



ПСИХОЛОГ С 15-ЛЕТНЕЙ ПРАКТИКОЙ

Юлия Дрёмина

Почему я так реагирую?

ПРИЧИНЫ И ПОЛЬЗА ЭМОЦИЙ

Юлия Дрёмина
Почему я так реагирую? Причины и
польза эмоций

© Дрёмина Ю., 2020

© Оформление: ООО «Феникс», 2020

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии
Shutterstock.com

* * *

Серия «Психологический практикум»

Юлия Дрёмина

Почему *я* так реагирую?

ПРИЧИНЫ И ПОЛЬЗА ЭМОЦИЙ

Ростов-на-Дону



2021

Введение

Интересно, можно ли начинать книгу с откровений?

Не знаю... Но начну.

Жила-была одна девочка.

И она злилась... она много злилась.

Она часто боялась, поэтому считала себя трусихой и ненавидела за это.

Иногда девочка грустила и в эти моменты испытывала странное приятное ощущение... А в моменты отчаяния она хотела все бросить, и это тоже вызывало чувство вины.

Иногда она чувствовала презрение к кому-то. Или жуткий стыд за окружающих. И это добавляло еще несколько очков к ее заниженной самооценке.

Она была импульсивной, эмоциональной, живой: что в душе, то и на лице. Легко считывала настроение и отношение других людей, и это тут же отражалось на ней. Она не умела долго сдерживать свои чувства и эмоции, поэтому либо сразу бросалась в бой, либо убегала в страхе.

Девочка очень много лет верила в то, что это все плохо. Очень плохо. Ее убеждали, что открыто демонстрировать свои негативные чувства стыдно и недостойно. «Ты должна демонстрировать, что у тебя все хорошо, несмотря на переживания внутри», – говорили ей.

А как справиться с накопившимися эмоциями? На этот вопрос никто не смог тогда ответить. И наша героиня много лет училась не чувствовать себя, не испытывать эмоции, не быть собой. Она отвергала свои переживания, думая, что она какая-то не такая.

Как вы уже догадались, этой девочкой была я.

И в один знаменательный день я узнала, что ошибалась.

Открытие, что нет «плохих» или «хороших» эмоций, а есть причина, почему ты эту эмоцию испытываешь, стало для меня освобождением от моих собственных оков.

Осознание того факта, что чувства и эмоции – это единственный верный источник знаний о себе, своих желаниях и потребностях, дает возможность отнестись к собственному организму с доверием и любопытством.

С тех пор моя жизнь изменилась, а со временем изменилась и жизнь моих клиентов. Вот уже более 15 лет я делюсь с ними знаниями, которые приносят им веру в себя и гармонию в отношениях.

Благодарю моих невероятных клиентов за оказанное мне доверие и разрешение поделиться историями их изменений в этой книге. Для полной анонимности имена и основные факты были изменены.

Вглядываясь в отражение в зеркале офисного туалета и видя разъяренное лицо, сдвинутые брови, сердитые глаза, Мария только сейчас по-настоящему ощутила, что она зла. Ох, как же она, черт возьми, зла!

Сколько можно терпеть все, что вытворяет ее начальница?!

Мария искренне считала себя очень сговорчивым и дружелюбным человеком. Она радовалась общению с людьми и всегда была за открытый диалог. Как же она была счастлива, когда пришла на работу в офис этой компании! Она желала здесь работать, но даже в самых смелых мечтах не решалась поверить, что ее возьмут на стажировку. Когда после испытательного срока ее приняли в штат, началось самое счастливое время в ее жизни: новые проекты, новые люди, новые вершины мастерства.

Так было ровно год. До прихода новой начальницы Натальи.

Сначала она даже понравилась: красивая, дружелюбная. Немного требовательная, но так и должно быть.

А спустя пару месяцев что-то пошло не так. Дружелюбную и разговорчивую Наталью как подменили: появились постоянные претензии и недовольство работой, хотя Мария старалась как могла. Прежде любимая работа стала испытанием и каторгой. В

какой-то момент девушка поняла, что сильно боится Наталью. Этот недовольный взгляд на переговорах, колкие замечания на летучках. Даже когда она просто проходила рядом, Мария замирала и старалась не дышать. Печально было осознавать, но теперь лучшим результатом ее дня становилось отсутствие замечаний со стороны Натальи. Конечно, в таком стрессе о новых высотах карьеры и креативных идеях в проектах и речи быть не могло. Мария старалась поменьше брать на себя ответственность, чтобы реже контактировать с начальницей.

Стресс на работе постоянно держал в напряжении, и это начала чувствовать семья. Отличные и доверительные отношения с мужем сыпались на ходу, а главное, Мария начала срываться на своем сыне. Сколько раз она давала себе зарок, что нельзя нести напряжение с работы домой, сколько раз пыталась сдержаться! Но даже малейшее непослушание сына, любая мелочь, которую она не ожидала, срабатывали как спусковой крючок. И лавина сметала все на своем пути: накричав по пустяку, она уже не могла остановиться, она кричала и кричала, пока этот поток злобы, безысходности и отчаяния не выплескивался из нее полностью. После, видя плачущего сына, женщина дико винила себя за это и чувствовала самой ужасной мамой на свете. Муж уже с трудом терпел переживания жены, всерьез предлагал ей уходить с этой работы.

Да и сама Мария была готова убежать оттуда. Но это же была ее мечта! Ведь, если честно, сама работа по-прежнему радовала. Однако ощущение бессилия убивало ее. Часто она фантазировала, что сможет дать отпор начальнице: наорать, высказать все, что думает. Но буквально спустя пару минут осознавала, что это будет катастрофа! Как она, взрослая женщина, может прийти к начальнице и накричать на нее? Это недопустимо, и никто ее не поймет. А жить так она больше уже не может.

Именно в тот момент, в офисном туалете, Мария поняла, что она готова выйти на новый уровень – понять, почему ее начальница так на нее влияет, и разобраться с ситуацией раз и навсегда.

Так я познакомилась с Марией. После ее рассказа, полного отчаяния и боли, мне захотелось ее обнять и объяснить, что все может быть по-другому. Если научиться понимать причины эмоций и своего поведения, можно начать по-новому относиться к стрессовым ситуациям.

Тогда впервые и родилась идея моей книги. Я поняла, что в мире еще много Марий, которые страдают и не могут найти выход. А он лежит прямо перед ними. Нужно просто знать последовательность шагов. А потом было много клиентов, которые приходили с другими вопросами, со своими болями, печалью, страданиями. И я все больше убеждалась, что понимание эмоций – начало всех изменений.

Это как азбука. Мы учимся читать с букв, постепенно складывая их в слоги, потом в слова и целые предложения. Но если мы не будем понимать буквы, станем путать их, менять значение слов, то и процесс чтения окажется более сложным или даже невозможным.

Книга, которую вы держите в руках, отчасти и есть азбука. Мы изучим сами эмоции, их физиологию, цели возникновения и наиболее частые ошибки, связанные с ними. Эмоции и есть те самые буквы. Затем мы перейдем к слогам – это комплексные чувства и переживания. Они состоят из эмоций, но более сложные и с социальным подтекстом. С чувствами и их влиянием человек знакомится в детстве через значимых взрослых, а потом они влияют на поведение бессознательно.

Разобравшись в эмоциях и чувствах, вы поймете, почему реагируете именно так, а не иначе и, самое главное, что же делать, когда вы уже стали рабом эмоций. Простые и многократно

проверенные шаги, предложенные в каждой части, убедят, что волшебником быть не надо, вы точно справитесь сами!

Как практический психолог с многолетней практикой я уверена, что даже чужой опыт может расширять наши горизонты. Для совершения новых подвигов нам нужны примеры героев, которые уже проделали этот путь. Это помогает уменьшить страхи, дать веру в себя.

На страницах книги вы найдете большое количество таких героев. Возможно, в их историях ваши уникальные проблемы смогут найти отклик и решение.

Другая задача таких историй – это вдохновение. Я каждый раз восхищаюсь результатами своих клиентов, которым часто нужна не столько информация, сколько вера в них и поддержка. Самой книгой и историями я хочу вдохновлять, мотивировать, поддерживать вас на пути к изменениям! Радоваться вместе с вами достижениям и вашим таким невероятным шагам к новой свободной жизни.

Свободной от рамок и установок социума, собственных предубеждений, оков непонимания своей физиологии.

Пора стать свободным!

Кстати, про Марию мы не забыли. Читайте продолжение ее истории в конце части про злость.

В путь!

Часть 1. Зачем нужны эмоции?

Глава 1. Как понимание эмоций может помочь в жизни?

«Мне не нужно про себя ничего знать. Лучше скажите, что мне делать».

Увы, этого вам не скажет ни один психолог. Потому что только вы знаете, как лучше всего поступить. Однако у вас есть не все вводные данные, и вы находитесь в тупике, непонимании или апатии.

Человек редко умеет специально прислушиваться к себе, своим переживаниям, своим эмоциям. Его просто этому не учат. А иногда даже наоборот – запрещают это делать. В результате ему кажется, что он хочет одного, долго к этому идет, а в итоге оказывается, что все было зря.

Именно эмоции и чувства – те самые недостающие данные, которые помогут вам разобраться в себе и понять, как именно вам стать счастливым.

Закройте глаза и представьте, что вы купили дорогой гоночный автомобиль. Какого он цвета? Модели? Откройте дверь и сядьте на место водителя. Даже если у вас нет прав и вы далеки от вождения, думаю, вы вряд ли откажете себе в этом удовольствии.

Эта чудесная кожа сидений и руля!.. Запах новой машины кружит голову. Вы вглядываетесь в панель управления и понимаете, что здесь много незнакомых настроек и опций. Вы на них смотрите... и не понимаете, для чего они. Можно залезть в бардачок, достать инструкцию, изучить ее... но это как-то искусственно, теряется магия момента.

«Инструкция – это сложно и долго. Я смогу и так! – решаете вы. – Я знаю, где газ/тормоз, значит, уже могу ехать». Нашли датчик бензина – «отлично, не пропаду!». А остальное – лишнее.

Стоп! Зачем вообще было покупать классную и дорогую машину? Для перемещения в пространстве можно купить и попроще...

Как зачем? Для кайфа от вождения, престижа, удовольствия... Этот список можно продолжать.

Но почему, купив такую шикарную машину, вы не хотите получить от нее полное удовольствие? Узнать, как она гоняет, какие преимущества и опции в ней есть?

Может быть, пришла пора начать пользоваться всеми функциями на 100 процентов?

Так же и с эмоциями!

Это встроенная в человека природой и веками опция, от которой вы не сможете отказаться. Причем не важно, испытываете вы негативные или позитивные эмоции. Все они – те самые нужные и важные кнопочки на панели управления спорткаром. Они о чем-то информируют и для чего-то нужны.

Все еще не верите?

В следующей главе я расскажу о том, как могут быть полезны даже негативные эмоции, и докажу, что от них тоже можно испытывать удовольствие.

ЭМОЦИЯ – не просто импульс, который родился и к вам больше не относится. Это ваше отношение, которое сигнализирует о важности события. Каждая эмоция выполняет свою определенную цель, но у них есть 3 общие жизненно важные функции:

1. Сигнализируют об удовлетворенности/неудовлетворенности основных потребностей (жизненные потребности, любовь, принятие, доверие, смысл и т.д.).

Вы замечали, что когда голодны, то особенно злы? Злость дает понимание, что с вами что-то не так и нужно заняться собой. Окружающие люди или дела уже не так важны, время обратить внимание на свое тело.

2. В случае необходимости направляют энергию на удовлетворение этих потребностей.

Продолжим наш пример с голодом. Пока вы не доберетесь до холодильника или кафе, собеседник из вас будет так себе. Вы будете отвлекаться и бессознательно искать возможность удовлетворить свой голод. Если вы до этого сосредоточенно работали, то теперь мысли будут путаться и простые вещи, легко дававшиеся вам, станут сложнее.

3. Сигнализируют окружению о происходящем с вами.

Печальное лицо покажет вашему окружению, что вам плохо и нужно о вас позаботиться. А когда вы злитесь, то наверняка замечали, что ваши домочадцы предпочитают обходить вас стороной.

5 ШАГОВ,

которые я описываю в этой книге, научат вас:

1. Замечать свои эмоции. Это бывает сложно. Особенно когда вас научили их сознательно игнорировать. Мы узнаем, как какую эмоцию лучше всего ловить.

2. Распознавать цели эмоций и видеть потребности, которые лежат за ними. Почему возникла именно эта эмоция, а не другая? Что такого опасного для меня случилось, раз я так реагирую? Какая потребность стоит за этой эмоцией?

3. Принимать свои эмоции. Даже если они кажутся страшными, неприличными, пугающими вас. Разрешение самому себе испытывать ту или иную эмоцию сильно облегчает жизнь и освобождает много энергии.

4. Действовать так, чтобы решить проблему. Ваше поведение уже не пустой выплеск эмоций, которые разрушают отношения с близкими, а понятный план действий. Вследствие этого эмоция либо проходит (успешно удовлетворили потребность), либо заменяется другой (например, гнев меняется на радость), либо усиливается (если что-то пошло не так, требуются дополнительные усилия).

5. Выражать эмоцию экологично. Часто, когда люди узнают, что эмоции можно и нужно выражать, они переходят в другую крайность – начинают это делать, не задумываясь об окружающих. Однако никому не приятно общаться с невоспитанным и несдержанным человеком. Как найти баланс между выражением и вежливостью? В книге я рассказываю, как показывать свои эмоции так, чтобы вас поняли, услышали и продолжали общение.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ,

которыми мне хочется поделиться на этих страницах:

1. Если **не** игнорировать эмоции, то можно научиться своевременно менять свою модель поведения на более адекватную. Вместо привычки тратить кучу сил на их подавление, потому что соприкоснуться с ними страшно или стыдно. Как вы уже поняли, эмоции – это не враги, а ваши друзья! Они помогают понять, что происходит с вами или вокруг вас.

Олеся обратилась ко мне с жалобами на своего 10-летнего сына, который был очень своенравным ребенком. Она отчаялась выстроить хорошие отношения с ним и уже искренне хотела начать наказывать его ремнем. Останавливало только то, что ее саму часто избивал отец и она дала зарок, что никогда не будет бить своих детей. Именно поэтому она оказалась у меня на приеме.

Забегу вперед – мальчик оказался совершенно нормальным и славным ребенком. Жизнерадостным и порой непослушным, как все дети, но абсолютно управляемым.

Олеся расстраивалась из-за того, что каждый день давала себе обещание не кричать на Влада, но примерно к 4–5 часам дня срывалась и была готова его отлупить. Женщина корила себя за злость, которую испытывала к сыну, и ненавидела себя за бесхарактерность.

Как вы уже поняли, дело было совсем не в бесхарактерности. Подавление эмоций и игнорирование собственных переживаний приводило к тому, что злость просто захлестывала женщину и, по выражению Олеси, у нее «падало забрало». Мы видим, что здесь привычная форма реагирования на эту эмоцию – игнорирование и подавление – уже не срабатывала, а приводила к еще большим проблемам. Такой форме подавления ее научил отец: каждый раз, когда в детстве Олеся злилась, говорила что-то не то, он сильно ругал или бил ее. Инстинкт самосохранения научил девочку терпеть и не показывать злость. Поведение закрепилось, и теперь каждый раз, когда она злилась, по привычке делала вид, что все в порядке и с ней ничего не происходит. Признать факт злости на сына было очень сложно. Ей легче было сказать, что ее ребенок – монстр.

В ходе нашей работы, получив разрешение злиться, Олеся буквально за несколько недель научилась ловить свою злость еще на этапе легкого раздражения и сразу решать конфликтную ситуацию, не доводя до отчаяния.

2. Если **не** игнорировать свои эмоции, можно лучше узнать себя. Эмоции притягивают ваше внимание. Это нормально. Этот физиологический процесс – сигнал вам, что ваше переживание сейчас важнее всего остального. Просто сконцентрировавшись на

этом переживании, вы каждый раз открываете что-то важное для себя. Не отмахивайтесь от эмоций и не делайте вид, что их нет! Так вы тренируете способность развиваться и становиться лучше.

Давайте потренируемся прямо сейчас. Выполните это упражнение и узнайте, чего вы хотели на самом деле.

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите в столбик 10 неприятных эмоций и чувств, которые вас посетили за последние несколько дней. Можете их описать в кратких ситуациях. Напротив каждого напишите основные моменты:

- По отношению к кому эмоция возникла?
- Что на самом деле вам хотелось сделать в тот момент?
- Что вы про себя тогда подумали?

А теперь просто переформулируйте ваши переживания в позитивном ключе. Как бы отвечая на вопрос: а что на самом деле вы хотели в момент возникновения этой эмоции?

	Ваша неприятная эмоция или чувство	• По отношению к кому эмоция возникла? • Что на самом деле вам хотелось сделать в тот момент? • Что вы про себя тогда подумали?	Позитивная переформулировка
1			
2			
3			

Это упражнение достаточно сложное. Ничего страшного, если сначала вам будет казаться, что и написать нечего. Постепенно вы преодолеете страх чистого листа.

В качестве примера приведу вам отрывок упражнения моей клиентки Яны.

– Недавно моя коллега на обеде поделилась со мной тем, что она хочет написать диссертацию и уже согласовала отпуск для этой цели. У меня началась настоящая тахикардия. Я не могла порадоваться за нее, потому что меня просто разрывали эмоции. Я молчала, пыталась не расплакаться и подавить эти чувства. Я очень не хотела прослыть завистливой и злобной, но, похоже, я такая. Я чувствовала в тот момент какое-то адское пламя внутри меня. Понадобилось еще два дня, чтобы хоть немного успокоиться, и до сих пор, когда я говорю об этом или просто вспоминаю, мне становится плохо.

– Какие эмоции у вас возникли?

– Страх и стыд, злость, зависть, презрение...

– На кого эти эмоции были направлены?

– Страх и стыд – на меня. Ведь я так и не начала писать свою диссертацию. Я боюсь, что уже никогда этого не сделаю, и тут мне становится стыдно. Ведь столько людей в моей профессии имеют кандидатскую, а я, получается, хуже них. Мне стыдно за свою никчемность, я ведь даже не понимаю, про что писать. У меня начинается тревога, когда я об этом думаю.

– А другие эмоции – злость и зависть?

– На нее... это ужасно, но мне очень завидно. Я хочу так же. Я очень на нее злюсь, что она смогла, что она лучше! Мне стыдно и за это чувство. Коллега же не виновата, она молодец.

– А презрение к кому относится?

– Ко мне... я никчемная, я так и не сделала этого за столько лет. Это ужасно.

– Что вам хотелось сделать в тот момент?

– Убежать на край земли и больше никогда с ней не говорить. Да и вообще про диссертацию никогда не говорить. И даже не думать.

– Что вы тогда про себя подумали?

– Что я никто и звать меня никак, что я ничего не добилась и теперь уже никогда не добьюсь. Особенно меня подкосил тот

факт, что я, оказывается, такая завистливая и злая. Я бедную девушку чуть ли не проклинала, хотя она мне ничего и не сделала.

– А теперь давайте отвлечемся от той девушки и сосредоточимся на вас. Чего на самом деле вы хотели в тот момент, когда она говорила про написание диссертации?

– Я хотела тоже ее написать. Я тоже хочу иметь статус кандидата. Я хочу быть крутой и знаменитой в своей профессии.

– Я правильно вас поняла, что дело даже не в диссертации, а просто вам хочется быть заметной в своей профессии и получить заслуженное внимание?

– Да.

– А давайте подумаем: как еще, кроме кандидатской, вы можете этого добиться?

Я привела отрывок нашей сессии для того, чтобы проиллюстрировать, как простое понимание своих эмоций и тех потребностей, которые за ними стоят, помогают нам начать уважительнее к себе относиться – «я не просто злая и завистливая, а это меня зацепило потому, что я хочу признания и уважения». Такое легкое упражнение позволило понять Яне свои внутренние устремления и скрытые желания.

Чем ярче эмоция, тем важнее происходящее для вас. То, что нам неинтересно, эмоционально нас не цепляет! Это правило работает всегда.

Я искренне считаю, что так называемые «плохие» эмоции на самом деле очень значимы. Они, как лакмусовые бумажки, выявляют те потребности, которые вам сейчас важны.

Зависть, злость, обида, вина, презрение, печаль, страх, отвращение – этих эмоций люди привыкли избегать. Но они могут научить понимать скрытые желания. И возможно, пришло ваше время их признать!

Меня часто спрашивают: а испытываю ли я сама эти неприятные эмоции и чувства?

Ну конечно, да. Я тоже человек, и ничто человеческое мне не чуждо. Однако я научилась в них разбираться и использовать их энергию. А теперь этому научитесь и вы!

Глава 2. Негативных эмоций не существует

Все еще не верите?

Согласна, что негативные эмоции бывают неприятны и мучительны, когда их переживают. Но даже от них можно испытывать удовольствие.

Просто загляните внутрь себя. Разве вы никогда не наслаждались, испытывая злость? Например, когда отомстили за причиненную боль. Или втайне не радовались, когда презираемый вами человек получал по заслугам? В этот момент вы чувствовали себя более достойным.

Но радости вы, скорее всего, не почувствовали, потому что обычно, замечая ее в подобных ситуациях, человек осуждает себя или испытывает чувство вины.

Злость, страх, презрение, обида, отвращение, стыд, даже печаль и чувство вины – все эти эмоции и чувства обществом втиснуты в рамки негативных. Удовольствие от них нужно скрывать, чтобы не прослыть невоспитанным или бездушным.

Но, как вы помните из предыдущей главы, все эмоции и чувства выполняют жизненно важные функции: сигнализируют об удовлетворенности или неудовлетворенности основных потребностей и в случае необходимости направляют туда вашу энергию. Что же в этом плохого?

Отмщение обидчику – это лишь восстановление границ, и естественно радоваться этому. А презрение – это на самом деле радость от ощущения собственной значимости, потому что на фоне кого-то вы оказались лучше. Эмоции помогают понять, чего же вы хотели в действительности.

Но тут кроется одно «но». Человеку, который не скрывает, что испытывает такие эмоции, становится тяжело или даже невозможно жить в обществе.

Поделюсь историей Ольги, мамы двух малышей-погодонок:

«Я очень люблю своих детей, но сидение с ними дома – это порой ад. Бывают дни, когда я на них ору целыми днями и не могу остановиться, хотя понимаю, что это вредит им. Но это как ком, лавина. Я не вижу счастья от материнства в этот момент, я только хочу кричать и злиться. И мне очень стыдно от этого. Я понимаю, что хорошие мамы так себя не должны вести. Но не могу остановиться, это выше моих сил. Я вижу, что мой муж и свекровь стали на меня коситься, хотя они не видели и десятой доли того поведения, которое у меня бывает, когда я наедине с детьми. Я начинаю ненавидеть себя и хочу сбежать, все бросив».

Что происходит с Ольгой? Женщина объективно злится на своих детей, потому что они нарушают ее границы: кричат, не дают заняться делами, отдохнуть, дерутся, требуют с ними поиграть. С детьми такое бывает, скажу больше – это их основная задача. Привлекая внимание родителей, они получают шанс выжить, это запрограммировано природой.

Но у Ольги тоже есть желания и потребности, которые она регулярно не удовлетворяет. Эти потребности никуда не исчезают, а их игнорирование приводит к накоплению напряжения и злости. Ольга старается сдержаться, а это отнимает кучу дополнительных сил. И тут получается ловушка: не злиться Ольга не может, потому что дети нарушают ее пространство и границы, а признать факт злости на своих детей для нее очень сложно. Тут же включаются чувство вины и ощущение, что она плохая мать, которые вместо желания отдохнуть создают дополнительный импульс дать еще больше внимания детям. Но для истощенного злостью организма эта дополнительная нагрузка опасна – получается эмоциональный срыв. А затем наступает еще большее чувство вины за неводержанность в эмоциях. Плюс добавляется внимание окружающих, которое чаще всего рассматривается как осуждение.

Если вы мама, то уверена – эта ситуация вам до боли знакома. Я еще не встречала ни одну маму, которая не испытывала бы злости по отношению к своим детям.

А теперь вспомните ваши первые мысли после прочтения истории Ольги. Скорее всего, они были следующими: «О ужас! Как она может злиться на детей! Она же мать. Так нельзя...»

Если это не так, то поздравляю – вы невероятно осознанны и многое из этой книги будет вам естественно и понятно.

А если все же такие мысли пронеслись, то можете выдохнуть! С вами все в порядке, просто вы мыслите стереотипами общества. Именно его осуждение и критическое отношение нашего близкого окружения (родителей, родных, воспитателей, учителей, наставников и т. д.) учат человека расценивать свои эмоции как приемлемые или нет и подавлять недостойные.

Зачем это обществу?

Когда люди видят у других негативные эмоции, то:

- испытывают страх, неловкость, смятение, замешательство;
- не знают, как реагировать на них.

Поэтому они их запрещают. Нет эмоции – нет проблемы. Хочешь быть с нами – учись контролировать или подавлять!

Идея контроля хороша, но в реализации достаточно сложна. Для того чтобы научить ребенка контролировать (т. е. осознавать, принимать и экологично выражать) свою эмоцию, нужно уметь делать это самому и иметь очень много терпения. К сожалению, многие родители не уделяют этому процессу должного внимания, и ребенок вынужден учиться подавлять свои эмоции.

ПОДАВЛЕНИЕ – комплексная психологическая защита, которая исключает из сознания смысл события и связанных с ним эмоций и чувств. Это позволяет эмоционально не включаться в ситуацию и легче к ней относиться. Этот вид психологической защиты связан с большим количеством энергии, затрачиваемой на сам процесс

подавления. Чаще всего эмоции подавляются все вместе: к подавленной злости добавляются радость и другие эмоции. Если этой защитой человек пользуется постоянно, то со временем он может стать эмоционально безучастным, равнодушным к себе и окружающим. К тому же эта защита не у всех хорошо работает. Например, эмоциональным людям подавление дается очень тяжело. Концепция, которая оправдывает эту защиту: мне самому страшно, неприятно испытывать подобные эмоции из-за другого человека, поэтому я лучше пристыжу, осужу, запрещу такое его поведение, и оно исчезнет.

Редко кто способен выносить эмоции других людей спокойно и тем более принять их и оказать поддержку.

ПРИМЕР. Ребенок бежал, споткнулся, упал. Мама испугалась, разозлилась из-за порванных штанов, переживает из-за слез ребенка. Слишком много чувств. Мама не может справиться с ними и действует по привычному шаблону поведения: «А ну-ка хватит реветь! Сам виноват, нечего было бежать сломя голову!»

И малыш понимает, что плакать и просить поддержки тут бесполезно. Испытывать боль и жаловаться нельзя – сам же виноват. Злиться на маму за то, что не поддержала в трудную минуту, – тем более. Все эти эмоции он учится подавлять. Отсюда и берется чувство вины и стыда.

Кто-то из вас скажет, что все просто – откажитесь от окружения, которое вас осуждает, или просто не обращайтесь на него внимания. Но так не получится.

Во-первых, отказаться от близких людей и общества человек не может. Общение и принадлежность к определенному окружению – это базовая потребность, необходимая для выживания. С возрастом человек постепенно учится находить людей, которые максимально комфортны и безопасны для него. Но иногда, в силу обстоятельств или страхов, в окружении остаются «токсичные» люди.

В детстве уйти из семьи и общества или обесценить их отношение к себе просто невозможно. Поэтому ребенку и приходится учиться что-то делать с этими переживаниями здесь и сейчас. Ребенок не может долго и эффективно подавлять эмоции, они прорываются наружу. А встречаясь вновь с непринятием этих эмоций родителями, он чувствует вину и стыд, что он такой.

Во-вторых, у ребенка нет критического отношения к своему окружению и нормам общества. Он верит им на слово. Даже если он сопротивляется и бунтует – все равно верит. Так родители формируют в голове ребенка идеальный образ, которому он должен соответствовать. Те самые нормы и стереотипы, по которым человек потом всю жизнь будет сверяться: а хороший ли он, правильно ли себя ведет. Рано или поздно ребенок поймет, что злость или другая эмоция не принимается его родителями или окружением, и формула «недостойного» поведения будет всегда сопровождать его, что отразится на образе жизни и восприятии себя.

По мере взросления у человека появляется возможность более критично относиться к мнению своего окружения, но все равно обычно сохраняется высокая доля зависимости от него. Я считаю, очень важно знать, как окружение влияет на ваш эмоциональный мир.

Более подробно про каждую эмоцию, ее формирование в детстве и влияние на воспитание мы поговорим в главах, посвященных этим эмоциям.

Подведем итоги

НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ – это одна из главных мыслей моей книги. Я уверена, что, поверив в нее, вы сделаете неоценимый вклад в вашу самооценку. Вам больше не нужно будет скрывать эмоции от самих себя и испытывать ту боль и отчаяние, когда понимаешь, что ты плохой. Теперь, испытывая так называемые негативные и запрещенные обществом эмоции, вы остановитесь и, задав себе вопрос: «А имею ли я право их испытывать?» – надеюсь, ответите «да».

Дальше на страницах книги мы обязательно научимся выражать каждую эмоцию экологично, чтобы вы продолжали строить конструктивные отношения с вашим окружением.

Глава 3. Почему я так реагирую? 3 уровня мозга

Анна, 43 года, руководитель подразделения в крупной компании. «Началось совещание, и ничто не предвещало беды. Я спокойно сделала свой доклад. Я готовилась и прекрасно ориентировалась в цифрах и событиях. Была готова к общению. Но тут встает мой непосредственный руководитель М. и говорит: “Отличный отчет, но где результат, о котором мы договаривались? Это все просто цифры и бумажки, мне нужны результаты. Разве так дела делаются?”

И все, я провалилась в свой персональный ад, улетело все: и то, что мы с таким трудом пахали, чтобы добиться хотя бы этих результатов, и то, что просто невозможно достичь за этот срок того, что он хочет. И я понимаю, что он не прав. Понимаю, что он злится, потому что ему тоже “прилетит”. Но это невыносимое чувство стыда, обиды, боли, страха... Я как маленькая девочка, которую отчитывают. Я готова была расплакаться, меня захлестывали эмоции, и я не знала, куда бежать. А я взрослая женщина на совещании, где сидят мои коллеги, начальство и подчиненные. И я не знаю, что мне делать, как помочь себе прийти в чувство».

История моей клиентки Анны является отличным примером того, как часто вполне осознанный человек становится рабом своих эмоций. Они буквально за секунду захватывают и заставляют реагировать определенным образом, дестабилизируя и огорчая.

Разобраться в этом вопросе нам поможет понимание физиологии мозга и эмоций.

Наша центральная нервная система состоит из 3 уровней реагирования. Возможно, вам знакома теория Пола Маклина, разделившего мозг человека на **три уровня**, возникновение которых связано с эволюцией.

Первый уровень – вегетативный, или **автоматическое реагирование**. Маклин назвал его рептильным мозгом, потому что он самый древний и был уже у древних рептилий. Это автопилот мозга, который управляет процессами жизнеобеспечения организма без участия сознания. Он регулирует дыхание, сердцебиение, тонус сосудов, возбуждение и расслабление организма. Отвечает за **базовые функции, необходимые для выживания**: инстинкты, стремление к удовлетворению основных потребностей (еда, размножение, самосохранение, защита и т. д.). Эта часть мозга не поддается контролю со стороны сознания.

Второй уровень – **эмоциональное управление**, или уровень лимбической системы. Он отвечает за эмоции, чувства и социальные отношения. Контролировать этот уровень человек тоже практически не может, но зато лимбический мозг может контролировать человека с помощью эмоциональной памяти. Именно такой контроль мы видели в примере с Анной. Задача лимбического мозга – ограждение от опасности и удовлетворение базовых физических и эмоциональных потребностей. Он стремится к получению сиюминутного удовольствия и избегает излишнего напряжения, если только нет угрозы – реальной или кажущейся.

Именно на этом уровне принимается решение о том, как отреагировать: базовой эмоцией или реакцией из эмоциональной памяти. Про этот механизм я расскажу чуть позже.

Третий уровень – **новая кора головного мозга, или неокортекс**. Он отвечает за сознательное управление. У некоторых животных (например, дельфинов) он тоже присутствует, но в меньшей степени, тогда как у человека неокортекс составляет внушительную долю головного мозга. Кора отвечает за мышление, речь, сенсорное восприятие, развитие, самосознание, интеллект. Этот мозг думает не только о текущем моменте, но и о будущем, благодаря ему мы строим планы, мечтаем и т. д. Здесь вся поступающая извне информация расшифровывается, осмысливается и оценивается как опасная или безопасная. Мышление не может напрямую

контролировать автономную нервную систему и вегетативные реакции, однако человек может с помощью мыслей влиять на интенсивность стресса и менять эмоциональную окраску событий путем уменьшения или прекращения действия угрозы.

Теперь поговорим про базовые универсальные эмоции и эмоциональную память.

Базовые универсальные эмоции и эмоциональная память

Есть много подходов к классификации эмоций. Я являюсь сторонницей Пола Экмана и его теории универсальных базовых эмоций и буду знакомить вас с ними, основываясь на его работах.

Пол Экман в своей книге «Узнай лжеца по выражению лица» выделяет 7 основных базовых эмоций:

1. Радость.
2. Печаль.
3. Злость, или гнев.
4. Страх.
5. Удивление.
6. Отвращение.
7. Презрение.

Он пишет, что его исследования смогли доказать правоту Дарвина в том, что существуют универсальные выражения эмоций на лице и они едины для всех народов. Хотя, по его утверждению, внешний вид лица для каждой основной эмоции является общим для всех людей, однако возможно некоторое разнообразие как в самом проявлении эмоции, так и в причинах возникновения этой эмоции. То есть в разных культурах один и тот же источник может вызывать разные эмоции. Так же может варьироваться степень интенсивности эмоции.

Можно говорить, что **базовые эмоции** закреплены генетически и автоматически проявляются в наиболее типичных и важных для жизни ситуациях^[1].

Каждой из этих эмоций посвящены отдельные разделы в данной книге, где о них будет подробно рассказано.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ – это хранение и воспроизведение определенного опыта, непосредственно связанного с конкретным событием и имеющего эмоциональную окраску.

Она приобретается благодаря позитивным и негативным событиям, случающимся в жизни человека. Эмоциональная память вызывает переживания заново и является своеобразным наложением полученных ранее ощущений и чувств на события, происходящие в данный момент. Так человек накапливает жизненный опыт.

Эмоциональная память часто бывает намного прочнее остальных видов памяти. Так, само содержание события может быть уже забыто, а чувство, впечатление, отношение остаются с нами на многие годы. Это происходит потому, что при важных событиях запускается особый механизм памяти, который как бы записывает и сохраняет все, что человек переживает в данный момент. Эти эмоции и чувства выступают в качестве сигналов, которые могут как побуждать к действию, так и удерживать от тех действий, которые в прошлом вызвали отрицательные переживания.

Именно на нее оказывает влияние окружение и предыдущий опыт, складывая порой поведение человека в причудливые формы реагирования.

Как формируется эмоциональная память?

Приведу простой пример.

Малыш строит пирамидку из кубиков, вдруг один из кубиков падает, и вся пирамидка рассыпается. Малыш расстраивается. Он злится на пирамидку и кубики. Кричит и плачет. Швыряет кубики в стенку.

Реакция условного родителя 1. Родитель злится на ребенка и на раскиданные кубики. Злость ребенка его пугает и неприемлема для него, потому что это признак плохого воспитания ребенка. Следует бурная реакция на малыша: «А ну-ка хватит раскидывать кубики, быстро все собрал! Не умеешь играть – не строй! Чтоб такого я больше не видел!» Родитель может закричать или даже шлепнуть ребенка.

Эмоциональный опыт ребенка. Злиться – опасно! Возникает страх перед подобной реакцией родителя. Ребенок учится сдерживать или подавлять свои эмоции, так как ему невыносима такая реакция близкого человека.

Реакция условного родителя 2. Родитель боится эмоционального всплеска ребенка, старается всячески его заглушить путем исправления ситуации. У родителя много тревоги и переживаний. «Ну ничего, такое бывает! Только не расстраивайся, пожалуйста. Давай я сейчас все быстренько сделаю! Я опять построю башенку, и она будет как старая. Ты ничего и не заметишь!» – суетливо говорит родитель.

Эмоциональный опыт ребенка. С помощью злости можно управлять родителем! Можно покапризничать, и все будет так, как я захочу. Можно не стараться делать самому, за меня все сделает мама/

папа. Главное – усилить эмоциональный напор.

Реакция условного родителя 3. «Ну ничего страшного, такое бывает! Смотри, ты можешь дальше расстраиваться или начать заново строить башенку. Хочешь, я помогу тебе?» Ровная спокойная реакция, злость и переживания ребенка не отвергаются, а интегрируются в его опыт. Даже если у родителя была злость или страх, он с этим быстро справился и дал ребенку приемлемый вариант развития событий.

Эмоциональный опыт ребенка. Потеря башенки – не страшно! Меня это злит, но я могу с этим справиться. Мама/папа все равно рядом и помогают. Можно начать заново, и в следующий раз все получится.

Конечно, это утрированный пример. В жизни все происходит гораздо сложнее и запутаннее. Часто вы даже не заметите, как то или иное событие становится частью вашего опыта. Но даже на этом примере становится понятно, что мозг, как компьютер, начинает работать буквально с младенчества, записывая различные программы поведения. Опыт, накапливаясь годами, сохраняется в памяти, бессознательно формируя и программируя поведение.

Вернемся к нашей героине Анне. Женщина описывала тот момент, когда эмоциональная память сыграла с ней злую шутку. Напомню ее ситуацию: во время своего доклада на рабочем совещании Анна, 43-летний руководитель подразделения в крупной компании, испытала смесь невыносимых чувств стыда, обиды, боли и страха, когда ее начальник своим вопросом, по сути, обесценил ее громадный труд. Она рассказала, что «готова была расплакаться», так захлестывали ее эмоции, и «не знала, куда бежать». Анна провалилась в эмоциональное переживание и начала неосознанно реагировать так, чтобы избежать ситуации провала.

Мы с ней продолжили обсуждение этой ситуации.

– Это событие по эмоциональным переживаниям напоминает какую-нибудь другую ситуацию в вашей жизни?

– Да... Как меня отчитывал папа за плохо сделанное домашнее задание. Ему было все равно, что я тратила много сил и времени на это. Если что-то в тетрадке было не так – пометка, ошибка, – он мог разорвать тетрадь, перечеркнуть всю страницу, выкинуть тетрадь в помойку. Обида и злость меня жгли, но я не могла ничего сказать: он бы меня отлупил, я это знала. И мне приходилось все делать заново. Я помню те жгучие слезы и как я ненавидела эти моменты бессилия.

– А как дальше по жизни вы справлялись с похожими ситуациями?

– Хм... Наверное, никак. Я помню еще несколько таких. Они были связаны с учительницей в музыкальной школе. Она лупила меня по рукам за плохо отрепетированные этюды. Когда я пожаловалась родителям, они сказали, что так и надо, лучше старайся, и бить не будут. Но она все равно всегда находила к чему придраться и продолжала лупить. Самый счастливый день был, когда я бросила музыкалку! А потом еще был мой первый начальник на работе. Он придирался к заполнению отчета, и я переписывала его, наверное, раз семь. И каждый раз он менял свое мнение, не помня, что говорил до этого. Доказывать ему, что я сделала отчет, строго следуя его словам, было бесполезно. Я чувствовала себя такой дурой! В какой-то момент я не выдержала и разревелась прямо перед ним. Мне потом было так безумно стыдно, что я месяц по углам от него пряталась. Я никому тогда не рассказывала об этом событии, потому что считала, что мое поведение недостойное. А потом я не справилась с напряжением и уволилась.

– Я правильно поняла, что в ситуациях, когда вы чувствуете подчинение или зависимость от кого-то, в случае несправедливой оценки ваших успехов, вы теряетесь и не

можете их отстоять? А затем, испытывая все эти чувства и переживания, еще и корите себя?

– Да! Это все ужасно!

– Нет, это все прекрасно. Потому что мы с вами только что вышли на понимание того, почему бессознательно вы реагируете именно так. И теперь вы можете осознанно менять свои эмоции, объясняя себе, что происходит, и уменьшая или убирая травмирующий объект. Вы готовы начать?

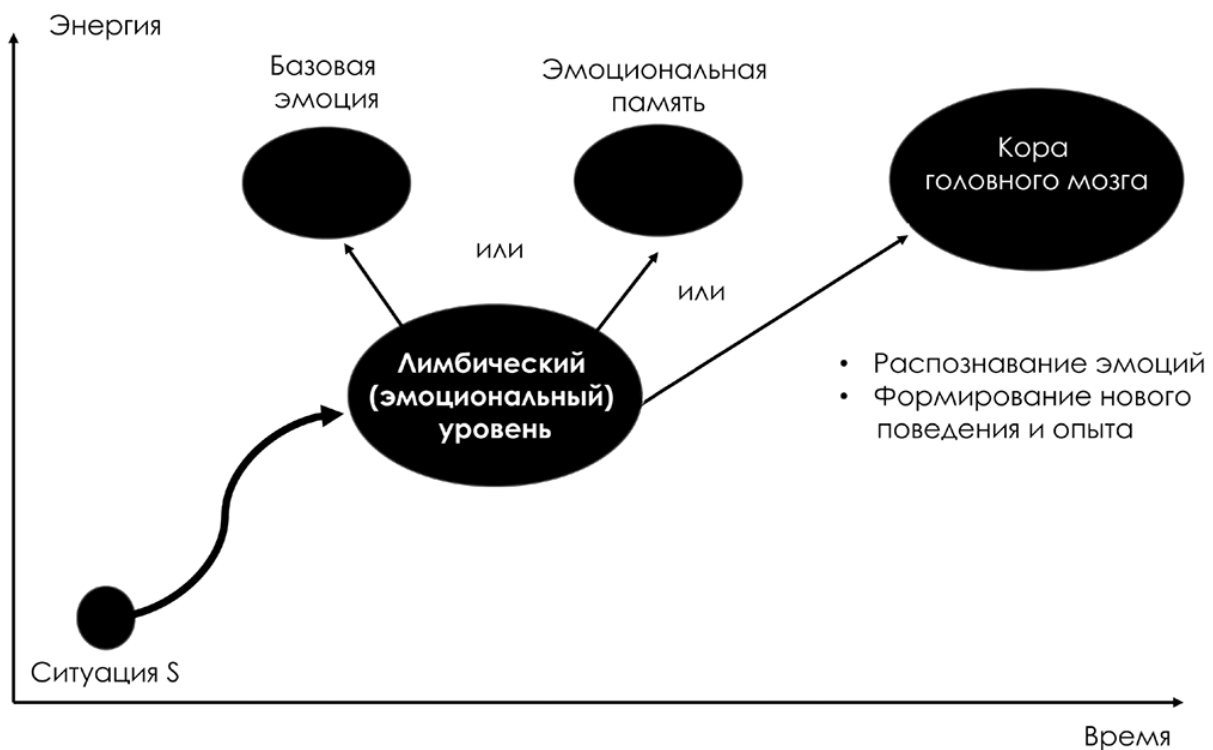
– Да!

В течение нескольких месяцев Анна училась понимать, какие эмоции в какой момент времени она испытывает и почему именно их, формируя эмоциональную компетентность. Осознав потребности, которые лежали за ее эмоциональными переживаниями, она училась удовлетворять их и благодаря этому справляться с эмоциями.

Глава 4. Как это работает? Дуга эмоций

Теперь, когда мы с вами разобрались с терминами и основными процессами, рассмотрим всю дугу протекания эмоции с физиологической точки зрения.

Случается ситуация S. Организм реагирует на нее выработкой энергии: возбуждением, повышением активности, учащением сердцебиения и дыхания. Это вегетативный уровень. Затем через доли секунды импульс переходит на лимбический уровень. Тут быстро принимается решение о том, как отреагировать: базовой эмоцией на универсальные темы (на типичные ситуации для всех людей), опытом из эмоциональной памяти или отправить эту информацию в кору головного мозга. Человеческий мозг за десятые доли секунды распознает сигнал и отсортировывает его.



1. Если ситуация универсальная (угроза жизни, агрессия в нашу сторону, потеря и т. д.) и не связана с предыдущим эмоциональным опытом, то, скорее всего, организм отреагирует **базовой эмоцией**.

ПРИМЕР. Вы идете в темном переулке ночью, слышали за спиной шаги. Вы пугаетесь (соответствующая эмоция на лице), кровь приливает к ногам, вы готовы убежать, чтобы избежать опасности (типичное поведение в такой ситуации).

2. Если похожая ситуация уже была в опыте и оказала какое-то эмоциональное влияние (негативное или позитивное), то лимбический мозг без участия сознания распознает эту ситуацию в **эмоциональной памяти** по схожим признакам и автовоспроизводит реакцию из предыдущего опыта.

ПРИМЕР. Вам наступили на ногу. Такая ситуация уже была в вашей жизни, и она воспроизводится из эмоциональной памяти. Первичная эмоция – гнев, потому что больно. Вы убираете ногу, брови сдвинуты, кровь приливает к лицу и рукам. Однако в вашем предыдущем опыте были и люди, которые извинялись за этот поступок, и ситуация была исчерпана, и те, которые в ответ ругались на вас. Поэтому сейчас ситуация неопределенная, и благодаря эмоциональному опыту вы гневно смотрите на обидчика, ожидая его реакции. Если он извинится как положено, то эмоция и энергия уйдут, организм расслабится. Если обидчик будет вести себя агрессивно, то запустится поведение, защищающее вас, – например, вы отчитаете его.

Все это происходит за секунды и редко успевает осознаться. Мы понимаем, что произошло, уже после окончания самой ситуации.

3. Если ситуация новая, не вписывается в рамки базовых эмоций или предыдущего опыта, не заканчивается или разрешается не тем

образом, как хотелось, то она переходит на уровень **коры головного мозга и осознания**.

Тут происходит понимание эмоций и их распознавание, оценка опасности или безопасности ситуации на основе предыдущего опыта, поиск альтернативных решений и формирование нового поведения.

ПРИМЕР. Представьте, что вам предстоит вылет из нового для вас аэропорта. Он выглядит типично для аэропорта, но в нем все равно много нового. Вы немного волнуетесь (страх), но готовы к этому новому опыту, потому что раньше летали и вам это нравится (радость от предвкушения полета). Идете искать стойку регистрации (любопытство), ищете ее по типичным характеристикам и, найдя, испытываете облегчение (радость). На регистрации вам говорят, что у вас перевес (удивление). Вы возмущены (злость), потому что твердо уверены, что перепроверили вес чемодана (ваш опыт говорит, что все в порядке с багажом, а ваши границы нарушают). Вы не согласны платить за перевес и начинаете думать, как поступить. Активно выражаете несогласие (из эмоционального опыта), чтобы убедить работника регистрации, что уверены в своей правоте (и он зря нарушает ваши границы). Однако он продолжает настаивать на доплате (ситуация не разрешилась и переходит на другой уровень). Мозг активно ищет решение, и возникает вариант про неисправность весов (новое поведение). Предлагаете поставить багаж на соседние весы и испытываете радость, потому что вес чемодана теперь вписывается в нормативы. Работник регистрации говорит, что все в порядке, и приносит свои извинения (радость).

В течение всего этого времени вы постоянно испытываете различные эмоции, которые заставляют вас включать мозг и

решать ситуации по ходу их возникновения.

Все изменения, которые будут с вами происходить в ходе чтения книги и выполнения упражнений, помогут активизировать ваш эмоциональный опыт и выведут его на уровень осознания. Работая с эмоциями на уровне коры, вы можете трансформировать эмоциональную память, меняя отношение к негативным событиям в прошлом и их влияние на вас в настоящем. Надо отметить, что человек и так постоянно взаимодействует со своей эмоциональной памятью, но иногда этот процесс носит неуправляемый характер и может причинять вред. Например, как это было у Анны из предыдущей главы. Задача книги – научить вас конкретным шагам, которые помогут сделать этот процесс осознанным и управляемым.

Глава 5. Настроение и отношение

Рассказ про эмоции будет неполным, если не провести границы между эмоциями, настроением и отношением.

НАСТРОЕНИЕ – достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон жизни.

- Настроением становится та или иная эмоция, когда она бывает значительно чаще других.
- Это более длительное и менее интенсивное состояние, чем обычные эмоции. Поэтому настроение бывает тяжело осознать или связать с конкретными причинами, которые есть всегда.
- Настроение не выполняет никаких приспособительных функций и является своего рода побочным эффектом эмоций.
- Оно создает готовность к соответствующим эмоциям. Например, раздраженный человек, скорее всего, будет реагировать на любой раздражитель вспышкой гнева, а встревоженный – страхом. Человек в приподнятом настроении напряженные моменты вообще может не заметить.
- Настроение определяет общий тонус жизни человека. Затягивающееся плохое настроение может привести к депрессии. Подавленное настроение надолго снижает гибкость мышления и скорость реакции, а также сужает и искажает восприятие – человек начинает видеть все только в том или ином свете. Это зависит от физиологических и личностных особенностей человека^[2].

Если относительно чего-то или кого-то вы испытываете повторяющиеся или сильные эмоции, то это становится отношением.

ОТНОШЕНИЕ – склонность особым образом воспринимать себя, партнера, других людей, будущее и жизненные ситуации и реагировать на них привычными эмоциями^[3]. Благодаря отношениям мы можем прогнозировать и предвидеть, насколько какая-либо ситуация или человек способны удовлетворить или не удовлетворить наши потребности. Это стабилизирует восприятие окружающего мира. Например, вы можете испытывать радость по отношению к партнеру и детям, настороженность к незнакомцам, злость к несправедливости. Так отношение определяет восприятие действительности и помогает вам проявлять соответствующие эмоции.

Однако тут может закрасться и ошибочное толкование, когда мимолетная эмоция принимается за отношение. Например, разозлившись на любимого человека, вы можете почувствовать, что не любите его. Или, получив подарок от мошенника, почувствовать к нему искреннюю благодарность, привязанность и желание быть ему полезным. Однако отделив эмоции и отношение, вы понимаете, что в первом случае имеет место эмоция злости как ситуативная реакция гнева и она никак не связана с любовью. Во втором случае вы принимаете радость от бесплатного подарка за отношение.

Научившись разделять эмоции и отношение, вы сможете более эффективно переживать ситуации стресса. Часто именно отношение провоцирует человека на бессмысленные эмоции.

То же самое можно говорить и про отношение к самому себе. Порой испытанные эмоции относительно наших успехов и провалов определяют наше собственное отношение к себе. Как часто сорвавшаяся в крик мать не может разделить гнев на ситуацию и отношение к себе, искренне считая себя плохой мамой. Или мужчина, испытавший страх в уличной драке, отныне считает себя трусом и не может спокойно ходить по улице, чувствуя стыд за свои переживания.

УПРАЖНЕНИЕ

Проведите «инвентаризацию» вашего отношения к самому себе. Запишите в таблице ниже, как вы к себе относитесь в различных ситуациях. Можно вспомнить события за последний месяц.

- Что послужило причиной такого отношения?
- Насколько эффективно оно помогает вам жить?
- Хотите ли вы что-то поменять?

Вы можете заполнить таблицу, ориентируясь на пример.

Отношение	Комментарии
Считаю себя непунктуальной. Это раздражает меня и постоянно вызывает чувство вины перед окружающими.	Моя злость на мою неспособность приходить вовремя изматывает, но все равно я не делаю того, что могло бы научить меня пунктуальности. Я привыкла быть непунктуальной, и, похоже, эта формулировка спасает меня от тех усилий, которые я могла бы предпринимать. Чувство вины пришло ко мне от мамы, которая научила его испытывать каждый раз, когда я опаздываю.

Отношение	Комментарии
	Эффективность этого отношения. С одной стороны — я могу ничего с этим не делать, я такая! С другой стороны — это же и не дает мне что-либо с моей пунктуальностью сделать, так как я уже отчасти смирилась с этой особенностью. Поменять. Хочу стать пунктуальной и составляю план тренировки пунктуальности.

Часть 2. Базовые эмоции

Радость

Глава 1. Для чего нужна радость?

Знакомство с Павлом произошло в самом начале моей частной практики. Работа с ним запомнилась мне, потому что именно тогда я задумалась над ролью такой эмоции, как радость, в жизни человека.

Павел зашел ко мне в кабинет твердой и уверенной походкой. Быстро освоился, и казалось, что его невозможно вывести из себя. Это был высокий красивый мужчина 45 лет. Выглядел он брутально и уверенно, производя впечатление надежного человека. Мне было немного удивительно видеть его в стенах кабинета. Обычно к психологу приходят в расстроенных чувствах. Он же казался абсолютно спокойным и уверенным. Будто ко мне зашел просто за уточнением какого-то вопроса или подтверждением своей точки зрения. Именно поэтому его запрос оказался очень неожиданным. Павла беспокоил вопрос бесцельности и опустошенности жизни. Он не видел смысла происходящего и чувствовал безрадостность жизни. С недавних пор это стало его беспокоить не на шутку.

Мужчина был женат и воспитывал троих детей. Он состоялся как успешный предприниматель и имел стабильный доход, загородный дом и квартиру в Москве. Красивая и умная жена была надежным другом и верной опорой уже много лет. Казалось бы, все прекрасно в его жизни. Так было до недавнего времени, пока он не осознал, что уже добился всего, что запланировал для себя. А вот строить новые планы нет сил и желания. Все, что раньше его увлекало, потеряло смысл. Многие вещи, ранее значимые для него, теперь потеряли актуальность.

Павел поделился, что понял всю механику жизни и отношений. И теперь ему неинтересно. Он понимает, что жить

дальше нужно, но не знает как. Люди и вещи, окружающие его, которые раньше увлекали, давали новизну и вкус жизни, интересные знания и даже конкуренцию, теперь его напрягают.

В целом запрос Павла был очень похож на кризис середины жизни, когда одни ценности и смыслы потеряли актуальность, а новые еще не сформировались. Еще меня смутил факт, что мужчина совсем не рассказывал про свое эмоциональное состояние, про те чувства, которые он испытывает. Я предложила ему поделиться своими переживаниями.

– Павел, а что вообще в этой жизни вам нравится, что доставляет удовольствие? Радует вас?

– Раньше меня радовало чего-то достигать и что-то получать. Еще мысль, что я крут и добился всего, что запланировал. Но сейчас мне это не нужно. Мне всегда хотелось доказать всем, что я смогу чего-то добиться. Доказал, но вот толку... Радости или удовольствия нет. Я вижу, что многих своих друзей, одноклассников и однокашников я уже переплюнул. Но это не принесло того удовлетворения, которого я ожидал. Вы знаете, я завидую моему младшему сыну. Ему сейчас 3 года, и он так искренне радуется этому миру. И ему не надо думать, зачем и почему. Ему не надо кому-то что-то доказывать. Он просто рад.

– А вы пробовали так же?

– В смысле?

– Просто порадоваться чему-то, как он?

Павел взглянул на меня скептически. Во взгляде читалось: «Нет, это работает только у детей, взрослые так не делают».

– А вы пробовали просто улыбнуться и порадоваться какой-нибудь простой вещи? Например, вкусному ужину, солнечному дню, удобному креслу?

– Ага, как дурак?

– Ну почему же как дурак? Это просто эмоция. И радоваться чему-то простому – это нормально.

– Нет, спасибо. Со мной так не сработает. Это же искусственно будет, не по-настоящему.

– Уверена, что сработает, но об этом чуть позже. Вы сказали, что радоваться – это вести себя как дурак. Почему вы так решили?

Павел ухмыльнулся.

– Мой отец всегда говорил, что смех без причины – признак дурачины. Мужчина не имеет права вести себя так недостойно.

– Вы хотите сказать, что смеяться или радоваться без уважительного повода нельзя?

– Ну конечно! Что ж я за мужик, если все время буду ржать!

– Концепция вашего отца понятна, он жил в суровое время, когда эмоции проявлять было опасно. Однако радость – очень нужная эмоция, потому что именно она дает нам ощущение жизни и заряд для полезной активности. Она помогает нам получать удовольствие и гордиться собой.

– В смысле? Я должен просто радоваться, и мне станет хорошо? Что-то я сомневаюсь...

Скептицизм Павла понятен и достаточно часто встречается. Многие люди убеждены, что радость должна сама приходить. Но большое количество проблем в жизни вытесняет ее. Часто добавляются различные запрещающие радость установки и концепции. В ходе работы с Павлом я смогла убедить его начать менять свое отношение. Ему было трудно поверить в то, что я говорила, но он начал выполнять упражнения из домашних заданий, и постепенно его понимание радости стало меняться. Сначала он разрешил себе начать замечать все, что с ним происходит, не со стороны критика, как он привык, а взглядом любопытного ребенка. Замечать и улыбаться простым приятным вещам. Искать в буднях что-то приятное. И действительно, спустя какое-то время он начал отмечать, что ему стало легче. Ощущения безвыходности и апатии покинули

его. Теперь ему проще общаться с людьми и семьей. Но мы еще встретимся с Павлом в главе про мифы о радости.

И все-таки зачем нужна радость?

Эмоция радости многообразна, и в нее включены разные состояния, такие как удовольствие, веселье, возбуждение, счастье, воодушевление, торжество, облегчение, восторг, благоговение, гордость и т. д. Все они проявляются с улыбкой и/или смехом, что является для них общим, а также возбуждением центра удовольствия в головном мозге. Радость протекает на фоне высокого уровня серотонина – главного гормона этой эмоции. Интересно отметить, что радость запускает активное производство этого гормона (и нейромедиатора), в свою очередь, высокий уровень серотонина обеспечивает продлевание эмоции. Это правило работает в оба конца: нет серотонина – нет радости; нет радости – нет серотонина.

ЛАЙФХАК Если вам грустно или вы чувствуете себя плохо, просто начните улыбаться. Можете сделать это перед зеркалом или наедине с собой. Вспомните что-то приятное и вдохновляющее. А может, вам стоит пофантазировать о будущем. Прodelайте это упражнение 5–7 минут, и вы увидите, что ваше настроение улучшится.

Продолжая говорить о гормональном протекании радости, следует добавить, что она также сопровождается высоким уровнем окситоцина (доверие к людям и миру), дофамина (желание жить и познавать, удовольствие от достижений), эндорфинов (при очень яркой радости, переходящей в эйфорию).

Цель эмоции радости – создать длительное устойчивое желание полезной активности, которая, в свою очередь, приведет к наслаждению и развитию человека. Эта эмоция возникает, когда все основные потребности уже в какой-то степени удовлетворены или

когда есть высокая вероятность того, что они будут удовлетворены в результате этой активности. Радость – очень заряженная энергией эмоция. Она дает возможность долго заниматься любимым делом, а также массу положительных эмоций.

Уверена, что вы не раз замечали это в своей жизни. Когда, увлекшись каким-то интересным делом, вы забывали про время, еду и сон. Все факторы, которые раньше были бы для вас отвлекающими, переставали играть роль. Телевизор, разговоры с друзьями, отдых теряли свою привлекательность, и вы трудились не покладая рук.

Не стоит пугаться, что теперь вам надо надеть розовые очки и видеть мир только в радостном свете. Вокруг всегда есть как хорошее, так и плохое. Так же, как для радости, есть место и для других эмоций. Но я твердо уверена, что умение понимать и принимать свои переживания, в том числе и радость, поможет вам научиться находить наиболее приятный и быстрый способ удовлетворения ваших потребностей и желаний, оставаясь в гармонии с миром и собой. А радость может вам помочь в этом.

Глава 2. Типы радости

Радость и ее разновидности (удовольствие, веселье, возбуждение, счастье, воодушевление, торжество, облегчение, восторг, благоговение, гордость и т. д.) считаются позитивными эмоциями, потому что приносят удовольствие и приятные ощущения человеку. Рассмотрим несколько основных состояний, которые относят к эмоции радости.

УДОВОЛЬСТВИЕ – приятные физические ощущения, которые возникают, когда мы удовлетворяем свои потребности. Например, едим вкусную еду, нежмся в теплой ванне, выпиваем стакан воды при сильной жажде. Удовольствие – это противоположность состоянию страдания и боли. Человек ценит и предпочитает именно эти позитивные ощущения, которые часто получает в виде вознаграждения. Удовольствие может возникать от ощущений, запахов, вкуса, звуков или образов. Люди склонны запоминать, что доставляет им удовольствие, и могут испытывать радость от предвкушения или воспоминаний об этом.

ЛАЙФХАК Составьте свой собственный список удовольствий, и пусть он всегда будет под рукой. Если в течение дня делать хоть что-то из этого списка, то уверена, что вы сможете долго поддерживать радостное настроение и позитивный взгляд на мир.

ВОЗБУЖДЕНИЕ некоторыми психологами рассматривается как самостоятельная базовая эмоция наравне с радостью. Однако исследователь Пол Экман отмечает, что нет научных доказательств этого, и возбуждение мы будем рассматривать в рамках радости. Но это два немного разных состояния. Возбуждение противоположно скуке. Человек возбуждается, когда что-то вызывает его интерес. И

радость здесь возникает, когда есть перспектива чего-то интересного или после испытанного возбуждения. Важно отметить, что можно радоваться спокойно, внутри себя, и можно быть возбужденным от страха или гнева.

Удовольствие и возбуждение – два вида опыта, которые часто ассоциируются с радостью и могут рассматриваться как пути к ее достижению^[4].

ОБЛЕГЧЕНИЕ – это радость, которую человек испытывает, когда прекращается боль, удовлетворяются жизненные потребности или заканчиваются другие сильные эмоции, которые человек интерпретирует как негативные и вызывающие страдания: гнев, страх, печаль, отвращение. Это радость, которая формируется в ходе получения особого жизненного опыта, связанного с преодолением. Иногда этот источник радости является основным в жизни человека. Также облегчение возникает, когда человек в ходе разговора или психотерапии сбрасывает груз переживаний и разделяет свое эмоциональное состояние с кем-то, кто его поддерживает и понимает. Это тоже вызывает радость.

ЛАЙФХАК После сложных эмоциональных переживаний нужно время, чтобы прийти в себя и порадоваться состоянию облегчения. Часто мы забываем это сделать или считаем само собой разумеющимся. Однако радость, испытанная после облегчения, очень целебна и помогает быстрее восстанавливаться от стресса.

ГОРДОСТЬ собой, или радость от подтверждения благоприятного отношения к собственному «Я», – это 4-й тип радости, который запоминается нами с детства как путь к ее достижению.

Это особый тип радости, который напрямую зависит от отношения к ребенку его значимых взрослых и окружения. Похвала, комплимент, дружба, забота, уважение других людей рассматриваются как награда и вызывают радость. В детстве ребенок

стремится заслужить внимание и радость родителей, потому что в его понимании это и есть любовь. Постепенно он учится эту радость и любовь трансформировать в позитивное и стойкое отношение к самому себе, в самооценку. Если радости и внимания ребенку не хватало, то ему будет сложно порадоваться себе во взрослом возрасте. Этот вид радости будет ему недоступен либо связан с трудностями.

Моя клиентка Нелли в раннем возрасте была практически лишена доброго и положительного внимания к себе, и это пагубно отразилось на ее самооценке и мироощущении. Общаясь с ней, родители редко радовались ей или ее успехам. Основные эмоции, которые были направлены в ее адрес: злость, обида, стыд, вина. Постепенно ее доверие к миру и ощущение безопасности сильно снизились, она чувствовала себя плохой и никчемной, была уверена, что недостойна хорошего отношения к себе. Нелли научилась воспринимать мир как нечто враждебное, что, скорее всего, принесет ей боль и страдания. И это отнимало у нее радость жизни. Основной отрадой для нее было облегчение, когда все заканчивалось и она могла побыть одна в безопасности в своем маленьком уютом мире. Ее общение было очень ограниченным, при том что ей хотелось выйти замуж, завести подруг, детей. Но она привыкла ожидать от близких людей только негативные эмоции и не верила, что ее можно любить и радоваться общению и дружбе с ней.

Если нас замечают и радуются, то мы чувствуем себя счастливыми. Это правило работает и в детстве, и когда вырастаем. Ради этого радостного внимания к нам мы вступаем в отношения и достигаем невероятных высот. И расстраиваемся, когда нас не замечают.

ЛАЙФХАК Не забывайте налаживать контакт с самим собой. Давайте себе объективную и положительную обратную связь, гордитесь своими достижениями, хвалите себя, когда есть за что, и поддерживайте, когда чувствуете, что проседаете эмоционально. Это даст вам стойкое и крепкое представление о самом себе и возможность радоваться своим достижениям.

ВООДУШЕВЛЕНИЕ – способность длительно находиться в состоянии горячей увлеченности чем-нибудь. Смесь возбуждения и удовольствия дает особое желание действовать, создает продолжительный душевный подъем. Обычно мы испытываем воодушевление, связанное с новыми начинаниями, духовным подъемом и творческим процессом.

ЛАЙФХАК Чтобы не перевозбудиться от чрезмерного воодушевления и не испытать стресс, обязательно делайте перерывы и отдыхайте. Однако перед перерывом необходимо запомнить и сохранить состояние воодушевления, потому что иногда после отдыха оно теряется. Остановитесь и мысленно зафиксируйте ваше состояние.

Что вы чувствуете?

Какие ощущения в теле?

Какие мысли и фантазии у вас сейчас?

Чем вас это воодушевляет?

Запомните ваше состояние и после отдыха вспомните его. Вам будет гораздо легче вернуть воодушевление и удовольствие в свою деятельность.

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите, какие типы радости вам лучше всего знакомы.

Какими вы пользуетесь чаще всего?

Почему именно ими, с чем это связано: с детством, особыми событиями из вашей жизни или вашими концепциями и

установками?

Глава 3. Физиология радости

Как выглядит радость?

Все знают, как выглядит радость. Улыбка, смех, добрые глаза – часто именно так описывают радующегося человека. Но по результатам опросов многие люди с трудом чувствуют эту эмоцию у себя на лице или не способны легко считывать на лицах других людей. Возможно, это связано с тем, что люди привыкли замечать только очень яркие эмоции. А отчасти – с тем, что радость часто смешивается с другими эмоциями, и тогда обнаружить ее у себя или у партнера становится сложно. Предлагаю вам немного потренироваться и научиться ловить эмоцию радости, даже когда она маскируется.

Вот как выглядит радость:



Описание приведено по книге Пола Экмана «Узнай лжеца по выражению лица»:

- уголки рта приподняты;
- рот может быть приоткрыт или закрыт, в первом случае будут видны зубы, во втором нет;

- морщинки носогубных складок идут вниз от носа к областям, находящимся у краев рта;
- щеки приподняты;
- глаза прищурены, но нижние веки не напряжены, под ними появляются морщинки;
- морщинки в виде «гусиных лапок» идут от внешних уголков глаз к вискам^[5].

Радость может отличаться по интенсивности: от умеренной, с едва видимой полуулыбкой, и вплоть до безудержного веселья и восторга. Она может быть громкой или беззвучной, но вот смех и хихиканье не являются показателями ее интенсивности, они связаны с особыми типами переживаемой радости^[6]. Улыбка считается одним из обязательных компонентов радости. Однако иногда она может возникать и тогда, когда человек не испытывает радости, как маскировка других эмоций.

Часто улыбку люди учатся использовать как помощницу в сложных ситуациях (готовность выдержать боль, покорное отношение к неприятным ситуациям) или даже как способ совладать с агрессором (улыбаясь, снимаем остроту конфликта и заставляем улыбаться в ответ).

Рассмотрим, с какими другими эмоциями может сочетаться радость.

Смесь радости с удивлением, когда происходит что-то неожиданное, но с положительной оценкой, и это нравится. В таких ситуациях появляется полуулыбка вместо открытого выражения радости.

Радость может соединяться с презрением, тогда возникает самодовольное и высокомерное выражение лица. И улыбка начинает как бы кривиться: презрительно поднимается уголок рта.

Радость совмещается с гневом: улыбка может маскировать гнев, снижая его интенсивность или скрывая от оппонента. Может быть приглашением к перемирию или, наоборот, демонстрировать и

злость, и радость как смешение этих эмоций, злорадство и удовольствие от триумфа над противником.

Сочетание страха и радости как смеси эмоций бывает, но достаточно редко. Например, когда катаемся на американских горках или прыгаем с парашютом. То есть одновременно и страшно, и радостно. Но чаще радость скрывает страх как маска: «Нет, я не боюсь», – или как комментарий к пугающей ситуации: «Я боюсь, но я справлюсь, все будет хорошо». В мимике человека сочетание страха и радости как бы разделяет лицо на две части. Глаза смотрят испуганно, а рот растянут в улыбке или попытке улыбнуться, в зависимости от интенсивности желания замаскировать страх.

Печаль и радость тоже могут соединяться вместе, когда возникают печально-ностальгические воспоминания, которые приятны. Или как попытка замаскировать печаль. Рот по-прежнему пытается улыбаться, а вот глаза выражают печаль.

Есть мнение, и я его разделяю, что события детства оставляют отпечаток на том, как именно переживается каждая из эмоций. По моим наблюдениям, в различных семьях по-разному учат проживать эмоцию радости. Где-то радость – частый гость, и ребенок впоследствии легко взаимодействует с этой эмоцией и стремится ее все чаще переживать. А где-то радость негласно запрещается как нечто поверхностное, несерьезное, странное. И такие дети, вырастая, могут испытывать больше проблем с переживанием радости. В обществе к таким людям нередко относятся как к белым воронам. Мое глубокое убеждение, что все эмоции заложены в нас с рождения, поэтому мы точно можем их испытывать (за исключением особых заболеваний), и если развитием эмоционального интеллекта не удалось заняться в детстве, то есть шанс сделать это в более взрослом возрасте. Возможно, кому-то будет легче развить в себе радость от удовольствия или гордости собой, а кому-то – радость-облегчение или радость от возбуждения. Я призываю обратить внимание на все виды радости и развивать их комплексно. Тогда ваша жизнь точно наполнится большим количеством удовольствия.

Надеюсь, приведенные сочетания помогут вам лучше понимать, какие конкретно эмоции вы испытываете, и не впадать в заблуждение относительно собственных переживаний и переживаний партнера.

УПРАЖНЕНИЕ

Встаньте перед зеркалом и рассмотрите свою улыбку.

- Какая она?
- Чем примечательна?
- Что возникает у вас внутри, когда вы улыбаетесь?

Теперь проверьте весь доступный вам диапазон радости: от легкой полуулыбки до безудержной радости и хохота.

- Легко получилось?
- Какая радость по интенсивности далась вам тяжелее всего?

Теперь попробуйте проиграть перед зеркалом смеси эмоции радости:

- со страхом;
- с печалью;
- с удивлением;
- с гневом;
- с презрением.

Комфортно ли вам было, когда вы делали это упражнение?

Испытывали ли неловкость или трудности?

Сразу ли вам было понятно, какую смесь эмоций вы изображаете?

Запишите свои впечатления. Повторяйте это упражнение время от времени. А через несколько недель сравните свои впечатления. Стало ли вам легче распознавать смеси эмоций и проявлять радость?

Глава 4. Как теряется радость? Мифы про радость

РАДОСТЬ – та эмоция, которую хочет испытывать большинство людей. К ней стремится наш эмоциональный мозг, ее хочет наш организм. Эта эмоция наполняет большую часть жизни ребенка. В детстве испытывать радость легко и просто: малыша ничто не печалит долго, страх обычно мимолетен и проходит бесследно, а тягот жизни еще нет. В процессе взросления и воспитания радость постепенно вытесняется другими эмоциями и концепциями-установками значимых взрослых.

Радость легко возникает и ощущается как нечто естественное, если этому нет препятствий. Когда родители обращают внимание ребенка на эту эмоцию, учат ее озвучивать, малыш не ощущает радость как нечто нежелательное. Важно уметь говорить про радость, не стыдиться ее и не прятать. Проживая радость совместно с родителями, ребенок понимает, что эта эмоция естественна и испытывать ее нормально! Разделяя радость с родными, он учится проживать ее рядом с кем-то, формируя теплые и доверительные отношения. Но иногда такая естественная и желанная эмоция просто теряется.

Как теряется связь с радостью?

1. Радость не принята в доме. Тут могут быть разные причины. В основном это особенные отношения с радостью у самих родителей (тяжелые условия быта, семейные концепции, наличие в доме больного и т. д.). Таким образом, у ребенка просто нет объекта для подражания. Ребенок не видит радость и не учится осознанно ее испытывать. Она не становится естественной и нормальной частью жизни, а возникает как отдельная реакция на радостные события.

2. Радость высмеивается или запрещается. В детстве ребенок очень подвержен влиянию окружения. По сути, окружение и

формирует его видение и установки. Когда он видит, что радость – это повод для сарказма, подтрунивания и запретов, он учится обходить ее, чтобы быть хорошим для родителей.

3. Радость вытесняется. Например, если один из родителей находится в депрессии или подавлен какой-то негативной эмоцией, то для того, чтобы найти с ним контакт, ребенок неосознанно перенимает эту эмоцию. Малыш, видящий мать в депрессии, постепенно становится печальным. Ребенок тревожных родителей учится быть чувствительным к страху. Другие эмоции отодвигаются на второй план.

Частыми причинами первой и второй ситуаций служат семейные мифы про радость, которые как ограничивающие установки передаются из поколения в поколение.

Миф 1. Радости нужно стыдиться

Популярные высказывания:

Бурный восторг недостойн настоящего человека.

Смех без причины – признак дурачины.

Смешливые люди – поверхностные и несерьезные.

Свои эмоции нужно скрывать.

Как следствие, в семье существует озвученный или негласный запрет на радость и удовольствие.

Действительно, эта эмоция очень энергичная и шумная. Она связана с активностью и ярким проявлением себя. А это порой просто неудобно родителям. Они раздражаются и пытаются ограничить радость ребенка, высмеивая, критикуя или запрещая.

Образ идеального ребенка у них – спокойный и вдумчивый малыш, тихо играющий своими игрушками в углу. С таким нет проблем, не нужно справляться с его эмоциями. Когда ребенок ведет себя активно, он не соответствует идеальному образу. Родители испытывают злость и пытаются всеми способами вернуть ребенка в

спокойное состояние, порой отнимая эту радость наказанием или угрозами.

Второй вариант, если родители сами чувствуют себя неловко рядом с радостным человеком. Например, в их родительских семьях радость тоже не была принята. И теперь, видя радующегося ребенка, они испытывают тревогу, беспокойство, неловкость, иногда даже бесконтрольный и непонятный страх. Это связано именно с отсутствием опыта радости в их жизни.

Рассмотрим влияние этого мифа на примере истории Павла.

Жизненная концепция его отца на ограничение радости «смех без причины – признак дурачины» на самом деле сильно отразилась на эмоциональном мире маленького Павла. Работая в рамках психотерапии, мы с Павлом выяснили, что в детстве его отец, у которого тоже были сложности с радостью, достаточно много высмеивал его.

Детство самого отца Павла прошло в военное и послевоенное время, когда действительно было много страданий, лишений и переживаний. Защитная реакция психики на военные ужасы – блокировка эмоциональных переживаний, так называемая эмоциональная замороженность, которая позволяет легче переживать тяготы и кошмары, а также повышает эмоциональную устойчивость к событиям. Общеизвестно, что военные действия отражаются на жизненных установках человека. Скорее всего, жизнь будет им восприниматься как что-то гораздо более суровое, чем у людей, не переживших войну. И эмоциональные проявления, особенно радости и удовольствия, обычно носят более сдержанный характер. Часто радость таких людей больше связана с облегчением страданий и освобождением от тягот. Также у них развивается внутреннее недоверие к благополучию, а удовольствие воспринимается как что-то мимолетное и ненадежное. Конечно, это правило работает не для всех людей,

переживших военные действия, но именно так было в случае отца Павла. И, соответственно, в воспитании своих сыновей он достаточно сильно ограничивал их радость, скептически реагируя на любое яркое ее проявление. Постепенно мужчина научился сдерживать эту эмоцию, понимая, что это нежелательно для отца. А чтобы получить его одобрение и внимание, учился находить иные способы, например новые достижения и победы. На это отец реагировал благосклонно, но тоже сдержанно. Павел снова чувствовал дефицит радости и внимания к нему, пугался этого и стремился к новым высотам и достижениям. Эта гонка была бессознательным стремлением быть хорошим и получить одобрение и радость от отца.

Иногда этот миф распространяется и на другие эмоции. Тогда возникает общий запрет на проявление любых эмоций: как негативных, так и позитивных.

Что делать? Работать с установками, ограничивающими радость. Эмоция радости естественна и нормальна. Снимая запрет и формируя для себя новые установки, человек испытывает облегчение и новый вкус к жизни.

Миф 2. Жизнь тяжела, в ней нет места для радости

Популярные высказывания:

За все хорошее надо платить.

Сейчас смеешься, потом будешь плакать.

Если слишком сильно радоваться, потом больно падать.

Жизнь – сложная и суровая штука. Именно такая установка семьи лежит в основе этого мифа. Радоваться страшно, так как непонятно, где тебя жизнь подведет. Корни этого мифа лежат в убеждении, что мир опасен и непредсказуем. Поэтому ждать чего-то хорошего от него точно не стоит. Человек заранее помещает себя в уязвимую подчиненную позицию, где он знает, что недостоин хорошего просто так.

Этот миф может быть унаследован из семьи или сформирован уже в течение жизни. Причиной служит низкая самооценка и неуверенность в своих силах. Разочарования и трудности жизни превратились в тяжкий груз, который теперь отражается на восприятии мира. А пассивная позиция и отказ от радости служат как бы защитой от возможных провалов и разочарований. Заранее отказываясь от счастья, человек не рискует его потерять. И это, как ему кажется, морально легче пережить. Хотя это иллюзия.

Иногда в этом мифе тяжелые испытания служат как бы гарантом будущего счастья. Однако этот момент обычно никогда не наступает, потому что радоваться по-прежнему не получается или страшно.

Обычно этот миф вскрывается в ходе простого упражнения: я прошу записать клиента 10–15 поводов для радости в его жизни. Клиенты, живущие с этим мифом, испытывают затруднения уже в самом начале. Они просто не могут понять – зачем это делать? Радость и удовольствие рассматриваются как что-то непонятное и ненужное. Есть иллюзия, что радость и

удовольствие когда-то придут сами. А вот если прилагать усилия, то это будет не по-настоящему и удовольствия не получится. Когда я предлагаю таким клиентам просто попробовать разные вещи и записать ощущения, они испытывают затруднения именно в аспекте чувствования радости.

Миф про то, что жизнь тяжела и в ней нет места для радости, не имеет ничего общего с реальностью. Он просто лишает вас права на сиюминутную радость по пустякам и получение удовольствия просто так. А это – важный навык для построения счастливой жизни.

Что делать? Учиться фиксировать внимание на ощущениях во время радости. Что чувствует ваше тело? Какие ощущения приятные? А какие нет?

Отвечая на эти вопросы, вы приобретаете физический опыт радости. Это постепенно возвращает уверенность себе, а также право на радость просто так, каждый день. Упражнения на тренировку радости я дам в конце части.

Миф 3. Радость – это награда за хорошее поведение

Популярные высказывания:

Радость надо заслужить.

Ничто в этом мире не дается просто так.

Потерпи, потрудись, а вот потом будет радость.

Чтобы быть счастливым, нужно быть трудолюбивым.

В этом мифе радость воспринимается как великое сокровище. Просто так оно никому не достается, его обязательно нужно заслужить хорошим поведением или другими достижениями: отметками, кубками, грамотами, высокими должностями или успехами. vk.com/psy_abc

Частой причиной появления этого мифа является то, что сам родитель ощущает дефицит радости. Поэтому передает ребенку идею, что он должен побороться за нее и быть благодарен. Тут как во втором мифе: внешний мир тоже воспринимается как нечто враждебное и опасное.

Родитель делает радость инструментом влияния на ребенка. Вел себя хорошо – получил, плохо – остался ни с чем. Иногда такие родители, видя радость ребенка и чувствуя, что он ее не заслуживает, могут злиться и отнимать специально, придумывая наказания и лишения. Когда ребенок растет в этом мифе, он может научиться испытывать чувство вины, когда с ним случается радость, а он не заслужил. Вплоть до истерики и отказа от этой радости. Когда радости мало, как при любом дефиците, рождаются различные эмоции и чувства, связанные с ограничением, – зависть, обида, когда ты заслужил, а не получил, злость, потому что хочется, а не дают и т.д.

Еще один из побочных эффектов этого мифа я увидела у Ульяны. Это проявлялось в недоверии к человеку, который испытывает радость при общении с ней.

В ее опыте радость и хорошее отношение к ней настолько были завязаны на успехи и хорошее поведение, что она стремилась постоянно всем угождать и получать от них обратную связь – подтверждение, что она молодец и поступает правильно. Она неплохо научилась справляться с этим желанием на работе, но испытывала постоянную тревогу, что там о ней будут плохо думать, если она не сможет всем угодить. В партнерских отношениях ей было очень сложно остановиться в постоянных попытках заслужить хорошее отношение и расспросах, все ли она сделала верно. Это привело к разрыву этих отношений. Конечно, у нее возникло чувство вины и торжество от того, что она была права – она плоха для своего партнера. Этот эпизод существенно снизил ее и так заниженную

самооценку. Наша работа с Ульяной во многом заключалась в том, чтобы научиться испытывать радость от самой себя и мелочей в этой жизни.

Наш мир разнообразен, в нем много плохого и хорошего. И наряду с тем, как мы учим ребенка защищать себя и свои границы, стоит познакомить его и с таким замечательным инструментом, как радость, который можно использовать практически безгранично. Он помогает выстраивать доверительные отношения с близкими и создает веру в хорошень этого мира.

Что делать? Детям, как и взрослым, нужна радость. Дарите ее просто так, не только как инструмент воспитания. Ведь возможность радоваться – это не награда за хорошее поведение, это суть самой жизни, ее необходимость и естественное следствие.

Миф 4. Счастье и радость ждут меня где-то в будущем

Популярные высказывания:

Вот когда-нибудь и на нашей улице будет праздник.

Сейчас не время для радости, вот вырастешь – тогда и будешь жить как хочешь.

Этот миф – один из самых опасных, потому что он обещает то, чему нужно учиться уже сейчас. Радость от жизни не появится сама по себе. Это великое заблуждение, которое часто оказывается в основе разочарований и депрессии в 30–40 лет.

Родители с ранних лет рассказывают детям, что счастье – это какое-то состояние, которое само свалится на них или ждет впереди. Хорошая учеба, высокооплачиваемая работа, крепкий брак – это необходимые условия, чтобы достигнуть счастья в жизни. Но, вырастая, дети раскрывают этот большой обман.

Становясь взрослыми, они все делают по инструкции: получают престижную профессию, находят хорошую работу, создают семью и даже заводят детей. А никакого «автоматического» счастья не случается. Даже наоборот, прибавляется проблем и забот. Возможно, даже и счастье есть, просто ожидание от него было невероятное, а в итоге – обычная реальность, на которую нет ни времени, ни привычки взглянуть так, чтобы порадоваться. Все надежды и мечты рушатся в один момент. И тут подкрадываются ощущения безысходности, депрессии, о которых никому и не расскажешь, не поделишься. Вроде у меня все в порядке и нет повода расстраиваться, но на душе тоскливо. Часто именно это и называют кризисом середины жизни.

Это достаточно распространенная проблема, с которой сталкиваются мужчины и женщины 30–40 лет. Я часто работаю именно с этим запросом. Поскольку в их семьях никто никогда

не объяснял, как это – жить счастливой жизнью, они не могут начать чувствовать это счастье. Им сложно почувствовать радость «здесь и сейчас» и понять, от чего она зависит в будущем. Понять, чего они хотят на самом деле и как их желания связаны со счастьем, – очень тяжелое испытание. Клиенты теряются, сильно тревожатся, пугаются. Я обычно даю им упражнение, чтобы они представили свою счастливую жизнь через год, три, пять, семь лет. А потом по пунктам расписали, почему теперь она счастливая, что конкретно делает ее таковой. Это упражнение учит концентрировать свое внимание на том, какие конкретные радости хочется добавить в свою жизнь, чего именно не хватает для счастья. И потом, постепенно претворяя пункты из этого списка в жизнь, они учатся не откладывать свое счастье на будущее.

Иногда случается другой вариант этого мифа – эмоция счастья и радости с перемещением в прошлое, как воспоминание. Например, если сейчас человек испытывает трудности в отношениях или в самореализации (люди пенсионного возраста), то прошлое воспринимается в радужных тонах, а радость в настоящем игнорируется и отвергается.

Что делать? Жить насыщенной и полной радости жизнью прямо сейчас. Общаться, заниматься любимым делом, радоваться семье и своим отношениям, иметь друзей и увлечения. Не забывать про физиологию и удовольствие от интимных и телесных контактов.

УПРАЖНЕНИЕ

- Выпишите установки, ограничивающие проявление вашей радости.

Например: «радость надо заслужить», «смех без причины – признак дурачины» и прочие.

- А теперь придумайте им альтернативу и запишите в столбик напротив.

- У вас готовы контраргументы, почему вы имеете право радоваться сейчас или тогда, когда хотите. Не забывайте ими пользоваться и наслаждайтесь!

Глава 5. Радость в воспитании

В начале моей психологической практики мне как начинающему детскому психологу казалось, что проявлять эмоцию радости в отношениях с ребенком – это нормально и об этом не стоит даже говорить. Но я была разочарована, когда поняла, что это большая трудность для родителей.

Радость в отношениях с родителями – базовая потребность любого ребенка. Когда он еще младенец, радоваться ему достаточно просто: пока нет завышенных ожиданий, он вызывает естественное умиление. Однако, по моим наблюдениям, молодые мамы в 2–3 раза реже улыбаются своим малышам, чем хотелось бы. Часто причины заключаются в физическом и эмоциональном состоянии – маме сложно расслабиться и насладиться материнством из-за усталости, гормональных сбоев и попыток все успеть.

Когда ребенок взрослеет, он начинает проявлять все больше и больше самостоятельности, становясь все менее удобным для родителей. И чаще это вызывает у родителей не умиление, а раздражение, злость, досаду, стыд и вину.

Постепенно эмоция радости становится неосознанным инструментом воспитания. Будешь послушным – получишь улыбку и поощрение. Если провинился – наказан и лишен родительской улыбки, внимания и радости.

Однако эмоция взрослого – это еще и индикатор происходящего вокруг для ребенка. Некий барометр, который показывает, солнечно в атмосфере сейчас или грядет буря. А умение родителя взаимодействовать с эмоцией радости может быть замечательным инструментом в воспитании и развитии ребенка.

- Радость помогает создать ощущение безопасности. Ребенок видит улыбающуюся маму, и ему хорошо. Это удовольствие и естественная радость для малыша. Зеркальные клетки отражают эмоцию мамы, и малыш тоже улыбается. Далее формируется концепция: «мама улыбается, значит, все хорошо, я могу ни о чем не волноваться». Если мама улыбается часто, то «мир безопасный, и тут есть место для радости».

- Радость помогает успокоить ребенка, разделить с ним тяготы боли или разочарования. Теплая, улыбающаяся, поддерживающая мама создает защиту для ребенка. Он видит, что есть выход из любой ситуации. Концепция: «меня поддерживают, я не один».

- Помните, что гордость за себя – это повод для радости. Когда мама делает это за ребенка, показывая, как она гордится им, то дает ему ощущение нужности. Он это запоминает и потом уже использует сам на протяжении жизни. Это может быть как в ситуациях успеха, так и в провалах. Концепции: «меня не бросают, я нужный», «я успешный и хороший, я смогу, несмотря ни на что».

- Радость является хорошим поводом поощрять желательное поведение, показать одобрение («ты все верно делаешь, продолжай»).

- Эта эмоция отлично мотивирует (ребенку хочется, чтобы ему улыбнулись еще раз, и он будет стремиться получить улыбку снова).

- Радость нужна, чтобы стабилизировать отношения, сделать их предсказуемыми. Тут уже разговор о любви, доверии и принятии. Концепция: «я знаю, что мне всегда рады, я важен и нужен в этих отношениях».

- Также с помощью радости родитель может повысить качество внимания и времени, посвященного ребенку, обеспечить ему удовлетворение его потребностей в принятии, любви, контакте. Это впоследствии благотворно скажется на его умении формировать теплые и доверительные отношения с партнером и окружением.

Важно осознанно использовать эту эмоцию, а не превращать ее в инструмент манипуляции и тотального родительского контроля.

Улыбка и радость полезны не только ребенку. Родители, которые часто улыбаются своим детям, чувствуют себя более счастливыми и уверенными в себе.

Это можно объяснить физическими процессами, происходящими во время данной эмоции. Выделение серотонина, эндорфина и дофамина во время радости расслабляет тело и позволяет почувствовать себя более хорошим родителем. Опыт себя как улыбающегося и принимающего родителя дает уверенность в том, что вы можете лучше справляться со стрессами при воспитании и легче примете другие эмоции.

О том, как радость может помочь справиться с проблемой детской ревности, я хочу рассказать на примере Натальи и ее дочери Кати.

Маленькой Кате было 3,5 года, когда у нее появился братик. Несмотря на то что родители девочки тратили достаточно много сил, чтобы она не чувствовала ревности к новому члену семьи, Катя стала больше капризничать. Она много кричала, появились неврологические симптомы в виде перебирания пальцев и ковыряния заусенцев, пупка, расчесывания болячек.

Мама Кати, Наталья, пришла ко мне на прием, озабоченная состоянием дочери. На приеме мы проанализировали ситуацию и выяснили, что с рождением брата маленькая Катя потеряла мамино внимание и радость в том объеме, к которому она привыкла до появления еще одного ребенка. Раньше мама очень много времени проводила с Катей. Часто ей можно было не ходить в садик, оставаясь дома с мамой. У них была действительно сильная эмоциональная связь.

После родов Наталья уже не могла так же много времени уделять Кате. Та стабильная эмоциональная связь, которую они успели сформировать до рождения брата, первое время выручала и давала малышке некое успокоение. Но постепенно она все реже и реже подходила к маме сама, ей хотелось

уединиться. Девочка все чаще становилась печальной или выглядела подавленной.

В конце консультации мы с Натальей договорились, что она в течение недели будет наращивать объем радости и улыбок по отношению к Кате. Проявления этой радости могли быть разные: поглаживания с улыбкой, объятия в течение дня, теплый эмоциональный контакт перед сном один на один. Мама вела дневник самонаблюдения, где отмечала эмоциональное общение с ребенком и динамику поведения дочери.

В нем было отчетливо заметно, что в те дни, когда мама была напряжена или раздражена (проблемы со сном и режимом младшего ребенка, общая усталость), поведение Кати становилось более капризным и менее стабильным (могли быть истерики, потом безудержное веселье, затем снова истерика). Меняя свой режим и общее психологическое состояние, Наталья училась ежедневно уделять Кате не менее часа качественного общения. Они наладили постоянный эмоциональный радостный контакт: как тактильный, в виде поглаживаний, тисканья, объятий, так и просто зрительный. Через 3 месяца у Кати выровнялся общий фон настроения и она стала чаще улыбаться, отмечался более позитивный настрой. Через 4,5 месяца прошли неврологические симптомы.

Заведите себе привычку не менее 8–10 раз в день проявлять эмоцию радости к своему ребенку. Это может быть просто улыбка, взгляд глаза в глаза с радостью, объятия, поглаживания, приятная беседа. Возможно, сначала будет сложно находить причины для радости: «Чему мне радоваться, ведь мой ребенок ничего не сделал? А только, наоборот, безобразничал весь день». Однако это тоже может стать причиной для объятий. Дети (впрочем, как и все люди на свете) ничего не делают просто так, и если ваш ребенок сегодня не в духе, то ему сложно нормализовать свой внутренний мир и успокоиться. Для этого нужна определенная эмоциональная зрелость

и навыки. Ему хочется покапризничать и побыть малышом не для того, чтобы вывести вас из себя, а потому что ему плохо.

Давайте будем честны с собой. Кому из нас в периоды эмоционального упадка не хотелось объятий и поддержки? Или забраться в теплую ванну? А может, свернуться клубочком и посмотреть любимый фильм? Нам требуются некоторые усилия, время и опыт, чтобы прийти в чувство и снова продолжать свою привычную жизнь. Каждый привык переживать это состояние по-своему. Но ребенку не хватает этих ресурсов по причине эмоциональной и физиологической незрелости.

Внимание к его бедам и плохому самочувствию помогает развить в нем способность к принятию этого состояния и надежду, что с этим можно справиться. Бросая малыша на произвол его плохого настроения, не проявляя чуткости к его состоянию, вы даете ему посыл, что это только его проблемы. А поскольку навыка справиться с таким состоянием нет, он чувствует себя никчемным и плохим. Постепенно, в процессе взросления, он будет учиться прятать и скрывать эмоции от взрослых, раз маме они не нужны. Так ребенок учится игнорировать свои эмоции и теряет контакт с собой, своими ощущениями и своим телом.

Чтобы этого не случилось, предлагаю вам попробовать упражнение, которое позволит вам научиться видеть взаимосвязь ваших эмоций и эмоций вашего ребенка. Это упражнение можно использовать не только для ребенка, но и для партнера. Дальше вы сами сможете регулировать объем радости в воспитании. Это упражнение формирует у родителя осознанность и навык переключения на более эффективную эмоцию на данный момент.

Чем полезна радость?

- Коктейль из гормонов заряжает организм и вдохновляет на лучшую жизнь.
- Радость дает энергию и мотивацию на активную деятельность.
- Из главы про настроение вы помните, что, испытывая радость много раз в течение дня, вы формируете радостный настрой.
- Эмоция радости имеет важное социальное значение. Она важна как для формирования взаимной привязанности между родителями и ребенком, так и для построения и развития отношений взрослого человека. Человек, который радуется вам, вызывает доверие и желание продолжать общение с ним, а также дает возможность полагаться на него.
- В своих исследованиях доктор Амен высказал точку зрения, что радость и тактильный контакт положительно сказываются на работе глубокой лимбической системы, которая отвечает за любовь и депрессию в вашей жизни, регулирует мотивацию и либидо, управляет формированием привязанностей и контролирует циклы сна и бодрствования^[7].

УПРАЖНЕНИЕ

Дневник самонаблюдения за эмоциями

Ситуация	Эмоция	Реакция ребенка (собеседника)	Спонтанные комментарии
Краткое описание ситуации	Испытанные эмоции или их сочетания	Запишите ту реакцию, которую вы наблюдали у партнера по общению. Есть ли связь с вашей эмоцией?	Сюда вы можете записать ваши наблюдения и выводы

Как использовать дневник самонаблюдения?

1. Ведите этот дневник несколько недель. Проанализируйте, какие эмоции вы испытываете чаще всего. С чем это связано? Достаточно ли вы радуетесь своему партнеру или ребенку?

2. Теперь понаблюдайте, что происходит с поведением вашего партнера или ребенка, если вы добавляете в ваши отношения больше радости.

– Первое время вам понадобится находить ресурс для себя, чтобы проявить внимание и радость по отношению к вашему ребенку или партнеру по общению. Возможно, для вас это будет какая-то любимая песня, чашка кофе, возможность побыть с собой 5–10 минут, в общем, все, что заставит вас улыбнуться и почувствовать себя радостным.

– Потом вы идете к ребенку/партнеру и делитесь радостью с ним.

– Не забудьте понаблюдать за реакцией собеседника. Изменилось ли что-то в его состоянии, стало ли ему лучше/хуже/печальнее/радостнее? Есть ли изменения в его теле/позе/мимике/жестах? Каковы его действия?

– Как он реагирует в ответ? Что он говорит или хочет сказать?

3. Дайте вашему ребенку возможность побыть в этом состоянии рядом с радостным родителем.

Глава 6. Тренируем эмоцию радости

Странно, но многие люди не хотят жить жизнью, наполненной радостью. Кто-то в силу мифов, с которыми вы познакомились выше. А кто-то из-за того, что для этого нужно приложить усилия. Ведь человек привыкает жить в определенной реальности, даже если она причиняет ему вред.

Действительно, между «хотеть начать» и «реально делать» лежит целая пропасть. Перед тем как начать тренировать какой-то новый навык, важно правильно подготовиться. А тренировка радости – это и есть новый навык.

Прежде всего нужно представить себе весь процесс в деталях: что вы будете делать, в каких условиях, в какое время, какие бонусы вы получите от этого. Потом – создать условия, чтобы избежать срывов и прокрастинации процесса. Более подробно о том, как формируется привычка и какие подводные камни вас ждут на этом пути, я расскажу во 2-й главе части 4.

В этой главе я собрала для вас упражнения для тренировки радости. Некоторые я использую сама, другие даю моим клиентам. Они помогают стать счастливее и начать наслаждаться жизнью. Выбирайте те, которые вам по душе, и живите счастливой жизнью!

УПРАЖНЕНИЯ

1. Дневник благодарности.

Часто мы не замечаем, что нас окружают вещи, которые делают нас счастливыми. Порой мы приучаем мышление видеть только проблемы. Этим упражнением я предлагаю вам сбалансировать проблемы и научиться видеть хорошие моменты в жизни. Его можно делать как в начале дня, чтобы почувствовать радость и ощутить позитивный настрой, так и в конце как подведение итогов.

Запишите (это оказывает хорошее успокаивающее действие) или проговорите про себя 5–10 вещей, которым вы благодарны за то, что они есть у вас. Например: хорошая погода, вкусный ужин, работа, которая вас радует, семья и т.д.

Я рекомендую делать это упражнение каждый день.

2. Дневник моих достижений.

Помните, что один из типов радости, который запоминается как опыт – это гордость собой? Не путайте с гордыней. Радость от подтверждения благоприятного отношения к собственному «Я» – нормальная и естественная потребность каждого человека. Но как часто мы себя хвалим или разрешаем собой погордиться?

Я предлагаю это делать каждый день! Когда подводите итоги дня, проанализируйте, чему новому вы сегодня научились, какие выводы из дня смогли сделать. Не это ли повод для гордости? Даже если день был сложный и неблагоприятный во всех отношениях. Такое бывает. Просто порадитесь, что вы вышли из него достойно, ведь теперь вы способны эти провалы превратить в опыт.

Запишите или проговорите 3–10 достижений, которые вам удалось зафиксировать сегодня. Уделите 5 минут себе, чтобы им порадоваться и погордиться.

3. Кем я буду через 3–5–7 лет.

Упражнение полезно тем, кто плохо умеет осознавать свои потребности и желания.

Закройте глаза и пофантазируйте, кем бы вы хотели быть через год, 3 года, 5 лет и 7 лет. Обязательное условие – чтобы вы из будущего были счастливы и довольны своей жизнью.

Кто вы? Кем работаете? Что доставляет вам удовольствие и радость? Какова ваша семья и окружение? Где вы живете? Каков ваш уровень дохода и благополучия? Какие у вас хобби и увлечения? Что делает вас счастливым?

Запишите ответы на эти вопросы для каждого временного интервала. Отложите ваши записи на пару дней. Потом перечитайте и внесите изменения, если это необходимо. После этого превратите ваши записи в карту желаний. Что вам нужно сделать из этого списка уже сейчас, чтобы начать себя чувствовать, как в желаемом будущем? Добавляйте каждую

неделю новый пункт из списка. Не забудьте порадоваться, что вы начинаете воплощать ваши мечты в реальность.

4. Учимся радоваться мелочам.

Ну, или на крайний случай создавать себе эту радость самостоятельно.

Помните, как формируется настроение? Совершенно верно, из большого количества маленьких эмоций в течение дня. А если радости у вас там нет?

Вооружитесь блокнотом и записывайте все свои радости в течение дня. 10 штук есть? Отлично! Если 20, еще лучше!

Меньше 5 – срочно вызывайте радостную помощь! И придумывайте поводы для радости.

5. Мои ритуалы счастливого утра.

Это достаточно распространенное упражнение, однако работает безотказно. Я не стану рекомендовать вам вставать в 6 утра. Признаюсь честно, у меня это не получилось. Не стоит также планировать очень большой список ритуалов – это только добавляет тревоги и злости, если что-то пошло не так.

Однако 1–5 приятных ритуалов могут существенно поднять вам настроение и зарядить желанием прожить день на хорошей волне.

Важные условия:

- вводите по одному ритуалу в неделю, так ваши близкие привыкнут, что вам нужно больше личного времени, и не начнут перетягивать одеяло на себя;

- стройте адекватные ожидания относительно ритуала. У мамы, собирающей утром детей в школу или сад, вряд ли будет время на приятную утреннюю маску или ванну. Или вам придется как-то пересмотреть свой график и выделить эти 10–20 минут для себя;

– не забывайте наслаждаться в процессе выполнения этого ритуала. Не надо выпивать горячий кофе залпом только ради галочки. Подумайте, какие именно действия вам доставят максимальное удовольствие и как их сделать приятными в суматохе утра.

6. Пять минут на счастье.

Мое самое любимое и простое упражнение. Нет ничего проще, как выделить 5 минут в своем графике и просто посидеть и поулыбаться от души. Я рекомендую не использовать соцсети или телевизор в это время, а просто найти удобное место в офисе, выйти на улицу или зайти в кафе, отрешиться от всего и поулыбаться. Пяти минут хватает на тотальную перезагрузку. Если вам не хватило, тогда добавьте еще пару минут!

7. «Доска» моей радости.

Очень простое упражнение, которое позволяет визуализировать количество радостей в течение дня. А заодно напоминает, что нужно уделить этому внимание. Возьмите лист формата А4 и расчертите, как календарь, на неделю. Можно распечатать готовый или использовать ваш ежедневник, если вы открываете его много раз в день. Главное условие, чтобы этот лист был все время на виду. И каждый раз, когда вы порадовались или получили удовольствие, отмечайте это на вашей «доске». Постарайтесь, чтобы у вас было не меньше 10–15 галочек в день.

8. Упражнение для работы со спонтанными негативными мыслями.

Уже научно доказан факт, что мысли материальны. Это химические соединения, которые можно обнаружить и измерить, и они абсолютно точно влияют на ваш мозг. На

женщинах проводились исследования, которые показали, что, когда пациентки думали о приятном, работа их глубокой лимбической системы снижалась и они чувствовали себя значительно лучше. И наоборот.

Если вы периодически замечаете у себя спонтанные негативные мысли (СНМ), то пора с этим поработать.

1. Сначала учимся отлавливать эти мысли. Часто мы даже не замечаем, что думаем о чем-то негативном. А мысли, как бытовой мусор, заполняют нашу голову и мешают нам дышать и жить.

2. Заведите дневник, куда вы будете записывать свои мысли. Или заведите себе правило «стоп». Поставьте на телефон 5–10 будильников на произвольное время. Когда будильник звонит, вспоминайте последнее, о чем вы думали, и записывайте это. В конце дня подсчитайте, какое количество СНМ вы записали сегодня.

3. Переформулируйте эту мысль или опровергните ее.

Пример 1. Мысль: «Ну вечно у меня ничего не получается! Я так и знала, что опять все пойдет не так, как хотелось бы».

Переформулировка: «Ну, во-первых, не вечно – у меня часто и много чего получается. А во-вторых, даже если что-то не получилось, это абсолютно не повод обесценивать мой день и мои достижения. Надо подумать, как я могу с этим справиться и поддержать себя».

Пример 2. Мысль: «Я не пойду на это мероприятие, я буду выглядеть глупо, и все поймут, что я никто и звать меня никак».

Переформулировка: «Я, конечно, могу и не пойти на это мероприятие, но я потеряю/не приобрету нужные контакты и связи. Да и никто меня там не знает, я могу показать, на что способен, или не показать ничего, это в моей власти. Надо подумать, как я буду выглядеть, в чем мне пойти, продумаю, о чем говорить и с какими людьми мне нужно пообщаться. В общем, если я подготовлюсь, то, возможно, получу много

выгоды и пользы от этого мероприятия».

9. Медитация на ресурс «Отдых в приятном месте».

Эта медитация помогает восстановить ресурсное состояние и испытать радость, настроиться на новый день или снять напряжение после трудных ситуаций.

Закройте глаза. Представьте, что вы идете по длинному светлому коридору и с каждым шагом приближаетесь к двери. Вы точно знаете, что за этой дверью что-то хорошее, поэтому «путешествие» вам нравится. Открыв дверь, вы оказываетесь в уголке природы, в котором вам очень хорошо. Оглянитесь вокруг. Что там? Ощутите, дует ли ветерок. А может, вы почувствовали запах моря? Хорошенько рассмотрите все вокруг. Насладитесь всеми красотами этого места, отдохните, получите удовольствие. Когда вы поймете, что пора возвращаться, просто найдите ту дверь, через которую вошли. И идите назад. Помните, что вы всегда можете вернуться и насладиться этим местом, ведь это ваш укромный уголок природы для восстановления сил и удовольствия.

Простые советы для того, чтобы оставаться радостным

1. Занимайтесь любимым делом. Так вы будете чувствовать гордость собой и радость без особых усилий.

2. Общайтесь только с приятными людьми. Если вы вынуждены встречаться с людьми, которые вам неприятны, не забывайте про технику безопасности. Вы можете использовать упражнения на защиту, которые я описываю в главе про злость («Пузырь» и т.д.).

3. Общение и телесный контакт очень хорошо влияют на работу глубокой лимбической системы. Не пренебрегайте общением, объятиями или массажем – это полезно для вашего мозга.

4. Составьте свою коллекцию хороших воспоминаний. Это могут быть фотографии или памятные вещи. Составьте себе карту приятных воспоминаний, поработайте с ней в течение нескольких дней, и я уверена, что ваш настрой начнет меняться.

5. Питание может помочь вам быть радостным и счастливым. Для глубокой лимбической системы нужны жир и белок, поэтому важно, чтобы в вашем рационе была нежирная рыба, сыр, орехи и бобовые. И не забывайте в свой рацион добавить омега-3. Но изменение диеты необходимо согласовать со своим врачом!

6. Напевайте любимые песни. Исследования показали, что пение поднимает настроение и заряжает бодростью. Начните день с песни, и положительные эмоции вам гарантированы! Запишите любимые динамичные композиции и проигрывайте их в дороге. Вы не заметите, как пролетит время, и у вас появятся силы для новых достижений.

7. Найдите баланс! Много раз подтверждалось, что самые счастливые люди – те, кто умеет найти баланс между работой и личной жизнью. Это снимает чрезмерный стресс, убирает чувство вины и стыда перед семьей и позволяет уделять внимание себе.

8. Станьте волонтером! Для многих людей важно быть полезными и нужными для общества. Это нормальная человеческая потребность.

Для этого не обязательно записываться в Красный крест, гораздо большую пользу вы можете принести, если начнете помогать приюту для животных или ближайшему детскому дому. Если вы не уверены, что это подходящий способ, то попробуйте сдать кровь или перевести некоторую сумму на благотворительность. После этого обязательно обратите внимание на свое состояние – получили ли вы удовлетворение от процесса? Если да, то вы на правильном пути, если нет, то поищите другой способ. Не стесняйтесь выбрать тот способ волонтерства, который принесет счастье и ощущение нужности именно вам!

Злость

Глава 1. Когда возникает злость?

«Вы не поверите, я смог!

Сегодня, когда она (супруга клиента – прим. автора) опять начала меня унижать и говорить, что я ей всю жизнь испортил, я наконец-то понял, что за образом этой фурии стоит маленькая обиженная девочка. Моя девочка! Боже, какой же я дурак. Это я довел ее до этого злобного состояния. Вы знаете, а ведь я правда боялся, что если проявлять чувства к ней постоянно, то мы быстро все растеряем. Только сейчас я понял, что специально пропускал просьбы мимо ушей. Блажь, как говорил мой отец. Ведь постоянные объятия или чего она там от меня требовала – это же не поступки мужчины. Гвоздь забил – пусть радуется. После прошлой сессии я понял, что ее злость на меня – это попытка защититься от моего невнимания. Значит, она еще любит меня, ведь если бы не любила, то и не кричала бы.

Я просто подошел и обнял ее, мою девочку, мою жену. Она рыдала у меня на руках минут 20, а потом сказала, что это самый счастливый день за последний год. Я счастлив и искренне верю, что мы справимся!»

Это была наша вторая встреча с Максимом. У него сложная история. Мужчина пришел ко мне в надежде спасти брак со своей супругой Екатериной, которую «вроде как любил», но отношения постоянно не ладились. Он не знал, что делать, но точно не хотел разводиться. Екатерина идти на встречу с психологом не захотела, потому что была уверена, что ее муж – настоящий тиран и ему уже ничего не поможет, что, собственно, и просила передать врачу. Но мое чутье подсказывало, что не так все просто в их отношениях.

Они прожили вместе 10 лет. Своему окружению они казались счастливой и любящей парой. Но несколько лет назад Максим начал замечать, что его жена становится все более нервной, злой. Постоянно придирается, ругается, унижает его. Вначале он терпел, потом не выдержал и тоже начал отвечать ей упреками и обвинениями. Так продолжалось около года, после чего случился скандал с пощечинами, что послужило причиной разрыва отношений между ними и прихода Максима ко мне.

В самую первую сессию мы много разговаривали с Максимом об их ожиданиях друг от друга как от партнеров, о семейных ролях и о том, какое удовольствие от семейной жизни они получали. Когда я попросила Максима рассказать про супругу, он начал со слов «злая мегера», но постепенно, глубже погружаясь в их совместное прошлое, все больше улыбался и выбирал более мягкие и нежные слова. В один момент, когда я спросила, любит ли он ее, он ответил, что да, но только ту, прежнюю.

– А что же ее сделало такой, какая она сейчас?

– Не знаю, я не заметил... Она ненавидит весь мир и меня вдобавок.

– Она такой была всегда?

– Нет, что вы! Она была очень добрая и нежная, это я был «букой» по ее словам!

– Вы хотите сказать, что ей не хватало нежности от вас?

– Хм, я так не смотрел на это... Наверное... Она часто говорила, что я сухарь. Но я же не буду ей в любви признаваться по десять раз на дню. Это глупо.

– А ей это было бы приятно?

– Наверное. Не знаю. Не пробовал.

– Вы знаете, что человеку свойственно злиться, когда его ожидания не совпадают с реальностью. Когда он хочет чего-то от близкого человека, но не получает. Особенно когда он просит о чем-то, а ему отказывают по малозначимым для него

причинам. Как вы думаете, она может на вас злиться за это? Вы можете ей что-то недодавать?

На этом наша первая встреча закончилась. А в следующий раз Максим уже пришел с инсайтом про свою жену, который я описала в начале главы. Понимание, что злость партнера – это не просто его невоспитанность или абстрактный гнев, а его защитник, помогает увидеть за колючками ежика мягкий животик. Согласитесь, что строить отношения с мягким и пушистым проще и приятнее, чем с колючим и ранящим.

Вам нелегко поверить в то, что злость – важная и нужная эмоция? Не плохая и стыдная, как, возможно, вам твердили. Что она, оказывается, для чего-то нужна?

Я раньше тоже не верила.

Злость, или гнев (в этой книге я буду их использовать как синонимы, хотя некоторые источники различают их по степени интенсивности), – это сильно заряженная эмоция.

Все люди имеют опыт злости в том или ином виде. Многие считают ее самой опасной эмоцией, потому что она несет разрушения и вред окружающим людям. Когда при вас злятся, практически нет шансов остаться эмоционально безучастным. Природа наградила нас осознанием того, что эту эмоцию игнорировать нельзя – на тебя могут напасть или обидеть. Однако общество становится цивилизованнее. Теперь уже не нужно ходить и угрожать своим врагам свирепым видом для того, чтобы защитить себя или чего-то добиться. И в современном мире демонстрация злости обычно гласно или негласно запрещается. Хотя в некоторых общественных группах может, наоборот, поощряться у мужчин.

Если мы видим, как кто-то злится, и знаем причину его гнева, то его агрессивное поведение, скорее всего, мы сможем принять, но тем не менее в душе все равно, возможно, будем осуждать. Если причина неизвестна, то чужая злость вызывает страх, ответную агрессию, тревогу или желание поскорее уйти. История Максима

хорошо иллюстрирует это. Он не понимал причину гнева своей жены. Думал, она просто его не любит и настроена против него. Но когда увидел, что стоит за ее злостью, смог абстрагироваться от своих эмоций и принять ее.

Злость как эмоция обычно тяжело переживается, потому что во вспышке гнева есть риск потери контроля и ухода в состояние аффекта. Действительно, эта эмоция может разрушать и калечить, но простой призыв «контролируй свой гнев» не будет работать, если нет опыта и осознания собственных физиологических процессов.

Про контроль гнева начинают говорить еще в детстве. Однако часто ребенок получает противоречивую информацию об этой эмоции и о том, как ею управлять. Исторически девочек учили сдерживать злость, а мальчиков, наоборот, проявлять. В этой концепции, несмотря на гендерную дискриминацию, была логика и последовательность. В современном обществе гендерные и социальные рамки сдвинулись, и порой детям в одной и той же ситуации дают противоречивую или непонятную информацию о том, что делать со злостью.

Зоя исполнилось 6 лет, и она ходила в подготовительную группу в детском саду. Однажды у нее с мальчиками-одногоруппниками вышел конфликт, из-за которого Зоя очень расстроилась и переживала несколько дней. Заметив ее переживания, мама попросила рассказать, что случилось. Выслушав, дала совет: если тебя обижают, то нужно словами объяснить, что так поступать не надо, и если обидчики продолжают, то позвать воспитательницу. Бабушка на эту же ситуацию отреагировала по-другому: объяснила, что Зоя – девочка, а девочки в конфликты не вступают. Если отняли, то ничего страшного, возьми другую игрушку и смирись. Дедушка просто проигнорировал Зоины переживания и сказал, что это все глупости малышей. А папа, увидев, что обидели его дочку, решил, что хорошая идея – научить защищаться по-мужски. На

этом ситуация и закончилась. Но буквально через несколько дней на детской площадке Зоя дала соседскому мальчику в нос за отобранный мячик. Зоиным родителям стало жутко неудобно перед соседями, мальчика которых ударила их дочь, они сильно отругали и наказали девочку. И с этой ситуацией они пришли ко мне на прием.

Конечно, Зоя не была виновата в том, что дала в нос мальчишке. Она отстаивала свои границы тем способом, который виделся ей наиболее подходящим. Плюс разница концепций и установок в семье основательно запутала девочку, она не понимала, как должна себя защищать. Обида на родителей за то, что они не поддерживали, а наказали ее, закрепила опыт, что злость – это что-то нехорошее и ее нужно проявлять максимально незаметно. Из таких ситуаций противоречивого опыта у детей часто складывается понимание, что злость и защита своих желаний и вещей – недостойно и неправильно.

Если у вас есть дети и вы хотите рассказать им про мир эмоций, научить не бояться их и выражать экологично, в этом вам поможет моя книга-сказка «Киса Алиса и мир эмоций». Она для маленьких читателей от 3 до 6 лет. Книга в игровой форме с помощью героини – кисты по имени Алиса – знакомит с основными эмоциями. Дети узнают, как выглядят эмоции, для чего нужны и как с ними подружиться!

УПРАЖНЕНИЕ

«Мои концепции про злость»

А что вы сами думаете про злость? Какие концепции или установки про эту эмоцию всплывают у вас? Запишите их, пожалуйста. В таблице я привела примеры, как это можно сделать.

Глава 2. Для чего нужна злость?

Гнев или злость могут различаться по силе и интенсивности – от слабого раздражения, досады до ярости и бешенства. Также к этой эмоции относят ненависть, раздражение, негодование, угрюмость, месть^[8]. Злость является обязательным компонентом чувства вины и обиды.

Злость возникает по разным причинам, я перечислю основные из них.

Причины возникновения гнева

1. Когда возникает какое-либо **препятствие** или **помеха**, которое мешает продвигаться к цели. Их может быть несколько, и тогда интенсивность эмоции варьируется в зависимости от количества препятствий. Для возникновения гнева неважно, кто или что будет помехой: человек, событие или явление природы. Злость появляется, чтобы создать энергию для ее устранения с помощью физической силы или словесной атаки: убрать, ударить, толкнуть, обозвать, накричать. Примечательно то, что даже когда реально помеху убрать нельзя, гнев все равно возникает. Злость усиливается, если вам кажется, что все делается нарочно и специально, чтобы вам помешать.

ПРИМЕР. Представьте, что на вашем привычном пути домой появляется стройка или идет ремонт дороги, который сильно удлиняет ваш маршрут. Что вы чувствуете, каждый раз натываясь на это препятствие? Вы будете злиться, раздражаться или пройдете спокойно? А если пойдет дождь, то что произойдет с вашим гневом? Он усилится или ослабнет?

ЛАЙФХАК Для того чтобы справиться со злостью, важно помеху (в данный момент – стройку/ремонт) превратить в часть

запланированного маршрута и придумать выгоды от этих изменений!

2. Когда возникает **физическая угроза** расправы или **причинения вреда**. Это оборонительная защитная функция гнева. Если соперник физически более силен, то вместо гнева может появиться страх, потому что он поможет убежать и спастись. Однако когда ситуация разрешится, гнев снова вернется. Если соперник более слабый, то гнев может смениться презрением. Об этой эмоции читайте в соответствующей главе. Но если мозг решит, что злостью вы сможете себя защитить, то гнев будет поддерживать вас в боевой готовности до окончания ситуации.

3. При возникновении **морального ущерба** или **угрозы**. Неуважение, оскорбление, отказ, задевающая или обижающая фраза – все это вызывает злость. Именно поэтому человек, не осознавая причин, может вспыхнуть в неявных ситуациях угрозы: когда сделали замечание или даже намекнули на неуважение.

Эти две функции гнева помогают защищать психологические и физические границы человека. В детстве эти границы чувствуются лучше и еще нет выработанной системы контроля гнева, поэтому дети обычно легко дают сдачи обидчику. С возрастом люди учатся контролировать такую злость.

ЛАЙФХАК Часто помогает простое осознание того, что вас пытались задеть, но вы смогли отстоять свои границы. Просто проговорив сам факт нападения и ваш способ защиты, вы сможете значительно уменьшить вашу злость.

Что будет, если не придать значения злости, возникшей из-за угрозы для ваших границ? Если ее подавить и не дать сыграть свою роль защитника, то злость может перейти в обиду. А гнев, смещенный с обидчика на себя, становится частью чувства вины. Подробнее об этом мы поговорим в части 3.

ПРИМЕР. Вы взяли отпуск и уехали отдыхать. Однако через пару дней на работе случается форс-мажор, и вас просят подключиться и помочь. «Ладно», – говорите вы и помогаете разрешить сложную ситуацию. Вас благодарят, но через пару дней все повторяется, и вас снова вынуждают начать работать. Вы злитесь на такое отношение к вам, но не можете показать свой гнев начальнику. Тогда вам начинает казаться, что он просто несправедливо к вам относится, ведь это ваш первый отпуск за много лет, и проблемы, по которым он снова и снова вас беспокоит, уже не настолько серьезны. Тут появляется чувство обиды на него.

Или возможен другой вариант: вы злитесь, но вам жутко неловко, что вы бросили компанию в такой ответственный момент, да и вообще могли и вовсе не отдыхать. Находясь в офисе, вы смогли бы лучше им помочь. В данном случае злость за нарушенные начальником границы кажется психике настолько неприемлемой, что нарушить свои границы и испытывать вину за отпуск психике проще, чем отстаивать свое право на отдых.

Надеюсь, эти примеры помогли вам четче понять, как легко превратить гнев из защитника в разрушителя самооценки.

4. Когда происходит **несоответствие** какого-либо события или поведения человека **нашим ожиданиям**. Гнев тут возникает так же, как в случае с помехой или препятствием. Наши ожидания (осознанные или нет) относительно ситуации или других людей выступают в качестве эталона. Если не происходит так, как мы задумали, то мозг воспринимает это как угрозу нашим потребностям.

Именно этот повод для возникновения злости мы увидели в поведении Максима и его жены из примера в начале этой части. Он и она ждали совершенно другого поведения друг от друга и злились,

когда происходило не так.

5. Когда мы **видим** человека, который проявляет **злость**. Если злятся на вас, то тут гнев становится защитной реакцией, чтобы испугать и обезвредить источник опасности.

Если вы просто наблюдаете, как кто-то при вас злится на других, например, как ребенка ругает родитель или на жену кричит муж, то вы можете гневаться, потому что эта ситуация представляет угрозу вашим моральным ценностям, и вы автоматически включаетесь в нее.

Это были основные причины возникновения злости, но их, конечно, может быть и больше ввиду вариативности.

Надеюсь, я вас убедила, что злость никогда не возникает просто так. У гнева всегда есть цели:

- преодолевает и/или устраняет препятствия или ограничения, которые мешают удовлетворению потребностей;
- защищает наши реальные или воображаемые границы и заставляет других исполнять нашу волю.

Таким образом, злость нужна, чтобы, во-первых, сообщить об опасности, а во-вторых, справиться с ней, дав большое количество энергии. Если человек ничего не предпринял для защиты своих границ, то «градус» эмоции продолжает нарастать, чтобы точно обратить ваше внимание и подчеркнуть значимость ситуации, обозначить угрозу.

Если злость замечена и действия (реальные или виртуальные) предприняты, а границы восстановлены или угроза устранена, то злость отступает и вырабатывается гормон покоя – ацетилхолин.

УПРАЖНЕНИЕ

«Мои концепции про злость» (продолжение)

Давайте вернемся к упражнению, которое вы делали в конце предыдущей главы. Все ли записанные вами концепции вы хотите оставить? Или есть те, которые мешают вам жить?

Попробуйте их переформулировать исходя из того знания, что злость помогает вам защищать себя.

Например, концепцию из первой строчки: «Злиться нельзя. Это признак слабости и ущербности. Только слабые духом могут злиться» можно заменить на: «Злость – полезная эмоция. Только те, кто осознает ее полезность, могут стать сильными». Согласны, что такая формулировка дает больше свободы в жизни?

Глава 3. Физиология злости

Что же происходит в организме во время гнева?

Из-за выделения гормонов повышается артериальное давление, поэтому может покраснеть лицо или вздуться вены на лбу и шее. Изменяется частота дыхания и напрягаются мышцы. Часто непроизвольно сжимаются кулаки и тело может наклоняться вперед, в сторону обидчика. В случае ярости или очень сильного гнева человеку трудно оставаться неподвижным. Люди начинают двигаться, суетиться, что-то делать. Мои клиенты часто замечают, что при злости получают отличные результаты в спортзале или великолепная уборка.

Такая энергия образуется потому, что организм выделяет большое количество гормонов адреналина и норадреналина. Именно они помогают быть в состоянии боевой готовности и давать отпор обидчику. Однако если мы подавляем злость и не решаем ситуацию, то организму приходится продолжать вырабатывать гормоны, стремясь отстоять позиции и справиться с таким гормональным коктейлем. Продолжает сохраняться повышенное давление, может возникнуть головная боль, тяжесть в висках, прерывистое дыхание. Спустя пару часов возможно ощущение разбитости и слабости.

У людей, которые игнорируют злость или не справляются с ней, могут со временем возникать проблемы с сердечно-сосудистой системой, ЖКТ, может развиваться гипертоническая болезнь, мигрени.

УПРАЖНЕНИЕ

«Учимся чувствовать злость»

Понаблюдайте за собой или вспомните последние случаи гнева у вас.

Задача упражнения: выяснить и записать, как именно ваше тело реагирует на злость, что с вами происходит в этот момент.

Упражнение поможет вам научиться ловить злость тогда, когда вам будет казаться, что вы даже и не злитесь.

В свое время это упражнение очень помогло мне. Выполняя его, я заметила, что, когда злюсь, у меня незаметно раздуваются ноздри, в этот момент происходит неприятное покалывание в носу. Чуть позже это помогло мне понять, как раньше я неосознанно сама себя обманывала. Аналогичные покалывания случались, когда мне казалось, что все в порядке и я не злюсь. И именно эти покалывания заставили меня приглядеться к таким ситуациям внимательнее. Выяснилось, что обычно в этот момент партнер по общению пытается скрытно мной манипулировать. А злость, на которую я раньше и внимания не обращала, помогает мне не пропустить этот маневр. Интересный опыт, который научил меня доверять своему телу.

Запишите свои ощущения здесь.

Глава 4. Как выглядит злость на лице?

Уверена, что вы все прекрасно знаете, как выглядит ярость или сильный гнев. Но иногда при неявно выраженных признаках, например легком раздражении, можно перепутать гнев с другой эмоцией. Это описание злости поможет вам научиться лучше чувствовать ее у себя и видеть у окружающих.



Злость, по исследованиям Пола Экмана, проявляется во всех трех областях лица (лоб/брови, глаза/веки, рот):

- брови опущены и сведены;
- между бровями появляются вертикальные морщины;
- нижние веки напряжены;
- верхние веки напряжены, они могут быть или не быть опущены;
- глаза смотрят пристально и могут быть выпучены;
- губы плотно сжаты, образуя прямую линию, либо уголки губ опущены вниз; также губы могут быть раздвинуты и напряжены, как при крике^[9].

УПРАЖНЕНИЕ

«Злое лицо»

Упражнение полезно для тех, кто не любит эмоцию злости. Будем разрушать ваши стереотипы. Вам нужно 3 раза в течение дня наблюдать за окружающими, а точнее, за теми эмоциями, которые они демонстрируют. Это можно делать на работе, в общественном транспорте, дома. Поиграйте в детектива и постарайтесь делать это незаметно, потому что обычно окружающим не очень нравится, когда на них смотрят в упор. В общем, проявите все свои конспираторские способности.

Увидев эмоцию злости у ваших наблюдаемых, проследите за своим состоянием – что вы сами чувствуете: вам страшно, неприятно, сами начинаете злиться?

По отношению к кому у вас возникают более яркие эмоции? Эмоции каких людей вас вообще не задевают? Запишите эту информацию здесь.

Глава 5. Как мы учимся быть злыми?

Мы рождаемся с умением выражать эмоцию злости, но именно эмоциональная память формирует у нас эмоциональное поведение

злящегося человека.

«Это случается со мной регулярно. Иногда, когда я за рулем, появляюсь какой-то другой я: ворчливый, злобный мужик, который конкурирует со всеми и не дает мне покоя. Я начинаю подрезать, не пропускать, злиться, что передо мной встраиваются. Я ругаюсь на них, потом на себя за такое поведение. Ведь это небезопасно, я реально могу попасть в аварию или спровоцировать ДТП. В Москве плотное и напряженное движение, и моя дорога до работы занимает больше часа в одну сторону. Эти два часа меня выматывают колоссально. Я не представляю, что с этим делать. Этот мужик внутри меня мешает мне жить».

История 48-летнего Олега, успешного бизнесмена и счастливого мужа и отца, является довольно типичным примером неосознанного эмоционального поведения. Когда именно эмоциональная память и эмоции управляют поведением человека, а не он сам и его сознание.

Олега настолько поражал сам факт существования у него этой злости, что он представил ее в образе «мужика». Ему было тяжело поверить, что он, взрослый, вполне успешный в жизни и умеющий управлять своими переживаниями мужчина, на дороге сталкивается с чем-то, что не может себе объяснить и тем более контролировать. Довольно часто, когда человек сталкивается с такими сильными эмоциями, он уходит в стереотипную реакцию: испуг, шок и отрицание. «Кажется, что это не я», «это кто-то вселился», «какая-то неведомая сила во мне» – обычно так характеризуют сильное эмоциональное переживание, которое не могут интегрировать в свой опыт. И эта реакция происходит по определенному, повторяющемуся, не зависящему от нас самих сценарию. В этой главе я расскажу, что на самом деле происходит с человеком в такой ситуации и что делать, чтобы вернуть себе контроль и комфорт в жизнь.

Вернемся к истории Олега. На нашей очередной сессии я попросила его рассказать более подробно про его состояние.

– Олег, а в каких именно ситуациях включается ваш «мужик»? Насколько я поняла, он приходит не в каждую поездку?

– Да, он далеко не всегда бывает. Чаще всего – если я не выспался, или устал после рабочего дня, или когда заболеваю, неважно себя чувствую.

– А что является спусковым крючком для его прихода?

– О, это неадекватность других водителей на дороге. Их хамское поведение и невежливость. Я сам всегда стараюсь водить по правилам: не нарушать, не вклиниваться, не подрезать. И когда так делают по отношению ко мне, меня это взрывает.

– Я правильно поняла, что когда к вам относятся без должного уважения на дороге, вы чувствуете возмущение и злость?

– Да, это так.

– А как в других сферах вашей жизни? Как вы там реагируете, когда вас не уважают?

– Ну, конечно, неприятно, но в целом нормально. На людей не кидаюсь. Принимаю меры, чтобы добиться их уважения, если этот человек мне важен. А если нет, то и бог с ним. Но так, как на дороге, я себя не веду.

– А что вообще для вас значит уважение к вам?

– Что меня ценят, я достойный и хороший человек. Что видны мои заслуги и поступки. Я могу рассчитывать на хорошее ко мне отношение. Как-то так.

– А что еще кроме злости вы чувствуете, когда вас подрезают или хамят на дороге? Представьте себя сейчас на дороге. Перед вами вклинивается наглый водитель, объехав половину пробки. Что с вами происходит?

В этот момент я увидела на лице Олега очень мимолетную эмоцию страха.

– Не знаю...

– Я у вас сейчас увидела страх на лице. Такое может быть?

– Страх? Да, наверное, да...

– А с чем он может быть связан? У вас были какие-то потрясения, связанные с машиной, вождением или наглостью других водителей?

– Я вспомнил, что однажды мы с отцом попали в аварию. Его подрезал мужик на каком-то грузовике, и мы врезались в отбойник. Это было на трассе, тот грузовик уехал, а мы остановились, и отец очень долго орал и все причитал, что так ездить нельзя, что пусть он на дороге пропадет. Что-то из этой серии, не помню уже точно.

– Как давно это было?

– Очень давно, в детстве. Я уже и забыл про эту аварию.

– А ваше поведение, когда вы злитесь на дороге, похоже на поведение отца в той ситуации?

– Да.

– Правильно ли я поняла, что когда вашей безопасности угрожают невежливым или неаккуратным вождением, то вам становится страшно? Поскольку не хочется повторять тот опыт с аварией, включается злость, которая призвана вас защитить. Она направлена на то, чтобы научить окружающих ездить по правилам и безопасно. И по сценарию похожа на ту вспышку отца, которую вы видели в детстве. Однако, поскольку другие водители не подчиняются, ваш гнев усиливается, потому что вы чувствуете, что они продолжают вам угрожать.

– Да, все так...

Ситуация Олега очень красочно иллюстрирует те случаи, в которых эмоциональное событие из прошлого оставляет у нас в памяти такой след, что, когда происходит похожая ситуация, мы реагируем

эмоциональной памятью, а не сознанием. То есть мы сначалаотреагировали и только потом осознаем, что произошло. *(Подробно про эмоциональную память я рассказывала в 1-й части книги.)*

Вот события, которые могут заставить нас выйти из себя и вызвать безудержный гнев.

- Ситуация напоминает о старых, не пережитых травмах и разочарованиях. В той ситуации было очень плохо. И лимбический уровень мозга пытается оградить нас от тех переживаний. Каждый раз, когда ситуация напоминает ту, человек как бы проваливается в переживания и эмоции прошлого. Злость здесь играет защитную функцию, чтобы подготовить к опасности и помочь спастись. Это было видно в ситуации Олега.

- Ситуация, где в настоящий момент у нас нет возможности удовлетворить ту потребность, которая была в дефиците в детстве (например: ласку, любовь, одобрение, сочувствие, похвалу и т. д.). Поскольку не сформирован навык удовлетворения этой потребности по-другому, накапливается степень ее неудовлетворенности до критической массы. Потом случается эмоциональный срыв, чаще всего злость.

ПРИМЕР. Мужчина в детстве чувствовал дефицит внимания от работающей мамы. Она не успевала работать, готовить, убирать в доме и заботиться о детях. Поэтому в своей голове ребенок связал внимание мамы и приготовление еды. Мама часто говорила, что очень их любит, поэтому после тяжелого трудового дня она, несмотря ни на что, идет и готовит до поздней ночи, чтобы у них было что поесть завтра. Поэтому поиграть с ними она не может, пусть радуются тому, что есть, – вкусному ужину.

И вот мальчик вырастает, и ему попадаетея жена, которая не умеет и не любит готовить. И вроде бы в их отношениях все хорошо, но каждый раз, когда муж не видит на столе заботливо приготовленного ужина, он испытывает разочарование,

которое постепенно накапливается в раздражение и претензии, а потом – в четкое понимание, что жена просто его не любит.

УПРАЖНЕНИЕ

«Меня злит до безумия»

Упражнение направлено на то, чтобы найти ваши подводные камни и хронически не удовлетворяемые потребности.

Запишите ниже, что вас бесит больше всего. Пусть это будут разные ситуации из разных сфер жизни. Подумайте, какие ваши потребности стоят за этими ситуациями.

Может быть, это какая-то история из прошлого? Или просто та, которая постоянно игнорируется?

Например, меня очень злит, когда нарушают договоренности. Если близким я еще могу простить эти нарушения, то когда дело касается каких-то сервисов, услуг или доставки, нарушение договоренностей просто выбивает меня из колеи. Мне кажется, что они не уважают меня или я им не важна как клиент. Я очень злюсь и хочу порвать отношения с ними.

Запишите такие ситуации здесь.

Глава 6. Исповедь злости

Я знаю, что ты меня ненавидишь!

Вижу, как ты стыдишься, когда я прихожу. Каждый раз пытаешься изгнать меня.

Ты говоришь, что «несолидно взрослому человеку злиться по пустякам!».

Мне больно, что ты отвергаешь меня, не понимаешь моих усилий и моей пользы.

Но я прощаю тебя.

Я стараюсь терпеть и скромно ждать в своем уголке. Могу сидеть несколько минут, могу несколько дней, но я не могу не вступиться, когда тебя обижают.

Я, как тигрица, буду защищать тебя всегда и везде, несмотря ни на что, что бы ни случилось.

Я не могу тебя бросить, ты ведь без меня погибнешь.

Помнишь, много лет назад в песочнице Катя отняла у тебя совок? Ты смотрел на нее таким изумленным взглядом и все никак не мог понять: ну как же так, это же твой совок! Тогда я и поняла, что нужна тебе. Я – твоя защитница и опора. Я научила тебя драться, кусаться, швыряться и орать. И тогда они поняли, кто хозяин песочницы.

Или помнишь, тебе уже 8 лет, и старшие мальчишки начали тебя задирать? Как же ты испугался, когда они зажали тебя в подворотне! Ты так хотел убежать и уже почти решился. Но я сказала: «Стоп, ты хочешь вечно бегать по углам в своем дворе? Ты же видел, что они делают с Сене́й». И тут я снова вступилась за тебя. Ты научился драться по-мужски, отчаянно и бескомпромиссно. Я заставила тебя пойти на карате и сделала хозяином двора! Ты больше не боялся идти по улице с гордо поднятой головой!

Я помню, как ты разочаровался в своей подружке после измены, и я заставила тебя перестать плакать и раскисать, а поступить на престижный факультет назло ей. Это было почти нереально, но в гневе тебе нет равных. Подружку ты уже и не помнишь, а диплом выручает тебя до сих пор.

Я помогала тебе с наглым начальником на первой работе, ведь только после того, как я вмешалась, ты понял, что работать 20 часов в сутки – это не выход.

Я дралась за каждое твое повышение и подталкивала тебя, чтобы ты не струсил пойти на трудный разговор с клиентом!

Прости, но это я повышаю твое давление и раздражаю твой желудок, когда устаю выполнять всю ту работу, которую ты взваливаешь на себя. Но как ты по-другому поймешь, что вечный стресс нас убивает?

Даже в бассейн и на бокс ты пошел из-за меня. Знала, что ты хотел избавиться от меня. Ты прав, так я становлюсь добрее. Но, согласишься, это полезно и для тебя.

Я – твоя Злость.

И только я знаю, что тебя ранит до глубины души, и буду кричать на обидчика.

Знаю, как тебе плохо, когда они не считаются с тобой, и буду призывать их к ответу.

Только я знаю все твои потаенные нужды и желания и напоминаю про них, если ты забываешь.

Я нужна тебе и хочу быть твоим равным партнером, а не изгнанным демоном!

Узнай меня получше, и мы подружимся.

Твоя Злость.

Глава 7. Как научиться управлять злостью?

Этим вопросом задаются практически все: мужчины и женщины, бизнесмены и домохозяйки, директора крупных предприятий и

простые люди. Сбилась со счета, сколько раз я слышала этот вопрос в стенах своего кабинета.

В современных реалиях это нормально. К тому же сейчас общество живет в быстрое и суетливое время, что, конечно, добавляет напряженности в нашу жизнь.

Как вы уже поняли, процессом возникновения гнева управлять нельзя, поскольку это эмоция и она возникает автоматически на лимбическом уровне. Но есть эффективные техники и упражнения, которые помогут вам научиться ловить гнев на ранних этапах, понимать, для чего он возникает, и справляться с его последствиями.

Я предлагаю вам овладеть 5 шагами по эффективному управлению гневом:

Шаг 1. Раннее обнаружение признаков гнева.

Шаг 2. Дистанцирование.

Шаг 3. Распознавание причин гнева и нарушителей порядка.

Шаг 4. Конструктивное решение ситуации.

Шаг 5. Похвала и закрепление результата.

Рассмотрим эти шаги более подробно.

Шаг 1. Раннее обнаружение признаков гнева

Поскольку гнев – это сигнал о том, что происходит нарушение ваших границ, желаний, потребностей, то очень важно научиться как можно раньше замечать приход злости.

Это позволяет не доводить легкое раздражение до безудержной ярости или возникновения аффекта. Примеры Ольги и Олега хорошо иллюстрируют тот факт, что контролировать злость на этапе очень сильной ярости практически невозможно.

В этом вам могут помочь:

- Хорошее владение собственным телом и умение чувствовать и распознавать свои импульсы.
- Знание собственных триггеров гнева, которые вас заводят. То есть нарушение каких ваших границ и потребностей заставляет

вам начинать яростно их защищать. Их поиск вы делали в упражнении «Меня злит до безумия».

- Знание физиологических предвестников гнева, которые могут вам помочь понять, что вы скоро взорветесь:

- учащенное дыхание;
- учащенное сердцебиение (тахикардия);
- ощущение жара на лице или в теле;
- ощущение напряжения в теле или голове;
- увеличение количества энергии (ощущение, что «руки чешутся»);
- чувство, что вы срочно должны начать что-то делать.

А также ваши собственные признаки, которые вы искали в упражнении «Учимся чувствовать злость».

- Появление желания причинить кому-то вред или импульс самоуничтожения (сжатие кулаков до боли, сильное прикусывание губ, самоповреждение (порезы, царапания) и т.д.).

Конечно, навык раннего обнаружения гнева не возникнет сразу. О процессе формирования навыка читайте в заключении. Не забывайте давать себе время на наблюдение за собой и анализ уже произошедших ситуаций. Нет ничего страшного, если вы не смогли вовремя отследить появление злости и поддались ее влиянию. Просто не забудьте записать этот предвестник в схему работы со злостью, который вы найдете в приложении, и старайтесь его замечать впредь. Поиск и признание ваших триггерных точек, а также выработка навыка раннего отслеживания будут первым шагом к работе с вашим гневом.

Шаг 2. Дистанцирование

Очень сложно работать с гневом, когда вы переполнены переживаниями и гормонами. Поэтому это один из важнейших шагов, который помогает научиться правильно справляться с эмоцией.

Дистанцирование, от слова дистанция, – возможность выдохнуть и взглянуть на ситуацию со стороны. Это позволяет выйти из эмоционального пребывания внутри переживания и начать смотреть на ситуацию со стороны, что приводит к снижению эмоционального накала и позволяет более конструктивно разрешить ситуацию.

УПРАЖНЕНИЕ «ВДОХ-ВЫДОХ»

Всем до боли знакомое упражнение на дыхание. Дыхание – основа релаксации. С его помощью происходит утилизация гормонов стресса, и телу становится легче.

Желательно проделать 8–10 дыхательных циклов, равномерно разделив на 2 одинаковых подхода.

Сделайте медленный вдох через нос, пока не почувствуете, что живот максимально раздут, задержите дыхание на пару секунд и затем медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выйдет весь воздух. Повторите необходимое количество раз.

Можно подключить визуализацию: представляйте, как поток воздуха заходит внутрь вас через живот, а выходит через грудь. И вы как будто следите внутренним взором за этим потоком.

УПРАЖНЕНИЕ «СЦЕНА»

Представьте: все, что вокруг вас происходит, – это сцена. А вы – режиссер и сидите в первом ряду. Или смотрите на сцену сверху, как кукловод. Иногда без тренировки бывает сложно это представить. И тогда я предлагаю стать Алисой в Стране чудес, которая съела увеличивающий пирожок, – вы начинаете расти над происходящим и смотрите на события уже не как непосредственный участник, а как та Алиса, свысока и сверху. Таким образом, все происходящее внизу уже не кажется настолько цепляющим.

УПРАЖНЕНИЕ «СТЕКЛЯННАЯ СТЕНА»

Это упражнение очень эффективно, когда надо защититься от чьего-либо гнева или когда вам нужно защитить свои границы от манипуляций. Представьте, что между вами и вашим визави вырастает стеклянная стена. Она прозрачна, и вы все видите, но звук больше не доносится. Вы можете видеть мимику, жесты собеседника. Но его слова вас не ранят. Вам так будет проще понять его эмоции. И в то же время вы сможете понять, что происходит с вами.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУЗЫРЬ»

Это упражнение – вариация стеклянной стены: представьте, что вы оказались в пузыре и все, что извне, вас теперь не касается. А все, что внутри, не может вырваться наружу. Побудьте в этом пузыре столько, сколько надо, чтобы понять, что с вами происходит.

Я рекомендую проделать все эти упражнения и найти свои. Те, которые будут помогать вам справляться с чрезмерным выделением гормонов и дистанцироваться. Оценить

эффективность каждого упражнения вы можете ниже в таблице, где 1 – «упражнение не мое/не эффективно для меня», а 5 – «очень эффективно, мне помогает».

Упражнение	1	2	3	4	5
«Вдох-выдох»					
«Сцена»					
«Стеклянная стена»					
«Пузырь»					
Мои упражнения					

Шаг 3. Распознавание причин гнева и нарушителей порядка

Как вы помните, злость – полезная эмоция, которая помогает понять, что:

- потребности не удовлетворяются;
- есть угроза вашей безопасности (реальной или психологической);
- ожидания не совпадают с реальностью.

И злость всегда выступает как защитник.

Для эффективного управления гневом важно найти источник, который вызывает агрессию, а не просто подавлять ее. Для этого займемся исследованием.

Задайте себе следующие вопросы:

- В чем проблема? Почему у меня появилась злость?
- Что можно сказать об источнике – это ситуация, человек?
- Чего я хочу?
- Моя потребность – это...
- А не чрезмерно ли я реагирую? Если да, то почему так?

Я знаю, как порой сложно остановиться и задать все эти вопросы. Но не надо недооценивать их. Непривычные или неловкие вопросы помогают нам заглянуть внутрь себя, распознать те потребности, которые мы раньше и не осознавали.

Ничего страшного, если вы пропустили вспышку гнева и на эти вопросы приходится отвечать уже после нее. Обязательно пройдите по ним и найдите неудовлетворенную потребность.

Шаг 4. Конструктивное решение ситуации

Когда потребность найдена, вам понятно, почему вы так реагировали и уже известен нарушитель, можно переходить к поиску решений. Конструктивное решение – это когда потребность удовлетворена без ущерба для окружающих или с минимальными потерями.

Я всегда рекомендую найти 2–3 альтернативных решения, чтобы, если вдруг что-то пойдет не так, у вас был запасной план.

Задайте себе эти вопросы:

- Как я могу удовлетворить свою потребность без ущерба для себя или других? И могу ли? (К сожалению, иногда такого варианта может и не быть.)

- Какие могут быть возможные решения ситуации или варианты удовлетворения потребности? (Будьте конкретны, и они должны быть реальны. Пропишите их на бумаге.)

- Нужно ли мне некоторое время и, возможно, особое место, чтобы подумать над этой проблемой?

Шаг 5. Похвала и закрепление результата

Этот важный шаг все время забывают, однако именно он заставляет вас в следующий раз поверить в то, что вы справитесь, и вообще вспомнить, что можно поступить по-другому. После нахождения конструктивных вариантов разрешения ситуации ваша

злость уйдет и наступит радость или удовлетворение. Не забудьте похвалить себя и поблагодарить за то, что вы прошли такой сложный новый путь управления злостью. Я искренне советую разрешить себе погордиться этим достижением и как-то себя вознаградить, пусть это будет что-то небольшое, но приятное. Как звездочка на борту военного самолета за каждого сбитого врага. Ведь это действительно теперь ваше достижение!

Глава 8. Утилизация физиологических и психологических последствий злости

Иногда злость не проходит бесследно и остаются напряжение и дискомфорт. В этой главе я расскажу, что делать в таких случаях.

Вы помните, что раз эмоция возникла, то происходит физическая гормональная реакция, и порой это влечет за собой напряжение, неприятные ощущения в теле, которые могут доставлять дискомфорт и провоцировать на дальнейшую злость.

Что помогает переработать напряжение и раздражение?

1. Умеренная физическая нагрузка (бег, быстрая ходьба, уборка, шопинг).

2. Методы глубокого дыхания (да и в целом просто подышать тоже бывает полезно).

3. Релаксация, медитация, йога, пилатес и тайцзи – эти практики хорошо помогают проработать тело и освободиться от напряжения.

Для работы с конкретным источником раздражения может помочь следующее:

- уберите раздражитель от себя (если это человек, с которым вы не можете прервать контакт, представьте между вами стеклянную стену, то есть вы его видите, но не слышите);

- резко переключите внимание и отвлекитесь, начните делать что-то совершенно другое (иногда можно даже противоположное) – тут срабатывает эффект переключения, как у маленьких детей, и раздражение проходит.

4. Аутотренинг и самомедитация. Внушение самому себе, что «все проходит», нужно успокоиться и не обращать внимания, хорошо работает на практике. Это как голос родителя, который поддерживает и помогает вам. Такой голос дает возможность расслабиться и успокоиться.

5. Релаксация через напряжение. Упражнение помогает путем сильного напряжения мышц расслабить их:

- сконцентрируйтесь на одной группе мышц (левая или правая рука, ноги, плечи, шея, живот, спина, ягодицы и т. д.), напрягите мышцы, удержите состояние максимального напряжения на некоторое время (до 10 секунд);

- потом резко расслабьте мышцы. Вы должны получить состояние облегчения и удовольствия;

- сделайте то же самое со всеми мышцами, по несколько раз для каждой группы.

6. Визуальная релаксация. Нужно пристально и сосредоточенно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой предмет, разглядывая его очень внимательно, в течение 2–5 минут. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, сфокусировать внимание, освежает восприятие и память, помогает сосредоточиться.

Возможно, эти подсказки работают не сразу, но при определенной тренировке они будут верным подспорьем. Также я хочу поделиться моим любимым упражнением про шарик.

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ОТПУСТИТЬ ЗЛОСТЬ?»

Возьмите карандаши или цветные маркеры и лист бумаги. Нарисуйте воздушный шарик. Яркий, большой, с веревочкой. А теперь заполните его рисуночками того, что вас злит. Если не получается рисовать, можете просто вписать. Главное, отразить всю злость на бумаге. Рисуем или вписываем до тех пор, пока не полегчает на душе.

Дальше вариантов несколько. Можете выбрать тот, который вам ближе:

- мысленно отпускаем шарик – пусть улетает куда хочет и забирает все, что в нем;

- мысленно протыкаем его, и пусть улечивается, свистя;

– рвем рисунок на много-много мелких частей.
Пока вы все это сделаете – уже и забудете, на что злились.
Особенно это упражнение нравится детям.

Глава 9. Заключение

Давайте разберем на примере, как работать с шагами.

Помните, я обещала, что мы вернемся к нашей героине Марии из введения? Пора раскрыть все карты, и на ее примере я расскажу, как мы с ней двигались по этим шагам, как она раз за разом училась овладевать своей эмоцией злости.

Напомню вам ситуацию. Мария пришла ко мне на прием для того, чтобы понять, почему у нее такие сложные отношения с начальницей Натальей. Она долго боялась вступать с ней в конфликт, пыталась игнорировать и не обращать внимания. Но претензии со стороны Натальи выбивали ее из колеи. Накал их отношений привел к тому, что Мария находилась в состоянии хронического стресса и не могла больше терпеть такого отношения к ней. Разумеется, это приводило к конфликтам и напряжению в ее семье.

Нашу работу с Марией мы начали с первого шага – раннее обнаружение признаков гнева.

К сожалению, у клиентки были сложности с выявлением своего гнева. Она достаточно плохо чувствовала его и с трудом признавалась себе в его наличии. Поэтому первые несколько недель Мария училась ловить свои собственные предвестники гнева. У нее это были ощущения напряжения и давления в голове («голова начинала трещать») и непроизвольно сжимавшиеся кулаки. Женщина искренне не понимала, как она раньше не замечала, что ее тело так активно информирует о нарушении ее границ, и гнев стал восприниматься ею гораздо легче.

После этого мы с ней начали исследовать ее триггеры злости, и домашним заданием было провести анализ ситуаций, которые вызывают у нее гнев, из упражнения «Меня злит до безумия».

Марию очень удивил результат наблюдений. Оказалось, что поведение ее начальницы очень похоже на поведение ее мамы, и именно оно вызывает у нее больше всего гнева. Гнев на сына и мужа чаще всего возникал, когда она чувствовала усталость или когда была уже зла и несла эту эмоцию домой.

Основными причинами гнева на маму оказались те случаи, когда Мария чувствовала, что мама не ценит ее усилий или когда мама демонстрировала обиду, игнорируя или придираясь к ней.

На шаге дистанцирования Мария выбрала для себя два работающих способа. Упражнение «Вдох-выдох» помогало ей прийти в себя и не начать кричать на домочадцев. Она вовремя снимала напряжение и уже могла по-другому взглянуть на проблему. А упражнение «Пузырь» клиентка начала использовать для защиты от начальницы и мамы.

Когда мы перешли к третьему шагу, Мария уже отмечала, что стала увереннее и ей теперь легче находиться на работе. На нем мы погрузились в исследование глубинных причин такой реакции Марии на начальницу. Почему кроме злости у нее появился еще и страх?

- Мария, расскажите, пожалуйста, почему вы злитесь на вашу начальницу.

- Она все время придирается, ей не угодишь. То ли я сама ей не нравлюсь, то ли моя работа. Но таких проблем раньше не было, с другим начальником.

- Правильно ли я вас поняла, что она является настоящей угрозой вашему психологическому благополучию?

- Получается, да...

- А чего вы хотите от нее? Какие у вас ожидания?

- Да нет у меня ожиданий от нее.

- Вы знаете, это не так. У нас есть ожидания относительно всего. Это некая картинка желаемого будущего. Осознаем мы это или нет – другой вопрос. Но эта картинка есть всегда. И

когда она не оправдывается, то есть происходящее не соответствует желаемому, мы злимся. Поэтому чем честнее мы разрешим себе эту картинку разглядеть, тем больше шансов понять, что же нас так злит. И затем уже понять, что делать.

Так расскажите, пожалуйста, какие у вас ожидания относительно Натальи.

– Честно?

– Ну конечно!

– Это очень сложно... Вы, похоже, правы, я ожидала от нее, что она меня заметит и оценит мои старания. Я очень хотела ей понравиться. Ведь я почти выбрала ее своим ментором в компании. Но тут она стала придираться. Мне очень грустно и страшно стало. Ну как так? Она меня даже разочаровала... Но все равно я хочу ее одобрения. Она очень умная, и мне кажется, что под ее руководством и с нормальными отношениями я смогла бы достичь в компании большего веса и статуса.

– То есть разрывать отношения вы не хотите не только с компанией, но и с ней?

– Да, она, похоже, мне нужна. Может, поэтому я так на нее злюсь. Она очень в этом похожа на мою маму – стараешься-стараешься, а одобрения ноль, одни придирки. И только спустя сто лет, возможно, тебе скажут доброе слово. Меня это безумно бесит в маме. И в ней...

– А чего вы хотите от мамы?

– Чтобы она сказала, что я хорошая дочь. Чтобы увидела, чего я добилась, и наконец-то похвалила. Я хочу признания от нее и нормальной демонстрации любви.

– А от Натальи?

– Ну, не любви (смеется), хотя... Нет, я хочу признания тоже. Я заслужила его. Даже несмотря на стресс, я неплохо выполняла свои обязанности. А мотивация, как у моей мамы, – кнут – на мне не работает. Мне нужна похвала.

– Как вы думаете, не чрезмерно ли вы реагировали на вашу начальницу?

– Сейчас, смотря на ситуацию со стороны, я понимаю, что, наверное, да... Она, похоже, в те моменты ассоциировалась у меня с мамой, и я не могла ничего поделать, я пугалась.

– А почему?

– Я не могла рассказать маме о своих желаниях или нуждах: она сразу начинала злиться. И все, она, как танк, уничтожала все вокруг. Я дико боялась ее злости. И, похоже, я так же дико боюсь и начальницу.

– А сейчас вы ее тоже боитесь?

– Наверное, уже нет... Это все позволило мне посмотреть на нее со стороны. Она же не мать мне, в конце концов. И мне дико любопытно теперь, за что она меня так невзлюбила.

– Вы готовы перейти на 4-й шаг и придумать конструктивное решение ситуации?

– Да. Мне кажется, я наконец-то готова разобраться и дать ей отпор или хотя бы обратную связь. Я даже сейчас не уверена, что она вообще понимает, что так сильно ранила меня.

– А вы готовы с ней поговорить об этом?

– О том, что ранила, наверное, нет. Это личное... А вот узнать, почему же она так со мной разговаривает и какие у нее ко мне претензии, – готова!

– Отлично, давайте пропишем возможные варианты вашего с ней разговора.

Мария в своем разговоре с начальницей обозначила, что ей неприятно, когда с ней разговаривают в таком тоне, что многие претензии к ней безосновательны и она готова доказать это. А также поинтересовалась у Натальи, могла ли она обидеть или задеть ее чувства, раз та так поменяла к ней свое отношение. И в ходе беседы оказалось, что Наталья на самом деле не понимала, что ее поведение ранит чувства Марии. А повышенные требования к ней она начала

предъявлять после того, как решила выдвинуть ее кандидатуру на повышение. Она хотела сделать ее начальником отдела, а там требования существенно выше. И ей казалось, что таким образом она помогает Марии подготовиться и получить этот пост.

На следующей сессии, когда Мария поделилась со мной своими достижениями, она очень радовалась, что смогла справиться со своими эмоциями и разрешить этот, по сути, односторонний конфликт с начальницей. В ходе обсуждения 5-го шага Мария поделилась, что этот опыт настолько ее вдохновил, что она будет готовиться к тому, чтобы начать менять свои отношения с мамой. И теперь каждый раз, когда она поймает злость и разрешит ей помочь справиться с нарушением ее границ, она будет в качестве поощрения делать себе небольшой подарок. В этот раз это был поход на художественные курсы, о которых она давно мечтала.

Печаль

Глава 1. Для чего нужна печаль?

В детстве у моей подруги умерла собака. Это настолько произвело на нее впечатление, что она отказалась заводить новую. На мой вопрос, почему так, она ответила, что не переживет еще раз потерю любимца, настолько велико было ее страдание на тот момент. Спустя годы я отчетливо помню, как сильно меня это поразило. В голове не укладывалось, как можно лишиться себя верного друга, который все время рядом и всегда готов радоваться тебе. Да, это будет всего 10–15 лет, но это будут годы, полные любви и радости. Мне было непонятно, почему многие люди готовы лишиться себя этого, боясь потери.

Тогда у меня случился один из первых опытов столкновения с чужой печалью и горем. И даже когда у меня самой умерла собака, я так и не смогла понять свою подругу. Боль потери никак не могла перекрыть радость от нового питомца, и именно радость постепенно позволила справиться с той печалью.

С этой грустной истории я хочу начать знакомство с еще одной эмоцией – печалью. Уверена, что к моменту прочтения этих строк у вас уже есть богатый опыт данной эмоции. Не у всех он благоприятный, часто печаль вызывает у нас желание отойти подальше и не думать об этом. Но не раскрыть все тайны этой эмоции я не могу. Печаль – это одна из самых длинных и трудных эмоций у человека, но она необходима. А поскольку с ней связано очень много неприятных физических и эмоциональных переживаний, обществом она считается отрицательной эмоцией.

Я ее таковой не считаю. Да, она неприятна, порой мучительна, но это важное переживание, позволяющее подвести итог какой-то

части нашей жизни, оценить значимость потери и восстановить силы для продолжения жизни. Я смотрю на печаль как на некий ресурс, который можно грамотно использовать в своей жизни. Конечно, важно и нужно разделить горе и саму печаль. Об этом мы поговорим в соответствующей главе, где я расскажу про их особенности и различия. Однако в этой части книги я хочу убедить вас в том, что печаль – действительно нужная эмоция, которой не стоит избегать или пугаться в своей жизни.

Глава 2. Функции печали

Мы постоянно что-то теряем. Это может быть нечто незначительное и легко переживаемое, например разбитая чашка или сломанный ноготь. Порой потери бывают серьезнее – рвется дорогая нашему сердцу фотография, теряется телефон, срываются важные планы. Мы теряем нужные и ценные связи и знакомства, расстаемся с близкими людьми и партнерами. Смерть и горе тоже сопровождаются печалью.

К печали также относятся грусть, расстройство, депрессивные состояния, тоска. Это самая длительная из всех эмоций. Обычно она длится от нескольких минут или часов до нескольких дней и даже лет.

Печаль выполняет несколько важных функций.

1. Дает человеку время понять, что произошла потеря чего-то важного и ценного в его жизни, и осознать значение этой потери. Потерянное так или иначе играет определенную роль в жизни человека, удовлетворяя одну или несколько потребностей. А теперь, с его утратой, человек лишен этой возможности и ему придется предпринимать какие-то новые усилия и действия. Четкое понимание того, в чем же суть потери, помогает быстрее восстановиться и научиться адекватнее удовлетворять эту потребность в будущем. Печаль дает надежду на прекращение страданий и удовлетворение потребности вновь.

Карина расстроилась из-за разбитой рамочки для фотографии, которая уже много лет пылилась на комод. И она сильно удивилась своей эмоциональной реакции: бурному потоку слез и горькой печали. Она была совсем ей не понятна. И только когда девушка обратилась к чувствам и воспоминаниям, она поняла, что эта рамочка – подарок ее школьной подруги, с которой уже много лет потеряна связь. Их отношения тогда давали ей теплое и приятное ощущение настоящей дружбы, которой так не хватало ей сейчас.

Печаль возникает, только когда потеря действительно значима. Иногда человек склонен обманывать себя, что произошедшее событие совсем не важно. Однако если вы серьезно печалитесь, то не обманывайте себя: произошедшее имело для вас большую ценность.

Так бывает, когда мы пытаемся соответствовать требованиям общества и обесцениваем потерю для себя. Например, молодым людям порой стыдно испытывать печаль из-за расставания с девушкой, и часто они пытаются заглушить боль потери активными действиями: бурными вечеринками с друзьями, поиском других партнерш или алкоголем. Это, конечно, далеко не всегда помогает справиться с утратой и продолжить жить нормально. Иногда такая неосознанная потеря вызывает неожиданный всплеск бурных эмоций, когда что-то напоминает о прерванных отношениях.

2. Печаль побуждает окружающих позаботиться о нас, проявить сочувствие и участие, обратить на нас внимание. Эта функция печали важна, так как помогает без лишних слов получить поддержку в те моменты, когда это действительно необходимо, а ресурса попросить о помощи не хватает. Практически всегда человек с печальным выражением лица вызывает сочувствие и желание

помочь – это глубоко заложенный в психике механизм, который позволил людям выжить.

Например, печаль помогла Виктории получить необходимую поддержку, когда у нее неожиданно сломался рабочий компьютер. Он просто отключился, не дав ей сохранить данные годового отчета, который она готовила несколько часов. Девушка не смогла справиться с эмоциями и расплакалась прямо на рабочем месте. Коллеги, увидев всю серьезность ситуации, бросили свои дела и помогли ей справиться с поломкой, вызвав мастера из техподдержки и поделившись необходимыми данными.

Однако иногда эту эмоцию могут использовать в манипулятивных целях, и тогда маска печали может вызывать агрессию, отвращение или презрение.

Например, так произошло, когда старушка из соседнего подъезда пыталась манипулировать своим печальным видом, вызывая сочувствие соседей. Суть манипуляции заключалась в том, что она с расстроенным видом жаловалась на маленькую пенсию и на невозможность оплатить еду и лекарства. Соседи, разделив ее печаль, помогли ей с покупкой необходимых продуктов и медикаментов. Однако через какое-то время они узнали через общих знакомых, что проблем с финансами у старушки нет, так как ее прекрасно обеспечивают дети, а ей просто нравится, когда она получает внимание таким образом. Конечно, это вызвало бурю негодования и возмущения у соседей и нежелание дальше продолжать с ней контакт.

3. Печаль нужна для восстановления ресурсов и накопления сил, чтобы впоследствии восполнить утраченное. Внимание в печали направлено внутрь себя, человек старается отодвинуться от внешнего мира и сосредоточиться на себе. Это нормальное

протекание печали, которого не нужно пугаться. По сути, в этот момент человек оправляется от потери и смиряется с ней, а это требует очень много энергии и сил. Не нужно пугаться, когда человек в печали замирает и ему не хочется ничего делать. В норме через какое-то время это состояние должно пройти.

Печаль, когда она прожита, вызывает светлую легкую грусть и приятные воспоминания. Однако иногда в опыте человека печаль остается единственным источником наслаждения и радости. Такие люди радуются как своим, так и чужим несчастьям, потому что это подтверждает их концепции. О том, почему это происходит, поговорим чуть позже. Порой человек не может справиться с печалью. Это может быть из-за того, что ему не хватает сил, его не научили с ней справляться или произошли какие-то сбои в физиологии. В любом случае, когда человек фиксирует свою жизнь на утрате, переставая испытывать радость и другие эмоции, качество его жизни резко падает и ему необходима помощь специалиста.

Навык грамотного и адекватного проживания эмоции печали помогает повышению общей стрессоустойчивости человека и ощущению счастья в жизни. Умение переживать печаль часто служит признаком эмоциональной зрелости, а умение с ней соприкоснуться и пережить дает большую свободу от обстоятельств.

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите ситуации, которые вызывали у вас печаль за последние 6 месяцев.

1. Выпишите их в столбик и присвойте им баллы по степени значимости: от 1 (незначительная печаль, которая не выбивала вас из привычного течения жизни, и вы достаточно легко справились с ней) до 10 (сильная печаль, переходящая в горе, вызвавшая у вас большие переживания и изменения в вашей жизни).

2. После этого оцените степень влияния этой потери на вас сейчас: от 1 (ситуация уже не вызывает печаль, она осталась в прошлом) до 10 (ситуация и по сей день сильно влияет на вас, не дает жить привычной жизнью).

Если у вас есть две и более ситуаций, набравших более 8 баллов по обоим показателям, то, возможно, вам имеет смысл обратиться к специалисту.

Глава 3. Физиология печали

Физически мы ощущаем печаль, когда организму не хватает двух главных гормонов, вызывающих радость, – дофамина и серотонина. В норме легкая грусть стимулирует человека начать что-то менять в своей жизни, чтобы почувствовать себя лучше. Это обусловлено желанием восполнить необходимый уровень дофамина и получить удовольствие. Однако именно из-за него могут возникнуть и некоторые виды наркотической зависимости.

В определенной степени человек может повлиять на увеличение этих гормонов в организме естественным путем: с помощью продуктов, содержащих аминокислоты, из которых они синтезируются. Однако это влияние признано незначительным, и при стойкой печали имеет смысл обратиться к врачу.

Экспериментами было доказано, что депрессия характеризуется низким уровнем этих двух гормонов, однако ни в коем случае нельзя лечить депрессию самостоятельно приемом лекарств, влияющих на выработку дофамина и серотонина. При высокой концентрации они вызывают серьезные нарушения в организме, и только специалист может подобрать нужный препарат и необходимую дозировку.

Печаль можно поймать как по мимике, так и по позе. Тот, кто испытывает печаль, больше склонен к замиранию, движения замедленны, плечи опущены, человек сутулится.

Характерные проявления печали на лице отражаются в трех областях:

- внутренние уголки бровей приподняты, а веки слегка опущены;
- взгляд рассеянный, как будто смотрит сквозь;
- уголки губ опущены или же губы могут выглядеть дрожащими^[10].

Интенсивность эмоции влияет на интенсивность мимики. Чем больше печали, тем яростнее это будет отражаться на лице.



Печаль любит маскироваться. Иногда мы можем достаточно долго не замечать ее присутствия, и умение увидеть ее у себя или у окружающих позволяет лучше понять, что происходит.

Печаль, смешанная со страхом, часто возникает, когда есть опасение за свою жизнь или близких людей. Утрата смешивается со страхом за будущее и здоровье.

Печаль может комбинироваться со злостью, когда мы что-то теряем, но чувствуем, что должны отомстить за это, отстоять нарушенные границы. Также гнев иногда может маскировать печаль от нас самих.

Печаль смешивается с радостью при возникновении приятных печально-ностальгических воспоминаний. Или как попытка замаскировать печаль.

УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение лучше всего выполнять перед зеркалом.

Сделайте печальное лицо. Попробуйте показать печаль от легкой грусти до скорбной маски. И на каждом уровне интенсивности останавливайтесь и прочувствуйте, как вы

мимически ощущаете это состояние. Что происходит с вашими лицевыми мышцами? Хочется ли поменять позу?

Теперь проанализируйте, легко ли вам далось это упражнение. Какие эмоции оно у вас вызвало и почему? Какие концепции и мысли у вас возникли по ходу его выполнения?

Попробуйте проиграть перед зеркалом смесь печали со страхом, гневом, радостью.

Запишите свои впечатления и повторяйте это упражнение время от времени. А через несколько недель сравните ваши записи. Стало ли вам легче распознавать эту эмоцию?

Глава 4. Общество и печаль

ПЕЧАЛЬ – еще одна эмоция, которая наравне со злостью и страхом не приветствуется в европейском и, в частности, российском обществе. Часто в социуме можно услышать, что печалиться несолидно, а порой и стыдно, это воспринимается как признак слабости. Например, мужчинам или женщинам на руководящих позициях проявлять печаль нежелательно: это может ударить по их статусу. В нашем обществе печаль считается очень интимной эмоцией, только для внутреннего окружения. Видя, как человек прилюдно проявляет печаль, многие отворачиваются и стараются не замечать или могут осуждать.

Также довольно сильны гендерные различия для проявления печали.

Например, часто мужчины не имеют права на печаль, они должны либо смириться с ситуацией и двигаться дальше, либо отстаивать свои права и восстанавливать справедливость, порой даже агрессивно. Во многих культурах переживание смерти близких – это выплеск агрессии, кровная месть или суицид.

Для женщин печаль – более разрешенная эмоция. Иногда общество даже навязывает слабому полу заменять злость на печаль, так как злость – еще более неприемлемая эмоция.

Например, жене алкоголика диктуют терпеть и не разводиться, потому что так принято: «Все терпят, и ты терпи! Не смей разрушать семью из-за своей прихоти». Злость, которая рождается у женщины в такой ситуации, часто ею подавляется, и печаль здесь является спасением для нее. Смирение со своей долей и потерей радости от отношений служит заменой защиты своих границ и взятия на себя ответственности, однако позволяет сохранить брак и семью.

Одна из последних тенденций современного общества – всеобщая демонстрация определенного уровня жизни. В социальных сетях и на телевидении блогеры и знаменитости стараются показать свою жизнь с лучшей стороны, сделать акцент на удовольствии и благополучии. А эмоции, которые мешают этому (страх, печаль и прочие), замалчиваются или обесцениваются.

Например, развод и потеря семьи – большая травма в жизни человека, на переживание которой требуются время и силы. Однако прилюдно развод демонстрируется как что-то само собой разумеющееся, не вызывающее особых чувств и переживаний. Обычный человек, подглядывающий за знаменитостями и блогерами в соцсетях, принимает то, что ему демонстрируют, за чистую монету. И некоторые люди неосознанно испытывают вину и стыд, когда ловят себя на мысли, что они грустят. Иногда такое поведение демонстрирует даже ближнее окружение человека, не желая соприкоснуться с переживаниями разводящегося или в попытке поддержать, обесценивая те годы, которые были проведены в браке, и сами отношения, по сути, запрещая ему печалиться или даже высмеивая грусть человека, который переживает утрату.

Елизавета пришла ко мне на прием с вопросом, как рассказать своему 7-летнему сыну о разводе с мужем. Она была уверена, что уже прожила это расставание и проработала его, хотя прошло всего 3 месяца и официально развод еще не был оформлен. Она пояснила, что обсуждать это уже не имеет смысла и решение принято.

Однако когда мы начали беседу про ребенка и то, как лучше ему рассказать правду про отношения родителей, девушка не выдержала и разрыдалась.

Елизавете было сложно признать тот факт, что она сильно печалится по поводу расставания с мужем. Ей очень хотелось, чтобы она не чувствовала обиду, злость и печаль из-за окончания их отношений. И она убедила себя, что ничего не чувствует к этому мужчине.

Когда я начала задавать ей вопросы, почему она решила, что эти эмоции не нужно испытывать, выяснилось, что дело даже не в том, что ей с ними дискомфортно, а в том, что ей очень стыдно перед ее окружением. Вначале все, конечно, ее поддерживали и заботились о ней. Но она помнит, что когда некоторые ее подруги находились в разводе и страдали по несколько месяцев, это активно обсуждалось и осуждалось в их круге как слабость и просто нытье. А ее близкая подруга, которая не смогла достойно пережить развод и вот уже 2-й год пребывает в депрессии, просто испугала Елизавету. Она боялась оказаться на ее месте.

К сожалению, с эмоциями так не получается. Запретить их, потому что они неприятны, пугают или вам из-за них стыдно, просто не получится. И печаль, которую она долго скрывала, в том числе и от себя, нашла такой выход. Только когда она признала тот факт, что эти отношения ей поистине были важны и она очень расстроена, что они заканчиваются вот так, девушка разрешила себе проявить эмоцию печали как следует и в полном объеме. Она почувствовала облегчение и то, что ее боль

стала слабее. А работа со страхом и стыдом позволила ей понять, что испытывать печаль – это нормально, в первую очередь с точки зрения физиологии.

Действительно, печаль может собирать множество ограничивающих установок или страхов про саму эмоцию и про то, как она переживается. Даже в более близких отношениях грусть может быть отвергаемой эмоцией. Из-за сильных неприятных физических и эмоциональных переживаний окружению порой трудно находиться рядом с человеком в печали или горе. Близкие могут испытывать такую же боль или сильную тревогу и беспокойство, страх и даже панику. Вокруг проживания печали много непонятного, редко кому дают инструкцию, как пережить утрату правильно. Зачастую ребенок собирает по крупицам эту информацию, внимательно наблюдая за реакциями близких. Часто вокруг эмоции роятся мифы и ложные концепции.

Дмитрий пришел ко мне на прием с паническими атаками, которые начались после смерти его отца. Они не были близки, даже наоборот, мужчина во многом не разделял мнения и поступков своего родителя. Их связь уже много лет была более чем прохладной. Однако на похоронах он поймал себя на мысли, что слишком равнодушен к этой трагедии. Вроде как он должен чувствовать утрату и испытывать сильные эмоции. Такое равнодушие испугало мужчину. А когда он увидел, как убиваются его мать и сестры, то просто почувствовал себя «холодным чурбаном». Он несколько дней ходил и мучился этими мыслями, оказывал поддержку своим сестрам и маме. Они были ему благодарны, потому что он смог взвалить на себя тяготы всех процедур. А через несколько дней его накрыла паническая атака. Далее он испытывал их где-то в среднем раз в неделю. У него расстроился сон, и он боялся засыпать, так как теперь его преследовали мысли об отце и собственном

неблагодарном отношении к нему. Он не мог ни с кем поговорить на эту тему, так как боялся, что его не поймут и поднимут на смех за такие пустяковые переживания.

Я уточнила у него, какие чувства и эмоции он испытывал, глядя на мать и сестер. Он ответил, что у него разрывалось сердце от их мучений и он очень им сочувствовал.

– О чем вы подумали, когда увидели отца на похоронах?

– Я не хочу говорить на ту тему. Мне стыдно.

– Почему? Любые эмоции, которые вы там испытывали, имели место, потому что они помогали вам справиться с потерей и отражали ваше истинное отношение к ситуации.

– Я знаю, что не должен был такое чувствовать, ведь он мой отец. (Тут мужчина глубоко вздохнул.) Но я испытал облегчение и злорадство. Я был рад, что он наконец-то умер и перестал мучить маму. Я ненавидел его в детстве. Он меня бил и порой издевался. Сейчас ненависть прошла, но я его не любил все равно. И я понимаю, что не имею права такое чувствовать.

– Почему?

– Я должен быть расстроен, что он умер. Но я, похоже, совсем не расстроен. И это ужасно. Я же взрослый человек. Я что, не могу простить отца? Тем более многие отцы так себя ведут.

– Нет, это нормально. Похоже, ваша эмоциональная связь прервалась давным-давно. Вы не испытываете такую мощную печаль, потому что этот человек перестал быть вам близким. Облегчение вы чувствуете, потому что разорвалась та цепочка, которая вас эмоционально приковывала к прошлому. Нет ничего страшного, если вы переживаете печаль по-своему. Нет никаких особых критериев, как человек должен переживать утрату. Он может делать это в том режиме, который ему удобен. Могут быть слезы или их может не быть – это не говорит о том, что вы переживаете грусть как-то неправильно.

– То есть я могу грустить по нему, просто не замечаю этого?

– Конечно. Попробуйте понять сейчас, что вы чувствуете по отношению к нему?

– Нет, конечно, мне немного жаль, что его нет со мной, он иногда бывал очень классным отцом, и мне нравилось с ним ходить на рыбалку и в лес. Я скучаю по тем временам.

– Это и есть ваша печаль, вы проживаете ее именно так, в воспоминаниях.

Панические атаки Дмитрия оказались симптомом, который прикрывал его стыд, что он плохой сын, и страх, что он бесчувственный человек, который равнодушен к смерти отца. Эти симптомы скрывали его печаль и не давали нормально пережить утрату. После того как эмоции мужчины стали для него понятны и он разрешил себе проживать печаль так, как он хочет, его панические атаки пропали.

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите свои ограничивающие установки про печаль или те страхи, которые вы испытываете, когда видите печального человека.

Например:

– *Когда мой ребенок печалится, я испытываю тревогу и не могу спокойно дать ему время на проживание этой эмоции. Я начинаю его отвлекать и развлекать.*

– *Когда мне грустно, я чувствую себя каким-то не таким, ущербным.*

– *Моя мать всегда говорила, что хватит ныть, нужно потерпеть сопли и идти пахать. И очень злилась, когда я сидел печальный.*

Глава 5. Горе

Вот и пришло время разобраться, чем отличаются печаль и горе. Самые острые и тяжело переживаемые потери – это связанные со смертью или утратой эмоционально значимых отношений. Они относятся к особому эмоциональному состоянию – горю.

В горе много печали и страдания, но его протекание более глубокое, чем у печали. В горе человек пытается справиться с тем, что произошло, и выражается это обычно громко и активно. Часто сопровождается громким плачем, звериным ревом, стенаниями, заламыванием рук, желанием снести все на своем пути. В горе много злости и желания все изменить. Усилия направлены на устранение источника горя. Но часто они оказываются бесполезными, потому что вернуть все, как было, невозможно. Также в горе много поглощенности образом того, кто потерян. При горе характерно изменение привычных моделей поведения. Человек отгораживается от окружения, весь его мир сужается до потери.

Все помнят душераздирающие истории про родителей, потерявших своих детей по чьей-либо вине, и их попытки отомстить. Им кажется, что, только воздав должное обидчику, они испытывают облегчение, так они смиряются с потерей. Практически никогда это не срабатывает. И даже если отомстили, они порой теряют ориентиры в жизни, заканчивая ее алкоголизмом или самоубийством.

Горе часто сопровождает чувство вины, которое не дает человеку отпустить потерю. Есть даже такое понятие, как чувство вины выжившего, про него более подробно можно прочитать в главе «Вина». Вина и непроходящее горевание могут разрушить жизнь человека, не дать ему и его окружению жить нормально и быть счастливыми.

Иллюстрацией к такому гореванию может послужить история Анастасии – молодой женщины, потерявшей первенца. Ребенок Анастасии умер в возрасте 4 недель из-за патологии, причину которой женщина искала в себе и своем образе жизни во время беременности. Ее не смогли убедить факты, что это врожденная патология и от нее ничего не зависело. Анастасия глубоко переживала потерю. Ее следующая беременность строго контролировалась, а первые 3 года жизни ребенка практически довели ее до нервного истощения. Все, что с ним случалось – обычные детские простуды, легкие падения, синяки, – у любой другой мамы вызвали бы лишь легкое беспокойство. Анастасия же каждый раз буквально «хоронила» сына и впадала сначала в нервное возбуждение, а потом в депрессивное состояние. Конечно, это не могло не отразиться на психологическом состоянии ее семьи и, в частности, сына. Попала она ко мне на прием по рекомендации детского невролога.

Мы долго беседовали, я видела ее напряжение и стремление все контролировать, острое отчаяние, когда случались события, которых она не ожидала. Когда мы затронули тему других детей, девушка разрыдалась. Она призналась, что вот уже больше 6 лет она каждый день корит себя за смерть того ребенка, это преследует ее. Анастасии порой казалось, что сын ей дан, чтобы искупить ошибки, и поэтому она так трепетно относилась к его здоровью. Непережитая потеря первенца практически поработила жизнь ее семьи. Работа с девушкой была долгой, но уже через несколько месяцев она смогла научиться не видеть в сыне умершего ребенка и замечать его желания и потребности. Дальше мы более полугода работали с ней над оплакиванием ее горя и переживанием утраты.

Как отличить нормальное протекание горя от острого, когда уже необходима квалифицированная помощь?

Основные признаки нормального протекания горя:

- длится определенное время, в зависимости от значимости утраты (в разных источниках указываются разные сроки, но в целом психологи говорят, что нормальное время переживания горя – от 6 месяцев до 2 лет);
- есть динамика протекания. Горевание – это процесс, переход из стадии в стадию, а не состояние;
- есть возможность переключаться на другие эмоции;
- сохраняется нормальное функционирование человека, и нет угрозы жизни;
- в процессе осознается значимость потери и выстраивается план дальнейшей жизни или удовлетворения потребностей, которые были связаны с потерянным человеком.

Острое (патологическое) протекание горя:

- очень длительное пребывание в этом состоянии (более 2 лет);
- застревание на какой-либо стадии;
- нет возможности переключиться на другие эмоции, человек не может радоваться;
- нарушено нормальное функционирование человека;
- есть угроза жизни;
- потеря ощущается как сверхценная, без возможности замены (отвергается идея признать смерть и расстаться с близким человеком, нет возможности продолжать с ним отношения в другом формате, например, как сохранение памяти о нем).

Наличие более 2 симптомов из списка является веским основанием обратиться к специалистам за получением помощи. Острое протекание горя чревато депрессивным состоянием или депрессией. При остром горе человеку необходима помощь специалистов (психолог, психотерапевт, специализирующиеся на работе с горем, иногда – психиатрическая помощь) для нормализации состояния. Также важна психологическая поддержка близких и семьи.

При переживании горя и тяжелой утраты очень важно знать стадии горевания. Это помогает понять, что происходит с человеком, и контролировать этот процесс. Поскольку горевание нельзя убрать из человеческой жизни или как-то видоизменить, то именно осознание помогает лучше адаптироваться к произошедшему.

В горе обычно человек проходит 5 стадий.

1. Шок и отрицание

Это первое, чем реагирует человек, когда случается горе. Если утрата произошла неожиданно и человеку тяжело поверить в то, что случилось, то шок его как бы спасает. Он выключает способность осознать произошедшее, и это приводит к странному или парадоксальному поведению: эмоциональное возбуждение, отказ верить в то, что случилось, постоянное переспрашивание в надежде, что произошла ошибка. Или, наоборот, эмоциональная холодность, заторможенность, неадекватное поведение. Так, человек, получивший известие о смерти близкого, продолжает вести себя, будто тот еще жив. Или жена, получив неожиданное известие о смерти мужа, может спокойно заняться приготовлением ужина или продолжить убирать дом. Такое поведение является защитой от действительности.

2. Стадия гнева

Есть предположения, что изначально гнев, возникающий на этой стадии, был эволюционной необходимостью. Злость выполняла оборонительную функцию. Например, родственники погибшего, наказав врагов, убивших близкого человека, демонстрировали свою силу и таким образом защищали себя.

Однако в современном мире чаще всего агрессия неконструктивна, хотя может приносить кажущееся облегчение. Часто она направлена на окружающих, на себя, на материальные предметы, но реально своей оборонительной функции уже не выполняет. Человек, переживая стадию агрессии, склонен обвинять в своем горе всех вокруг, пытаясь таким образом хоть как-то

справиться с фактом утраты. Порой яростное проявление гнева приносит временное облегчение: психика освобождается от нахлынувшего давления, и человеку становится легче. Иногда для облегчения боли человек занимается самоповреждением.

3. Стадия вины или торгов

Эта стадия наступает, когда гнев уже стих и появляется осознание, что он не поможет. На этой стадии горюющий пытается начать торги с высшими силами и договориться о том, чтобы близкий поправился или вернулся. Часто это стадия походов по целителям или обращение к альтернативной медицине. Человек пытается сделать все, хотя на самом деле редко когда может по-настоящему повлиять на случившееся. Если горюющий пережил утрату, то на этой стадии он испытывает вину и угрызения совести. Он может переживать, что мало обращал внимания на умершего, плохо относился к нему, был холоден и т. д. Часто на этой стадии кардинально меняется поведение человека. Например, пытаясь искупить вину, он может заняться благотворительностью, стать внимательнее к окружающим, отдать крупные суммы, квартиру или бизнес незнакомым людям, руководствуясь мимолетными суждениями. Однако эти решения временные, как попытка смириться с потерей или, возможно, искупить грехи. Еще один парадокс на этой стадии – вина радости. Это когда горюющий мучается угрызениями совести из-за того, что он может все еще испытывать радость и жить, тогда как близкого человека уже нет.

4. Стадия депрессии

Следующая стадия, на которую переходит горюющий, – стадия депрессии. Человек уже осознал потерю, и жизнь ему кажется бессмысленной и безрадостной без потерянного близкого человека, она утрачивает всякий смысл. Характерные состояния в стадии депрессии: апатия, подавленность, снижение социальной активности, раздражительность. Довольно часто горюющий пытается

заглушить боль и отчаяние медикаментами, алкоголем или наркотическими средствами. Их влияние позволяет на небольшой срок вырваться из реальности и почувствовать облегчение. К сожалению, на этой стадии горюющий может принять необдуманное и продиктованное сильными эмоциями решение, в том числе и суицид. Стадия депрессии – самая опасная при проживании горя, что необходимо учитывать родственникам горюющего.

5. Стадия принятия

Это последняя стадия, которая наступает, когда горюющий принимает свою утрату. На ней он восстанавливает привычный ход жизни. Его существование приобретает смысл, человек учится ставить цели, порой пока краткосрочные, но постепенно он становится способным и к долгосрочному планированию. Горюющий заканчивает горевать и учится радоваться, смеяться, возвращается к привычным делам, восстанавливает круг общения.

Глава 6. Печаль и детство

Печаль – это врожденная эмоция. Она есть даже у младенцев, и в течение детства мы достаточно часто с ней встречаемся. Те, у кого есть дети, прекрасно помнят, как ребенок может моментально расстроиться из-за пустяка. Однако обычно он достаточно быстро успокаивается, когда появляется надежда на удовлетворение своей потребности снова. Но иногда в процессе воспитания ребенок теряет контакт с этой эмоцией или, наоборот, фиксируется на ней. Это может происходить из-за поведения родителей или ближайшего окружения.

- **Ребенок может начать использовать печаль как инструмент манипуляции для получения выгод для себя.** Иногда родители или бабушки-дедушки бессознательно учат детей получать выгоды от демонстрации этой эмоции: «Дай пожалею, ты ж мой хороший, все тебя обижают...», «Поплачь, только маме ты и нужен со своими переживаниями...» Тут печаль становится инструментом удовлетворения потребности в любви, заботе, контакте. И ребенок учится не столько испытывать эту эмоцию, сколько играть в нее. К сожалению, часто это приводит к социальной дезадаптации (с такими детьми сложно дружить, и они становятся изгоями) и невозможности по-другому удовлетворять свои потребности.

- Иногда **печаль** становится **основной эмоцией**, которую видит ребенок в семье. Он копирует модель поведения как нечто естественное.

В моей практике был мальчик 13 лет, которого привели на прием с проблемами адаптации в школе. Это был грустный, ничем не интересующийся ребенок. Когда я собирала анамнез, выяснилось, что привела его на прием бабушка. А мама мальчика в депрессии уже более 8 лет после гибели своего супруга. Ребенок в принципе был меланхоличным, а после

потери контакта с мамой, которая то лежала в больнице, то проводила целые дни в кровати, совсем замкнулся в себе. Бабушка тоже не была жизнерадостна, потому что ей приходилось трудиться на нескольких работах и тянуть всю семью. Конечно, постоянно соприкасаясь с горем и печалью, мальчик только так и видел течение своей жизни.

- Когда у ребенка **нет понятной и последовательной стратегии поведения при печали**, он не учится переживать ее спокойно и адекватно, с надеждой на облегчение. Малыш вырастает, и его внутренний эмоциональный мир усложняется. Он встречается с более тяжелыми утратами, и ему нужно понимание, как ему справляться с этими потерями. Если в семье об этом не говорят, нет понятной и адекватной стратегии, или сами родители воспринимают потерю как нечто ужасное и кошмарное, с чем лучше не сталкиваться, то ребенок вынужден сам придумывать эту стратегию.

Я помню, как испытывала странные чувства на похоронах моего дедушки. Я не понимала, как мне нужно себя вести, ведь мы с дедушкой не были достаточно близки, поэтому его смерть не сильно меня тронула, но при этом я видела, как переживала моя мама, которая была невероятно расстроена. Я очень за нее беспокоилась. Также меня поразило горе других родственников, для которых смерть дедушки была ошеломляющим событием. Я наблюдала за ними и в один момент поймала себя на мысли, что как-то неправильно воспринимаю дедушкину смерть. Возможно, я плохая внучка, раз меня это не особо трогает. Все убиваются и горюют, а я достаточно спокойна и переживаю только за маму и бабушку. Непонимание того, что печаль может протекать по-разному, невозможность это обсудить с кем-то в тот момент, надолго сформировали у меня страх похорон. Просто потому, что,

столкнувшись с этими переживаниями, я чувствовала себя какой-то не такой и не могла ни с кем это обсудить.

- Иногда **эмоция печали отвергается родителями или опекунами.**

Это может проявляться следующим образом:

- бессознательное избегание или высмеивание ребенка, когда ему грустно;
- игнорирование грусти ребенка и его переживаний, связанных с этой эмоцией;
- отсутствие поддержки и теплоты к ребенку, когда он печалится.

Действительно, печаль – это очень трудная эмоция для родителей. Сострадание и страдание находятся рядом. А родителям тяжело взаимодействовать со своим ребенком в страдании. Проще не заметить или сделать вид, что все хорошо.

- Иногда **печаль вызывает тревогу и настолько сильные эмоции у родителей,** что ребенок учится не демонстрировать ее, чтобы не причинять им вред. Ребенок понимает, что его грусть меняет внутреннее состояние родителей, и стремится ее избегать или учиться утаивать.

Умение переживать печаль – признак эмоциональной зрелости. Родители, которые принимают печаль своего ребенка (именно принимают, а не спасают от печали или запрещают), учат его возможности с ней соприкоснуться и научиться ее переживать. Это дает детям навык большей свободы от обстоятельств, меньше страхов и гармоничное отношение в своему «Я».

Как вести себя, если ваш ребенок печалится?

К сожалению, иногда случается, что в жизни вашего ребенка происходит какое-то серьезное печальное событие. Это может быть смерть или тяжелая болезнь члена семьи, развод родителей, переезд, потеря друзей или питомцев.

Первое, что нужно знать: не надо спасать ребенка от этой эмоции, даже если вам самим от нее плохо. Постарайтесь разграничить свои эмоции и переживания вашего ребенка. Опыт проживания печали необходимо получить каждому человеку. Вы можете облегчить ему этот путь, давая четкое понимание, как это сделать. Отсутствие этого опыта делает ребенка беззащитным перед утратами.

Часто родители боятся говорить о серьезных изменениях в жизни ребенка, потому что им кажется, что они могут нанести ему травму. Здесь кроется самая большая ошибка, потому что дети и так все замечают и знают. Они чувствуют изменения в состоянии родителей и окружения, как бы вам ни казалось, что вы хорошо это скрыли. Дети гораздо наблюдательнее, чем о них думают. Не объясняя деталей, родители оставляют слишком большой простор для детской фантазии. Обладая эгоцентричным мышлением, дети часто представляют себя причиной событий, происходящих вокруг.

ПРИМЕРЫ

«Мама и папа развелись, потому что я плохо себя вел и плохо учил уроки» (мальчик, 8 лет).

«Бабушка умерла, потому что я не слушалась ее. Если бы я слушалась, то она была бы с нами» (девочка, 6,5 лет).

«Мама много ругалась на меня, ведь я плохо убирал в комнате и приносил двойки. А еще я грубил маме, и ей приходилось меня наказывать. Она нервничала из-за этого и поэтому заболела» (мальчик, 10 лет).

Таких примеров в моей практике множество. Когда окружение скрывает смерть или болезнь родственника, развод, дети чувствуют, что случилось что-то плохое, и часто винят себя. Рассказывая им истинные причины, обсуждая сам факт события, вы, во-первых, даете им возможность пережить это событие, опираясь на ваше

плечо, и поплакать, разделив горе вместе с вами. Во-вторых, вы не подрываете их доверие к вам.

Мне было 12 лет, когда во время отъезда умер мой любимый хомяк. Родители в благих намерениях пытались скрыть его смерть, заменив другим. Они сделали вид, что он в мое отсутствие заболел и всего лишь полинял, а так с ним все хорошо. И вот я уже 23 года помню: я никак не могла успокоиться, понимая, что что-то не так, это не мой питомец. Я снова и снова твердила, что это не он, доказывая, что это не его повадки и он меня не узнает. Просила вернуть мне моего хомяка. Ощущение обмана и недопонимание ситуации были страшнее, чем признание его смерти. Когда родители поняли, что обман не удался, они признались. Эта ситуация уже давно стала нашей семейной легендой, однако то далекое детское ощущение обмана от близких людей в критической ситуации заставляет меня написать эту историю тут.

Не откладывайте трудный разговор в надежде на то, что потом все разрешится само собой. Неизвестность намного хуже. Чувствуя смятение и переживания взрослых, ребенок понимает, что что-то плохое случилось в его жизни, и вынужден переживать это в одиночестве. А иногда он еще и вынужден скрывать это от взрослых, чтобы «не расстроить их еще больше». Не взваливайте на плечи малыша такой непосильный груз. О смерти или тяжелой болезни лучше поговорить в ближайшее время после события. О разрыве – желательно за несколько дней до разъезда родителей, чтобы у ребенка было время подготовиться к этому. О разводе – за несколько недель.

Меня часто спрашивают, мол, как же так, зачем взваливать на плечи ребенка такой груз. Он будет страдать, это его может надломить. Давайте вспомним детские сказки. Оригинальные старые сказки, которые не адаптировали, вырезая страшные и кровавые

сцены. Конечно, 100 или даже 200 лет назад время было суровее и дети чаще встречались с потерями. Это было чем-то обыденным, что случалось на каждом шагу. А те сказки с младенчества готовили детей к тому, что им предстоят испытания, давали план, как справиться с потерей, что делать в разных ситуациях, и вселяли надежду на счастливое будущее. Не только в сказках, но и во многих религиозных или повседневных ритуалах были четкие и понятные инструкции, что делать с разными эмоциями, в том числе с печалью, и как с ними справляться. Именно наличие этих инструкций и позволяло детям не получать травмы и воспринимать утрату как часть жизни.

Рано или поздно **у вас с ребенком возникнет необходимость в беседе на тему утраты**. Порой дети сами являются инициаторами таких разговоров, им хочется поделиться с близкими тем, что пугает или причиняет боль. В этот момент от родителя потребуется максимальное участие и умение вести сложный разговор. Постарайтесь успокоиться и взять себя в руки перед беседой.

1. Ваши тревога или гнев могут передаться малышу, и он почувствует себя виноватым в том, что произошло, поэтому разговаривайте с ним максимально спокойно. Ваши страдания и плач могут вселить в ребенка ужас и ощущение безысходности, с которыми он может не справиться самостоятельно^[11].

2. Замечательно, когда родитель может быть открытым и честным по отношению к ситуации. Не надо говорить туманно и абстрактно, ребенок может просто вас не понять и еще больше запутаться. Используйте простые и ясные предложения.

3. Объясните ребенку, что чувствовать боль, гнев и страх – это нормально. Научите его говорить о своих эмоциях. Помогите ему понять, что кричать и плакать – нормально, если тебе больно. Рассказывая о том, как выражать злость, страх, вину, обиду, вы учите его справляться с трудной ситуацией^[12]. Очень важный аспект принятия чувств – это их вербализация, то есть проговаривание. Часто именно проговаривание и разрешение их испытывать

оказывает на детей мощный положительный психотерапевтический эффект.

4. Уделите ребенку необходимое ему количество времени и внимания после разговора. Возможно, что он попросит еще раз это обсудить или захочет просто посидеть рядом с вами в тишине. Бывает так, что некоторым детям после случившегося может быть страшно оставаться одним или они будут просить вас побыть с ними во время засыпания^[13]. Выполняя их просьбы, вы облегчаете им адаптацию, со временем это пройдет.

5. Нередко малышу необходимо знать, что вы тоже переживаете, вам больно и грустно, как и ему. А может быть, у вас есть воспоминание о похожем событии из вашего детства? Поделитесь с ним, расскажите, как вы справились или как будете переживать это событие. Иногда ребенок может захотеть поплакать вместе с вами об умершем, съездить в больницу или подготовиться к расставанию с родителем. Сам факт того, что он делает это вместе с вами, будет для него исцеляющим, так как малыш не будет ощущать себя одиноким и брошенным.

Иногда родители чувствуют, что они сами или их ребенок не могут справиться с тяжелой ситуацией в жизни, утратой или разводом. Не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или другому специалисту.

Глава 7. Работа с печалью

Когда мы встречаемся с печалью, очень важно заметить свое состояние и найти причину возникновения этой эмоции. На это часто тратится большое количество времени. В работе с печалью есть 4 шага, которые мы сейчас подробно рассмотрим.

Шаг 1. Поймать и осознать печаль.

Шаг 2. Осознать значение потери для вас.

Шаг 3. Дать себе время и ресурс.

Шаг 4. Создать условия для дальнейшего восстановления и удовлетворения потребности.

А теперь рассмотрим шаги более подробно.

Шаг 1. Поймать и осознать печаль

При горе и больших потерях осознать, что вы печалитесь, несложно. Однако есть множество маленьких или средних утрат, которые мы часто не замечаем. Они могут существенно портить жизнь и создают неблагоприятный эмоциональный фон при вроде бы хороших внешних условиях. Не давайте им скрыто влиять на вашу жизнь: непережитая или непринятая потеря может существенно испортить ваши отношения, самооценку или общее самочувствие.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЙМАЙ ПЕЧАЛЬ»

В течение дня оценивайте свое эмоциональное состояние по 10-балльной шкале: 1 – очень плохое самочувствие, а 10 – превосходное настроение.

Если у вас в течение нескольких дней сохраняется оценка 5 и менее баллов, то серьезно проанализируйте свое состояние, возможно, имеет смысл обратиться за помощью. Печаль вы

можете опознать по характерной мимике или физиологии, когда возникает желание свернуться в позу эмбриона, залезть под одеяло. Или когда у вас появляется сонливость, заторможенность, грустное состояние без определенных причин.

Шаг 2. Осознать значение потери для вас

На этом шаге важно определить, что именно вы потеряли и почему это было настолько важно. Для принятия потери нужно понять, какая потребность удовлетворялась.

Когда поймали печаль, задайте вопрос: «Что же именно я потерял?»

Часто значение потери мы можем осознать только постфактум.

Например, по какой-либо причине вы потеряли друга. Вам кажется, что ничего страшного и вы прекрасно справляетесь. Как взрослый человек вы не даёте себе расстраиваться из-за таких пустяков. Однако вы продолжаете печалиться в фоновом режиме – постоянно ловите в зеркале свое грустное выражение лица или вдруг ни с того ни с сего у вас вырывается печальный вздох. Внимание! Именно это переживание печали – сигнал, что все-таки друг был ценен. Тут важно подумать, какую роль он играл для вас, какую именно потребность удовлетворял. Это мог быть хороший компаньон на вечеринках или друг, на которого вы всегда могли положиться и который заботился о вас, а может, просто знакомый, которого теперь очень не хватает на работе.

Возможно, здесь вы будете злиться на то, что эта утрата произошла именно с вами и вам теперь так плохо. А может быть и злость на окружение, которое такое допустило. Это нормально. Иногда человек, понимая, чего именно он лишился, может

испугаться, что его жизнь теперь уже никогда не будет прежней и он все потерял. Смириться с потерей помогает надежда на удовлетворение этой потребности другим способом. Утрата всегда обнажает эту потребность. И, помимо прощания с объектом утраты, вы можете грустить о потерянных возможностях. Эта информация пригодится на шаге 4, когда будем находить способы восстановления и удовлетворения потребности.

Шаг 3. Дать себе время и ресурс

На третьем шаге важно дать себе восстановиться и попрощаться с потерянным. Это время для того, чтобы принять заботу от окружения. Возможно, вам захочется побыть в одиночестве, поваляться на диване, ничего не делать. И это то самое время, когда вы можете себе это позволить. Ведь одна из целей эмоции печали – восстановить вас. Именно тут происходит принятие печали. Человеку важно расслабиться. Здесь можно помедитировать или использовать техники релаксации для восстановления ресурса.

Шаг 4. Создать условия для дальнейшего восстановления и удовлетворения потребности

На четвертом шаге мы говорим о планах и определяем условия для дальнейшего восстановления и удовлетворения тех потребностей, которые вы осознали на втором шаге. Желательно это сделать письменно в виде некой схемы для удобства. Это обычно длительный процесс, где человек ищет возможности и варианты восстановления привычного уровня жизни.

Вернемся к примеру с другом, который мы рассматривали выше. Поняв, для чего он был необходим, человеку легче осознать, где именно нужно будет заводить новые знакомства и как это легче всего сделать. vk.com/psy_abc

Глава 8. Заключение

Давайте разберем на примере, как работать с шагами. Ниже я привожу случай моего клиента Николая, который, благодаря тому что разрешил себе испытать эмоцию печали, смог существенно изменить свою жизнь.

Николай пришел ко мне на консультацию с запросом, как ему пережить развод, который наступил в его жизни очень неожиданно. Супруга, с которой он прожил более 20 лет, предложила ему расстаться, поскольку для нее этот брак уже исчерпал себя. Для Николая это был неприятный сюрприз. Он не только не подозревал, что у них в браке есть проблемы, но и искренне считал, что они с женой счастливы.

Поскольку решение о разводе уже было принято, психотерапевтическая работа заключалась именно в принятии факта развода и построении дальнейших планов на жизнь.

В течение первой сессии Николай держался очень спокойно и рассудительно, чем меня немного смутил. Со стороны казалось, что он принял это известие и оно не сильно его расстраивает. Он спокойно рассуждал о разводе, понимал причины, почему жена сделала такой выбор, рассказывал, что хочет дальше как-то продолжать свою жизнь, но пока не знает как. На мой вопрос, что же его тогда привело ко мне, поскольку не похоже, что факт развода сильно печалит, он ответил глубоким вздохом.

– Мне кажется, что я еще не понял, что же все-таки произошло. Во мне сейчас живут два человека. Один – наблюдатель, который все понимает. Он видит, что моей жене и вправду лучше без меня, живет нормальной жизнью и прекрасно справляется с обязанностями. Он сейчас и с вами общался. Но это моя маска. Есть второй я. Он замер и вот уже несколько месяцев пребывает в шоке. Я боюсь его трогать. Мне

кажется, что сердце разорвется, если я стану им. У него жизнь закончилась.

– Я понимаю, о чем вы говорите. Вы пережили сильную травму, и сейчас ваш мозг пытается вас защитить, как бы разделив на две части: ту, что травмирована и полна эмоций и чувств, которые переполняют вас и еще не прожиты, и вторую часть, которая помогает вам нормально существовать и компенсировать бездействие первой. Но, к сожалению, такое разделение не помогает пережить утрату. Поэтому давайте обратимся к вашей травмированной части для того, чтобы помочь ей пережить это событие и воссоединиться обратно. Почему у вашей второй части есть ощущение, что закончилась жизнь?

– Ну как же... Все, что было важно – семья, дом, отношения с женой, – исчезло. Мне нужно заново строить отношения, заводить семью. Я не хочу, мне страшно. Я уже не молод, не настолько котируюсь на рынке. К тому же у меня трое детей, и какой адекватной женщине я такой нужен?

– А что вы испытываете по отношению к жене, к вашей семье?

– Жену я и понимаю, и жутко на нее злюсь.

– Почему?

– Она разрушила мою семью, обманывала и себя, и меня. Говорила, что у нас все хорошо. Я, получается, жил в иллюзиях.

– А эти иллюзии вам нравились?

– Конечно, я был счастлив в этой семье!

– То есть сейчас вы очень опечалены, что потеряли семью, жену, дом?

– Похоже, что да... Но мне больно это слышать, печалются только слабаки. Я должен был что-то делать, чтобы спасти семью. Но что? Все было бы бесполезно. Это ее решение, я за него не ответственен. Вот если бы она сказала раньше, то я бы поменял что-то.

– Я правильно поняла, что вы на самом деле очень опечалены потерей отношений и семьи, но вам дискомфортно находиться в печали, и вы бессознательно заменяете ее злостью. А поскольку злость тут тоже не очень хорошо вам помогает, то вы чувствуете бессилие. При этом ваша рациональная часть все прекрасно вам объяснила, чтобы вы могли эмоционально не включаться в эту ситуацию. Верно?

И тут на глазах Николая выступили слезы, и он разрешил себе проявить эмоции.

– Извините меня, – это были первые его слова после этого.

– За что? Вам не за что извиняться. У вас есть повод испытывать печаль. Вы переживаете утрату семьи.

– Ну это как-то не по-мужски... Я должен как-то более стойчески переживать все это.

– Именно благодаря этой концепции вас и стало двое. Но как же вы не можете переживать, когда действительно произошло событие, которое изменило вашу жизнь?

– А что, разрешение себе рыдать мне поможет?

– Разрешите себе испытывать печаль! Это не обязательно рыдать, хотя тоже можно. И да, это поможет. Потому что эта эмоция показывает вам, насколько для вас были важны отношения в семье. Для вас это не пустой звук, а определенная картинка, которая сейчас разбилась. И чем раньше вы разрешите себе ее оплакать, тем быстрее вы сможете принять эту потерю и начать строить новые отношения.

– Ох, я сильно в этом сомневаюсь, – это были последние слова Николая на сессии.

Далее я рассказала ему про эмоцию печали, про то, как она протекает и для чего нужна. Какие этапы нужно пройти, чтобы пережить ее. Закончила я прием, дав мужчине задание выписать все переживания, чувства и эмоции, которые он испытывает. Без прикрас и максимально честно.

На следующей сессии, через неделю, ко мне пришел улыбающийся человек, который был счастлив от того, что разводится.

На мой недоуменный взгляд Николай ответил, что наша прошлая встреча была как пинок в бездну. Очень страшно, но с большим выплеском адреналина и облегчением. Он словно снял повязку с глаз и наконец-то разрешил себе перестать оправдывать себя и свои поступки, жену и ее поступки. Поняв, что их брак и вправду местами был катастрофой, в которой жена мучилась, но поскольку ей было так же страшно, как и ему, разорвать эти отношения, они жили вместе. Это было осознание того, что скрывалось за его печалью. Он сейчас, правда, сильно грустит вечерами, но теперь ему понятно, что это грусть не столько по самой жене, сколько по картинке их жизни. Он хочет семью и теплые отношения с женщиной. Но другие, более честные. Это были его истинные потребности, которые он смог обнаружить благодаря тому, что разрешил себе испытать печаль.

В течение нескольких встреч мы обсуждали с Николаем его чувства и эмоции, его переживания и планы на будущее. Его план поддержания себя на данном этапе жизни и кто может помочь ему в этом. На каких друзей и членов семьи он может положиться, а кто, наоборот, послужит только дополнительным стрессом. Для него было полной неожиданностью знание, что при переживании печали нормально обращаться за помощью к другим людям. Он никогда так раньше не делал, считая это слабостью. И был приятно удивлен, что те окружающие, к которым он обращался, с удовольствием помогали ему преодолеть этот сложный этап. Мужчина все больше и больше оживал и воссоединялся с самим собой. Злость на жену прошла, появилась благодарность за ее решение и непреклонность в этом вопросе. Николай честно признал свои эмоции, дал себе возможность откровенно поговорить с женой и наладить их отношения для того, чтобы по-прежнему оставаться хорошими родителями своим детям.

УПРАЖНЕНИЕ

Возьмите одну из последних ситуаций с печалью. Брать слишком сильные и травмирующие ситуации пока не стоит, это просто тренировка. Нам сейчас важно дать возможность соприкоснуться с этой эмоцией и понять, удовлетворение какой потребности было нарушено. Пройдитесь по всем четырем шагам. Подумайте, как вы можете по-другому удовлетворить эту потребность. Используйте для этого схему работы с печалью, которую вы найдете в приложении 2.

Страх

Глава 1. Виды страха

Страх – одна из самых полезных и одновременно самых разрушительных эмоций. Страх может помочь спастись и сохранить жизнь, здоровье, самоуважение. А может разрушить отношения, личность и жизнь. Он может заставить делать как невероятно умные, так и ужасно глупые поступки.

Почему так происходит?

Потому что люди боятся причинения вреда (это заложено природой). Причем неважно какого. Мы одинаково боимся как физического, так и морального вреда, реального или фантазийного. Выживание наших предков напрямую зависело от того, как они научились бояться. Кто был более осторожен и смог использовать страх себе на благо, тот выжил и оставил потомство. Страх был спасителем тогда, но сейчас мы гораздо реже подвергаемся таким угрозам, которые напрямую могли бы повредить нашей жизни. Тем не менее страхи по-прежнему влияют на наше поведение. Часто именно они блокируют наше развитие и возможности. Страх бывает разным, но цель у него одна – защитить нас. Однако иногда он защищает от того, от чего не надо. И способность осознавать свой страх, понимать, что за ним стоит, позволяет человеку использовать его себе на благо.

Страх – это эмоция или эмоциональное переживание, которое испытывает человек, когда под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность, есть риск получения вреда, причем как реального, так и воображаемого. Есть разные факторы возникновения страха. Существуют универсальные, которые вызывают страх у всех людей, например: боль и ее ожидание, одиночество, внезапное

приближение, опасный контакт. А есть индивидуальные, которые различаются в зависимости от опыта человека.

Исследуя эту эмоцию, ученые накопили много противоречивых данных. В этой книге я расскажу про свое видение этой эмоции и опыт работы с ней.

Прежде всего мне хотелось бы разделить страх на два вида.

Первый вид страха – это ситуационный страх. Непосредственно эмоция страха, которая биологически запрограммирована в каждом человеке. Этот вид часто выступает как страх-защитник. Он нужен для того, чтобы выжить и спастись. И у него есть определенные функции, которые мы рассмотрим чуть ниже.

Например, вы идете темной ночью по улице. Вокруг никого. И время от времени пробегают какие-то тени или слышатся шорохи. В такой ситуации естественно испытывать страх темноты или приближения какого-то угрожающего объекта (так мы воспринимаем тени или шорохи). Это все может угрожать нашей безопасности и причинить нам вред. Страх помогает мобилизоваться, быть начеку и в случае необходимости убежать или спрятаться.

Второй вид страха – это страх-программа, или определенный жизненный сценарий, который основан на каких-то прошлых переживаниях и программирует наше поведение в будущем, порой даже во вред. Он лежит в нашей эмоциональной памяти и часто управляет нашими поступками без участия сознания.

Например, вы снова идете поздно вечером по улице. Но буквально недавно вы узнали, что ваш близкий друг стал жертвой уличного разбоя. И вот эта дорога из просто вызывающей опасения превращается в пытку. Вам на каждом шагу мерещатся преступники и угрозы, у вас колотится сердце, вы ничего вокруг себя не видите, чувствуете головокружение и

бросаетесь бежать, лишь бы поскорее очутиться дома в безопасности. Тут страх перестает быть защитником, потому что вы уже не можете быть бдительным, фокус вашего внимания – внутри вас, а не вовне. За фантазийным переживанием ужасов разбоя вы не видите ничего вокруг – в таком состоянии легко попасть под автомобиль или подвернуть ногу.

На примерах отчетливо видно, каким образом страх может перестать помогать нам, как это изначально заложено природой, и начать отравлять нашу жизнь. Эта эмоция очень тяжело переживается, когда она становится интенсивной и переходит в ужас.

В этой книге я подробно расскажу про эти два вида страха и то, как научиться использовать их себе на пользу.

Еще одна классификация страхов, предложенная профессором Щербатых, позволяет понять, к какому спектру относится страх:

- биологическому;
- социальному;
- экзистенциальному.

К первой группе относятся страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку, вторая представляет боязнь и опасения за изменение своего социального статуса (угроза общественному положению, самооценке, личности – страх публичных выступлений, контактов, ответственности и т.д.). Третья группа страхов характерна для всех людей. Такие страхи вызываются размышлениями над вопросами, затрагивающими проблемы существования человека. Это страх перед смертью, перед временем, перед бессмысленностью человеческого существования и т.д. [\[14\]](#)

УПРАЖНЕНИЕ

Страх часто является основным блокиратором наших достижений и свершений. Если это так, предлагаю вам

проделать следующее упражнение.

Проанализируйте и запишите свои установки по поводу страха.

Когда у вас возникает страх?

Как он вас останавливает?

Чего хочет страх?

Как он пытается вас защитить? Он заставляет вас что-то делать или, наоборот, не дает сделать?

Как вы можете переформулировать цели этого страха, чтобы они не были блоками на пути вашего развития?

Рассмотрим пример: страх публичных выступлений у клиентки Варвары.

Ей было страшно, что подумают окружающие люди про нее, и она боялась опозориться. Ей было мучительно страшно думать, что о ней могут начать думать как о дуре, потому что ее выступление будет недостаточно качественным. Также ее мучил страх, что она забудет текст.

Цель ее страха заключалась в защите ее образа. Ей казалось, что если она не будет выступать, то так она не сможет опозориться, и сохранялась иллюзия, что допускать ошибку – это позор. Страх спасал ее от действий, так как с его помощью ей не нужно было ничего делать. Из-за страха она отказывалась от карьерного роста и дальнейшего развития.

Варвара придумала следующий выход. Для начала она задала себе вопрос, хочет ли она быть на виду, и решила, что да, ей это доставляло удовольствие, когда у нее все получалось. Тогда она решила продумать образ, который хочет донести до аудитории. Далее она занялась тщательной подготовкой к выступлениям: подковала себя в теме, проанализировала, где она теряется, как она может выйти из затруднительного положения – например, если она не знает ответа на вопрос. В конце концов Варвара

пришла к осознанию, что допускать ошибки не страшно, если знать, как потом себя вести и что делать. Также она поняла, что на самом деле люди готовы ее принимать и с недочетами и промахами, а не идеальной, как она считала раньше.

Глава 2. Эмоция страха, или Страх-защитник

У эмоции страха есть определенная цель – дать возможность организму выжить любой ценой, избежав опасности, боли или ущерба. Это можно сделать двумя способами: спрятаться (замирание) или убежать, если первое невозможно.

Если ни то ни другое не получается, то включается гнев, который помогает справиться с опасностью. Однако если противник сильнее или страшнее, то снова включается страх.

Эмоция страха конкретна относительно стимула, но может различаться по интенсивности и времени воздействия.

Например, вам страшно идти к зубному врачу, потому что там причинят боль. Предыдущий опыт подсказывает, что ее можно пережить, а если не сходить, то будет еще больнее. Вы вспоминаете, что надо только пережить заморозку и дальше будет уже не больно. Ваш страх, скорее всего, будет умеренным, легко переживаемым и быстро пройдет. Здесь он как бы подсказывает нам – мобилизуйся, сейчас будет неприятно, но дальше легче.

Конечно, мы не всегда можем понять, что именно у нас вызвало страх. Отчасти это связано с тем, что эмоция страха очень неприятная, человек старается ее не замечать и как можно реже переживать. В 1971 году К. Изард провел исследование, в котором изучалось отношение представителей разных стран (США, Англия, Германия, Швеция, Франция, Греция и Япония) к тем или иным эмоциям. Большинство опрошенных в ответ на вопрос «Какой эмоции вы больше всего боитесь?» назвали именно эмоцию страха. Опрошенные люди сообщали о том, что испытывают печаль, гнев, отвращение, презрение и даже стыд гораздо чаще, чем о переживании страха^[15]. Также резистентность к источникам страха

может быть связана с тем, что общество отвергает ценность этой эмоции. Всех с детства учат не бояться и преодолевать страх. И часто в процессе воспитания теряется сама его суть. Родители запрещают ребенку испытывать страх, и у ребенка закладывается неприятие и нечувствительность к этой эмоции. К сожалению, именно это не дает человеку эффективно управлять страхом.

Глава 3. Что вызывает страх?

Психиатр Джон Боулби в своих исследованиях говорит о том, что есть естественные сигналы опасности, которые имеют тенденцию пробуждать страх. Он отталкивался от исследований биологов, изучавших поведение животных в их естественных условиях обитания. Боулби называет только четыре фактора, а именно: боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта. Он утверждает, что мы, по-видимому, биологически предрасположены реагировать на них страхом. Несмотря на свою малочисленность, естественные сигналы опасности лежат в основе многих производных и культуральных активаторов страха^[16].

Я считаю, что фактором может выступать все что угодно, по ассоциации связанное с угрозой безопасности и спокойствию человека: социальная нестабильность, неуверенность в завтрашнем дне, финансовая нестабильность, потеря работы, смерть члена семьи, развод, авиаперелеты, змеи, пауки и т. д. Эти факторы могут вызывать как страх, так и другие эмоции – печаль, отвращение, гнев. Эти переживания необязательно должны быть реальными, порой достаточно фантазии о страшной для нас ситуации – и нам становится жутко.

В эмоции страха много иррационального и непонятного для человека. Поскольку она сильно сужает наше видение, создается эффект туннельного зрения. Физиологически это необходимо для того, чтобы мобилизовать организм и направить все ресурсы на

решение ситуации – выживание. Но многие вещи, происходящие вокруг нас, воспринимаются искаженно, и это может усугублять состояние человека, переводя в страх-сценарий.

Примером может послужить мой клиент Кирилл. Он потерял работу на престижной должности вследствие ошибки своего руководителя, доказать которую не удалось. Для мужчины это был большой и очень неожиданный удар. Особых накоплений на жизнь у него и его семьи не было. Жена была домохозяйкой и воспитывала детей. И Кирилл искренне испугался за благосостояние семьи. Находясь в столь стрессовой ситуации и испытывая постоянный страх, что его жена и дети будут голодными, он срочно начал искать работу. Кирилл, к сожалению, не смог унять свой страх, который доставлял ему много дискомфорта, и начал притуплять его активной, но часто бесцельной деятельностью. Мужчина разослал всем свое резюме, но не перепроверил его и допустил ошибки. Он ходил на все собеседования, даже на неподходящие должности, где получал отказы, так как это была не его специализация или его опыт не соответствовал должности. Такое туннельное зрение при переживании страха превратило эту эмоцию в закрепленное поведение провала. Чем чаще он получал отказ, тем больше пугался, начинал суетиться и находил еще более неподходящую работу. Постепенно естественный страх за будущее семьи превратился в невротический страх-сценарий, с которым он и пришел ко мне на консультацию.

Эмоция страха гораздо легче переживается, нежели страх-сценарий, потому что нет еще закрепленного вредоносного воздействия ужаса. Часто, чтобы справиться с этой эмоцией, нужно понять, что именно стоит за этим страхом. Именно правильная интерпретация ситуативного страха помогает избежать негативного страха-сценария.

У меня в детстве был эпизод, который хорошо характеризует этот процесс.

Мне было около десяти лет, и я посмотрела какой-то фильм, где увидела скелеты, которые оживали и преследовали людей. Меня это очень впечатлило и испугало, но, закончив смотреть фильм, я о них забыла. Спустя пару дней мне приснилось, что меня преследовали скелеты. Они гнались за мной и явно хотели причинить вред. Проснувшись в холодном поту, я так и не смогла уснуть. Мне было жутко страшно и казалось, что, как только я засну, они снова будут за мной гнаться. Днем я смогла отвлечься, но с наступлением вечера начала бояться вновь. Я заявила бабушке, у которой мы тогда гостили, что спать не буду, что всю ночь буду сидеть в кровати с включенным светом. Бабушка очень удивилась и стала меня расспрашивать, почему я отказываюсь спать. Через какое-то время я призналась, что происходит на самом деле и почему не хочу ложиться спать. Бабушка довольно быстро сориентировалась и доходчиво начала объяснять мне, что такое скелет. Она рассказала, что он есть внутри каждого человека, объяснила, как он выглядит и почему двигаться без мышечной массы не может. Не знаю, что именно на меня, десятилетнего ребенка, подействовало больше – спокойный тон бабушки или аргументы о том, что скелет есть внутри каждого человека. Но, минут за 10 ощупав себя со всех сторон и убедившись, что он правда есть у меня внутри и явно не собирается меня покидать, я успокоилась и спокойно улеглась спать.

Глава 4. Физиология страха

Для того чтобы научиться управлять страхом, нужно уметь его распознавать. И если с состоянием ужаса или сильного страха ни у кого обычно не бывает проблем, то с легкими проявлениями этой эмоции зачастую много путаницы. Поскольку страх – очень неприятная эмоция и часто запрещается в обществе, достаточно много людей не могут его распознать у себя, путая с другими эмоциями и состояниями. Но, к сожалению, вовремя не замеченный испуг может впоследствии доставить много хлопот. В своей практике я заметила, что чем легче человек распознает у себя страх, тем больше шансов у него избежать страха-сценария.

Как выглядит страх?



Легче всего определить страх по мимике или памяти об этой эмоции. Страх выглядит так:

- брови приподняты и слегка сведены;
- верхние веки приподнимаются, глаза как бы округляются, становятся широко раскрытыми;
- рот приоткрыт, губы слегка напряжены и оттянуты в стороны;

– морщины в центральной части лба.

Также страх можно поймать по особому состоянию в теле и конечностях человека, поскольку он активизирует нервную систему. Страх и гнев родственны по гормональному протеканию. И там и там выделяются адреналин и норадреналин. Они готовят организм к стрессу. Во время страха организм мобилизует всю энергию, подготавливается к физической активности (побег) и для этого перестраивает деятельность всех систем:

- учащается сердцебиение;
- вырастает уровень возбужденности;
- повышается давление;
- зрение становится более острым, слух – чутким;
- увеличивается количество сахара в крови (дает энергию);
- повышается кислотность в желудке (активно усваивается пища);
- усиливается свертываемость крови (уменьшается вред от ранений);
- больше крови приливает к мускулам (тонус мышц растет);
- усиливается действие мозговых центров по сознательному контролю за действиями мускулов;
- возможно искажение восприятия вследствие очень активной деятельности вышеперечисленных систем^[17].

Это проявляется по-разному: может появиться дрожь в голосе и конечностях, пропадает голос, кровь приливает к ногам, иногда возникают бледность и головокружение. Кроме того, в первые секунды страха может замереть сердце и сбиться дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните ситуации, в которых вы испытывали страх. Проанализируйте, что происходило с вашим организмом.

Какие изменения характерны именно для вас?

Как вы чувствуете, что испуганы?

Как реагирует ваше тело на эту эмоцию?

Запишите ваши физические ощущения от страха. Это позволит вам лучше чувствовать эту эмоцию. Также результаты этого упражнения понадобятся в следующей главе, где мы будем учиться справляться с эмоцией страха.

Глава 5. Как справиться с эмоцией страха?

В этой главе мы поговорим о том, как справиться с эмоцией страха. Про страх-сценарий, который уже укоренился и существенно влияет на состояние человека, мы поговорим чуть позже.

Для работы со страхом я предлагаю использовать 5 последовательных шагов.

Шаг 1. Осознать страх и признаться себе в нем.

Шаг 2. Определить источник страха.

Шаг 3. Поддержать себя.

Шаг 4. Придумать решение ситуации и выработать план.

Шаг 5. Дать себе восстановиться.

Рассмотрим их более подробно.

Шаг 1. Осознать страх и признаться себе в нем

Именно для этого в предыдущей главе мы учились ловить страх и определять его по изменившейся мимике или физиологии. Этот навык часто помогает вовремя понять свое внутреннее состояние, осознать наличие страха и разрешить себе начать с ним работать.

Например, вы прокрастинируете подготовку к важному проекту и всячески откладываете начало работы. Но поняв по своей мимике и внутреннему состоянию, что испытываете страх, вы гораздо раньше сможете справиться с этой трудностью и не откладывать дела до последнего дня.

Шаг 2. Определить источник страха

На этом шаге важно задать себе два основных вопроса:

1. Имеет ли смысл бояться той или иной ситуации? (То есть нужно понять, это реальная угроза или фантазия, которая помогает не попасть впросак.)
2. В чем конкретно состоит угроза благополучию или безопасности?

Например, работа, о которой мы говорили выше. Вы боитесь ее начать, потому что она очень ответственная и даст вам возможность получить повышение в будущем. Но вы первый раз беретесь за ее выполнение и совершенно не представляете, что нужно делать и как должен выглядеть результат. Страх здесь играет роль защитника. Чем меньше вы думаете об этом проекте, тем меньше чувствуете собственную некомпетентность в этом вопросе. Угроза фантазийная, потому что вас не выгонят из-за нее с работы, но она воспринимается как реальная, потому что грозит отсутствием перспективы.

Шаг 3. Поддержать себя

Это важный шаг, поскольку страх – достаточно сложно переживаемая эмоция, и ее никому не хочется испытывать. Не забывайте делать этот шаг, поскольку разрешить себе принять свой страх – уже подвиг. Подбодрив себя и похвалив, вы сможете снять накопившееся напряжение. Сделайте упражнение «Вдох-выдох», искренне похвалите себя за смелость, нарисуйте свой страх на листе бумаги и т. д. Все это поможет вам расслабиться и придаст смелости принять эту эмоцию. А это необходимо для того, чтобы начать решать ситуацию.

Например, объясните себе, что ваша прокрастинация – это не просто лень и пустой страх, а попытка не попасть впросак и не наломать дров перед начальством. Я думаю, вы согласитесь, что испытывать страх перед неизведанным – это нормально.

Шаг 4. Придумать решение ситуации и выработать план

На основе шага 2 важно найти решение ситуации. Страх от чего-то вас защищает и/или не дает действовать, как было задумано изначально. Важно, поняв его защитные механизмы, придумать альтернативное решение ситуации.

Например, вы можете узнать критерии работы у начальства и то, какой результат от вас ожидают. Также можно написать план работы или начать исследовать этот вопрос, чтобы собрать больше данных и снять беспокойство. Постепенно вы заметите, что страх отступает и заменяется радостью от достижения результатов.

Шаг 5. Дать себе восстановиться

Страх – очень мобилизующая эмоция, и часто после нее наступает истощение. Забывая про восстановление, человек может загнать себя в болезнь или уставшее апатичное состояние.

Разберем, как работает схема, на примере еще одной моей клиентки со страхом публичных выступлений – Жанны. У нее был вновь сформировавшийся страх, который не омрачался застарелыми переживаниями. Однако он не давал Жанне показывать хорошие результаты на работе, и она боялась, что не пройдет испытательный срок.

За месяц до обращения Жанны ко мне она получила новую долгожданную должность бизнес-тренера в крупной обучающей компании. Она долго училась, и ей очень нравилась ее работа. Но через пару выступлений она столкнулась с неожиданной реакцией своего тела: у нее начали дрожать коленки, появилась дрожь в голосе, а иногда голос вовсе

пропадал. Девушка переживала, как это будет выглядеть в глазах ее группы. Она готовилась дни напролет, и дома у нее все получалось безупречно, но как только появлялись зрители, у нее снова начиналась дрожь в голосе.

Придя ко мне за помощью, Жанна уже прошла первый шаг и осознала, что испытывает страх публичных выступлений, хотя раньше такого у нее не наблюдалось. Поэтому работу с ней мы начали с поиска источника страха.

- Расскажите, пожалуйста, когда появились ваши симптомы страха публичных выступлений.

- Они появились на моем 4-м тренинге.

- А чем он отличался от других?

- Это был тренинг для руководителей. Там присутствовала моя непосредственная начальница.

- Получается, вы испугались ее оценки?

- Да нет, она очень хорошая, всегда меня поддерживает, и там тоже все время мне улыбалась.

- Может быть, вы волновались из-за других руководителей?

- Наверное, да. Я сейчас вспомнила: у меня было ощущение, что я говорю какие-то очевидные и глупые вещи, а они меня оценивают. А потом посмотрят, что я глупая, и уволят.

- А на самом деле тренинг был интересен и полезен для них?

- Да, это выверенный рабочий тренинг. С ним проблем не было никогда.

- Значит, это была ваша фантазия о том, что вы говорите глупости.

- Похоже, что да. Но мне правда важно, чтобы меня оценивали высоко и я могла гордиться своей работой.

- А как они восприняли ваш тренинг? Вы получили какую-то обратную связь?

– Нет, я испугалась. Я не читала отзывы. Но вроде они были довольны. Я плохо помню.

– Я правильно поняла: вы испугались, что можете им не понравиться, и ваш организм перестал видеть происходящее в реальности? Вы не увидели их одобрения вашей работы и, по сути, каждый раз проигрывали в своей голове ситуацию провала.

– Да, похоже на это. И что теперь делать?

– Во-первых, поблагодарите свой организм – он вам сообщил ценную информацию о том, что вам очень важна оценка вашей работы, и вы можете на нее ориентироваться, когда ведете тренинг. Например, видя заинтересованные лица, вы можете понимать, что информация важная, а вы хорошо справляетесь.

– А как унять дрожь?

– Похоже, ваша дрожь и учащенное сердцебиение – это физиологические симптомы волнения, которые нормальны перед выступлением. Сделайте легкие физические упражнения и дыхательную гимнастику, это позволит телу утилизировать гормоны. Продумайте и отрепетируйте, лучше вслух, свое выступление так, чтобы вы могли его произнести, даже не думая о нем. Входя в помещение, найдите нескольких наиболее дружелюбных людей и начните тренинг, обращаясь только к ним. Если страх не отступает, то ответьте себе мысленно, для чего вы проводите этот тренинг, какую ценность вы несете им. Уверена, что после нескольких выступлений вы сможете справиться с волнением и не будете обращать на него внимания.

Действительно, проведя 10 тренингов, в течение последующего месяца Жанна научилась не обращать внимания на волнение в начале выступления. Она каждый раз находила 1–2 наиболее дружелюбных слушателей в группе и начинала выступление для них. Обращаясь к

ним, она чувствовала себя комфортно, и постепенно группа включалась в работу; тогда девушка успокаивалась, потому что ей удавалось найти контакт с аудиторией. Несколько раз случалось, что Жанна не видела отклика у слушателей. Она пугалась, и голос снова начинал дрожать. Мы с ней придумали выход – она брала бутылку воды и делала несколько глубоких глотков. Ей удавалось замедлить учащенное сердцебиение. После этого она давала себе время для того, чтобы заинтересовать группу. И этот способ отлично срабатывал: через 1–1,5 часа обычно все уже включались в работу.

УПРАЖНЕНИЕ

Возьмите какую-нибудь ситуацию, где вы испугались, и пройдите по пяти шагам работы со страхом. Можете использовать схему работы со страхом, которую вы найдете в приложении 3.

Глава 6. Эмоция страха в развитии ребенка

В ходе многочисленных наблюдений психологи заметили, что люди воспринимают страх и относятся к нему по-разному. Многие спокойно ходят ночью по опасным районам или залезают на высокие здания, а некоторым трудно выйти из дома. У ученых нет точного ответа на вопрос, почему так происходит, но, скорее всего, разгадка кроется в комбинации некой физиологической предрасположенности к тревожности (работа базальных ганглиев), эмоциональной связи между родителем и ребенком (базовое доверие) и социализацией эмоции страха (научением, как с ним справляться).

На мой взгляд, по совокупности этих трех критериев ребенок выстраивает свою собственную индивидуальную схему реагирования на стимулы, представляющие угрозу его безопасности

и благополучию. По сути, все пугающие ситуации или объекты как бы бессознательно сортируются в зависимости от влияния этих трех факторов на личность ребенка.

Ситуация может стать:

- Просто неким опытом, который никак не повлияет на последующую жизнь (страх-эмоция).

Например, ребенок обжег палец. Он испугался, ему больно, он опасливо смотрит на огонь. Но через какое-то время он снова лезет к плите и пытается потрогать огонь.

- Травмирующим опытом, который будет определять дальнейшее поведение человека (страх – жизненный сценарий).

Например, развод родителей был настолько стрессовым и пугающим событием в жизни ребенка, что оставил след в его душе. Уже во взрослом состоянии построение отношений для этого человека становится чем-то трудным и просто невыносимым, так как его преследует страх того, что его снова бросят.

- Паническим страхом. Ужас от переживания ситуации таков, что теперь человек боится уже не самой ситуации или объекта, а своего состояния в этот момент.

Например, страх, который сформировался от переживания панической атаки при встрече со змеей. Человек сильно испугался, и физические переживания от этого страха его так потрясли, что теперь он уже боится не столько змеи, сколько тахикардии, потемнения в глазах и ужасного панического состояния, которые возникли в тот момент. И теперь любые симптомы, отдаленно напоминающие эту атаку, провоцируют панику.

На мой взгляд, у человека есть определенная физиологическая предрасположенность в большей или меньшей степени реагировать страхом на угрожающие события. Родители в ходе воспитания ребенка и выстраивания с ним определенных отношений влияют на эту предрасположенность и формируют способность справляться со своей эмоцией страха или нет. В последующей жизни человек сам осознанно или бессознательно продолжает корректировать влияние страха на свою жизнь.

Теперь расскажу поподробнее про все три компонента этой теории.

1. Физиологическая предрасположенность к тревожности и страхам. Главный виновник повышенной тревожности – это гиперактивность базальных ганглиев. Это крупные образования в недрах нашего мозга. По исследованиям доктора Амена, именно их повышенная активность часто связана с состоянием тревожности, напряжением, настороженностью и повышенной склонностью к страхам^[18]. Несмотря на то что за эмоцию страха и состояние тревожности отвечают разные отделы мозга, все равно состояние тревоги сильно влияет на склонность к формированию страхов, приступов паники.

Также к физиологической предрасположенности, на мой взгляд, можно отнести незрелость центральной нервной системы (ЦНС) у детей. Это может быть следствием тяжелой беременности и родов, гипоксии плода, особенностей физиологии и некоторых врожденных и приобретенных болезней. Незрелость ЦНС создает предпосылки к повышенной тревожности и чрезмерной возбудимости. Нервной системе ребенка сложно затормозить процессы возбуждения и переключиться на другие импульсы, вследствие чего она как бы «перегревается» и «зависает». Из-за такой загруженности и напряженности могут возникать страхи и невротические состояния.

2. Второй фактор, активно влияющий на склонность к формированию фобий и страхов-сценариев, – нарушенное или

недостаточно сформированное базовое доверие ребенка. Это определение я беру из теории привязанности Боулби. В своей практике я часто вижу подтверждение его мысли о том, что эта предрасположенность зачастую лежит в непрочной и ненадежной детской привязанности к родителю или опекуну.

По мнению Боулби, «в раннем детстве, когда закладываются основы личности, самыми значимыми, с точки зрения привязанности и доверия, являются для человека фигуры матери и отца (или заменяющих их людей). Если в этот период родители находятся рядом с малышом и внимательны к его нуждам, то у ребенка формируется прочная привязанность к ним. Именно эта привязанность создает базу для развития чувства безопасности и доверия к жизни, помогающих ребенку исследовать окружающий мир и расширять свои горизонты. Однако если эта привязанность нарушалась, родители были не чутки к потребностям ребенка, игнорировали его переживания, чувство безопасности и доверия к миру у ребенка формируется недостаточно и появляется склонность к страхам, неуверенности, чрезмерной опасливости». Боулби считает, что «дети со сформированным чувством безопасности менее восприимчивы к страху, пока у них сохраняется доверие к объекту привязанности. Это чувство доверия, зачатки которого сформированы в младенчестве, продолжает развиваться в детстве и в подростковом возрасте и сохраняется до конца жизни». По мнению Боулби, «основными факторами недоверия и склонности к страху являются угроза быть брошенным и угроза потери родителя (часто ощущаемая детьми в ситуации ссоры родителей)»^[19].

В логичность этой теории легко поверить, вспомнив, что переживать страх рядом с кем-то проще. Он легче переносится эмоционально, когда есть с кем разделить это переживание. И он реже оставляет такие заметные следы, нежели когда переживается в одиночестве. А у ребенка обострена чуткость к окружающему миру и эмоциональное состояние более гибкое. Если он, увидев угрозу, может ее разделить с родителем, то ему становится легче физически

и психологически. Он чувствует облегчение, защищенность и уверенность в том, что все будет хорошо. А это очень важный компонент для здоровья психики. Постепенно ребенок учится это состояние уверенности взрослого впитывать в себя, и оно становится его состоянием. Он легче переживает пугающие его ситуации, потому что доверяет миру и себе (а раньше – родителю), зная, что со всем можно справиться.

3. Третий компонент немного похож на второй, однако акцент тут не столько на отношениях между ребенком и родителем, сколько на способности самого родителя взаимодействовать с эмоцией страха.

Насколько родитель интегрирует в воспитание эту эмоцию, замечает ее и способен сам с ней справляться. Из этого формируется способность самого ребенка в дальнейшем переживать ситуацию страха и угрозы и справляться с ней или нет. Также это зависит от концепций родителей относительно страха: что они говорят по поводу этой эмоции и какую смысловую нагрузку ей придают. Как мы помним, страх – очень неприятное переживание, и далеко не каждый родитель способен увидеть, что его ребенок переживает, разделить его переживание и научить его справляться с ним, не игнорируя или не превращая в травматичный опыт.

Часто неадекватные стратегии родителей дают дополнительную нагрузку на физиологию ребенка. Кто-то учит не замечать страх или игнорировать, когда ребенок и так очень тревожный и не способен перестать бояться. «Прекрати бояться! Ты что – маленький трусишка?» Стыд и высмеивание тут выступают инструментами для изменения поведения ребенка. Но они только создают постоянную ситуацию неуспеха, провоцируя еще большее количество страхов.

Кто-то учит детей преодолевать пугающую ситуацию, несмотря ни на что, как бы подталкивая их навстречу этому страху. Конечно, это не может не влиять на формирование доверия к миру у ребенка.

Например, ситуация, которую я часто наблюдаю на игровой площадке. Малыш боится пойти играть в песочницу к другим

детям, потому что стеснительный. Это его особенность, которая тревожит и сильно беспокоит папу («Он что, трус у меня, что ли? И вообще позор так себя вести, ему уже 3 года»). Малышу очень хочется, но он не может себя преодолеть. Ему страшно.

– Давай, ты сможешь, иди играй! – подталкивает его папа.

– Папа, я не хочу. Я боюсь!

– Ты что, трус? Иди-иди, тебя там не съедят, – папа явно начинает злиться, потому что ему самому становится неловко перед другими людьми. – Не хочешь, ну и сиди вообще тут. Больше на площадку не пойдем, раз ты такой пугливый.

– Ну, пап, я хочу, но боюсь. Можешь со мной сходить? – ребенок чувствует себя виновато, но ему очень хочется пойти поиграть.

– Ну хорошо, я схожу с тобой, – говорит папа явно раздраженно. Доходит с ним до песочницы, стоит рядом, нервно поглядывая по сторонам. Ребенок делает пару шагов в песочницу, а папа без предупреждения уходит, оставляя его одного.

Ну и что тут такого, скажут многие. Некоторых детей нужно подталкивать, иначе они не научатся справляться со страхом. Согласна, есть небольшой процент детей, которые смогут с этим справиться, перешагнуть через страх и начать общаться с другими ребятами в песочнице. Однако есть дети, для которых поступок папы – предательство, подрывающее доверие. Я видела ужас и боль в их глазах, они растеряны и не понимают, почему же так произошло. И далеко не все дети смогут закричать, позвать папу, устроить истерику, потому что тот ушел. Некоторые это «проглотят» и вроде бы спокойно переживут, но страх останется. И к нему добавятся страх новых контактов и страх предательства близких. Я пишу эти строки не для того, чтобы запугать вас, настоящих и будущих родителей, а для того, чтобы вы смогли стать более чуткими по отношению к своему ребенку и к себе тоже. Понять, почему вас

иногда мучают непонятные страхи и переживания. Возможно, их корни идут из детства.

Американский психолог С. Томкинс в своем исследовании смог выделить различные стратегии поведения родителей: использование страха для регуляции поведения ребенка; чрезмерные старания оградить ребенка от переживаний страха; полный отказ от попыток оградить ребенка от устрашающих ситуаций; отказ от воспитания необходимой толерантности к страху, подчинение философии «тони или плыви», «ничего страшного»; отказ от обучения техникам регуляции страха, противостояния ему; равнодушие к любым проявлениям страха. Более приемлемыми методами социализации страха являются следующие: родитель не должен намеренно подвергать ребенка страху; родитель должен воспитывать у ребенка некоторую долю терпимости к переживаниям страха; родитель должен учить ребенка тому, как противостоять источникам страха, должен ему вырабатывать разнообразные стратегии контроля над страхом. Наконец, родитель должен помочь обеспечить ребенку комфорт и безопасность, должен быть «эмоционально доступен» для ребенка, сочувствовать его переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха^[20].

Вроде все очевидно, но порой очень сложно в осуществлении. Для принятия страха нужна некоторая эмоциональная осознанность и тренировки по управлению этой эмоцией. Однако из своей практики я точно знаю, что работа родителя над своей способностью принимать переживания страха у ребенка хорошо снижает тревогу малыша и помогает формировать доверие к миру. А это повышает жизнерадостность ребенка.

В качестве подтверждения приведу историю моих клиентов, мамы Оксаны и девочки Миры.

Мама обратилась по поводу очень нестабильного эмоционального состояния дочери, плохого сна и повышенной возбудимости. Ребенок был с изначально повышенной

тревожностью и очень чувствительным складом психики. Девочка часто была встревожена, и многие события воспринимались ею как болезненные: неаккуратная фраза, страшный мультфильм, замечание незнакомого человека.

Доверие с таким ребенком было сложно наладить, потому что ему требуется очень много внимания и чуткости. Такие дети плохо воспринимают установление границ, потому что им это кажется угрожающим, они склонны к симбиотическим отношениям и могут плохо идти на контакт с другими людьми и даже детьми. Любое прерывание контакта с ними они могут воспринимать как угрозу и реагировать беспокойством, истерикой. Им обычно очень сложно объяснить, что с ними не так, и они быстро «вспыхивают». Общая незрелость ЦНС и нарушения сна, которые часто сопровождают этот процесс, создают очень напряженную атмосферу в доме. Мамы таких детей обычно очень чувствительны и достаточно чутки, но постепенно дети своим постоянным нарушением границ приводят их в состояние тихого бешенства, потому что у них создается ощущение ловушки. Дети начинают чувствовать угрозу их привязанности и доверию. Мама, испытывая смешанные чувства раздражения, вины, страха и жалости к ребенку, добавляет напряжение в состояние ребенка. И, например, случается какая-то ситуация, когда ребенок пугается, он уже не способен справиться с этим переживанием, и могут сформироваться невротические действия: ковыряние пальцев, пупка, расчесывание, вырывание волос, желание сбросить одежду и т.д. Маме важно понять, что такое состояние вызвано не ее каким-то «плохим» отношением, а особенностями ребенка, и обратиться за помощью к неврологам и психологам.

К 4 годам Миры мама уже совсем измучилась и испытывала большое чувство вины по поводу не всегда, на ее взгляд, адекватного поведения ребенка: девочка могла начать орать,

когда ситуация была чрезмерная по напряжению для нее, начинала кусаться или валяться на детской площадке, когда не справлялась с эмоциями...

В ходе работы у нас было 2 стратегии: работа с мамой на формирование ее внутреннего уверенного поведения на эмоции дочери, работа с повышенной тревожностью мамы, ее умением спокойно и четко отстаивать границы, объяснять ребенку, что с ней происходит, помогать разделять эмоции девочки и вселять надежду, что все пройдет. Также мы сделали акцент на формирование доверия между мамой и дочкой посредством эмоции радости. Эту стратегию я описывала в разделе «Радость».

Работа с девочкой заключалась в обучении ее пониманию того, что с ней происходит, умению об этом говорить, принятию своих эмоций, навыкам снятия напряжения. Занятия проходили с детским психологом с использованием арт-терапии, песочной терапии. Также очень много времени мама сама обучала малышку навыкам распознавания и принятия своих эмоций с помощью моей книги «Киса Алиса и мир эмоций».

Глава 7. Как страх становится жизненным сценарием?

«Я никогда не выйду замуж! Так и умру одна», – с такой фразой ко мне на консультацию пришла Белла. Это была молодая и невероятно красивая девушка. «Уж кому как не ей утопать во внимании кавалеров», – подумала я. Однако она уже много лет не могла построить нормальные отношения со своими молодыми людьми. Мужчины, с которыми она хотела создать семью, оказывались неблагонадежными и серьезных отношений с ней не хотели. Девушка совершенно отчаялась. Поход к психологу ей посоветовала подруга, которая заметила, что все ее романы похожи как две капли воды. Она находила молодых людей на вечеринках и в клубах, завязывался бурный роман с клятвами в любви до гроба, а через пару месяцев молодой человек либо изменял, либо вообще переставал ее замечать.

В результате бесед с подругой она поняла, что ей нравится один типаж молодых людей. Но они совсем не подходили на роль мужей. Они были скорее завоевателями: им было важно уложить ее в постель, записать в свой список побед и идти дальше, а отношения и тем более брак их совсем не интересовали. Молодые люди другого склада ей не встречались.

Белла очень боялась, что так и не встретит достойного человека, и пришла ко мне за помощью.

– Как мне себя вести, чтобы найти себе мужа?

– А зачем вы хотите замуж?

– Как – зачем? Чтобы создать семью и не быть одной. Я хочу семью, детей.

– А чем плохо одиночество?

– Это ужасно, когда ты никому не нужен. Я всегда хотела семью. Настоящую, крепкую, чтобы все любили друг друга и

заботились. С тех пор как мама с папой развелись, мне не хватало семьи. Я была очень рада их разводу, потому что папа бил маму. Но это ужасно, когда ты становишься не нужен.

– В смысле «не нужен»? Что тогда произошло?

– Папа бросил маму и больше с нами не общался.

– То есть вам не хватало отца.

– Да...

– А почему вас это так печалит?

– Это ужасно, папа бил маму, и мне ее было очень жалко, но меня он любил. А когда мама пожаловалась дедушке, он пригрозил, что убьет папу. Это мне мама пару лет назад рассказала. Но я помню, что потом папу и правда избили в подъезде. Мне сказали, что хулиганы, но я не знаю. Он тогда собрал вещи и просто ушел. И как будто забыл про меня. Мне очень его не хватало. А мама злилась, когда я по нему скучала. Тогда я решила, что моя семья будет самой лучшей и я смогу сохранить отношения со своим мужчиной. Мои дети не будут расти без отца. Но я не могу даже замуж выйти. Я очень боюсь, что на всю жизнь останусь одна...

Страх ненужности и одиночества привел Беллу ко мне. Работа с ней и ее страхами превратилась в настоящий детектив. Очевидные страхи таили за собой совсем неожиданные и противоречивые. Белла с интересом работала со своими переживаниями, чтобы понять, как они сформировались. Именно страх ненужности и одиночества не давал девушке построить отношения с теми молодыми людьми, которые могли бы сделать ее счастливой. Как ни странно, она очень хотела и в то же время очень боялась серьезных отношений. В детстве она часто видела, как отец бил мать, и хотя ее он, по словам девушки, не трогал, она помнила, как это было ужасно. Этот страх на протяжении всей ее жизни вставал как призрак, когда она чувствовала, что отношения могут стать серьезными. Оказалось, что она неосознанно очень сильно боялась самой идеи выйти замуж.

Обнаружили мы это на сессии, когда я расспрашивала о том, как она выбирает молодых людей. Мимика и эмоции выдали ее панику, когда мы начали говорить о том, что означают для нее серьезные отношения. Она настолько их боялась, что, как только оказывалась в обществе обычных молодых людей, начинала вести себя особым образом – высокомерно и неприступно. Она объяснила, что ей казалось, будто это придает ей веса в глазах обычных юношей и она так быстрее с ними познакомится. Но на самом деле такое поведение их отпугивало (как она выяснила в ходе последующих наблюдений). Такое поведение привлекало только тех, кому нужно было ее завоевать и похвастаться перед другими такой красоткой. Они не пугались ее высокомерия и неприступности, знали, что делать, и активно ее завоевывали.

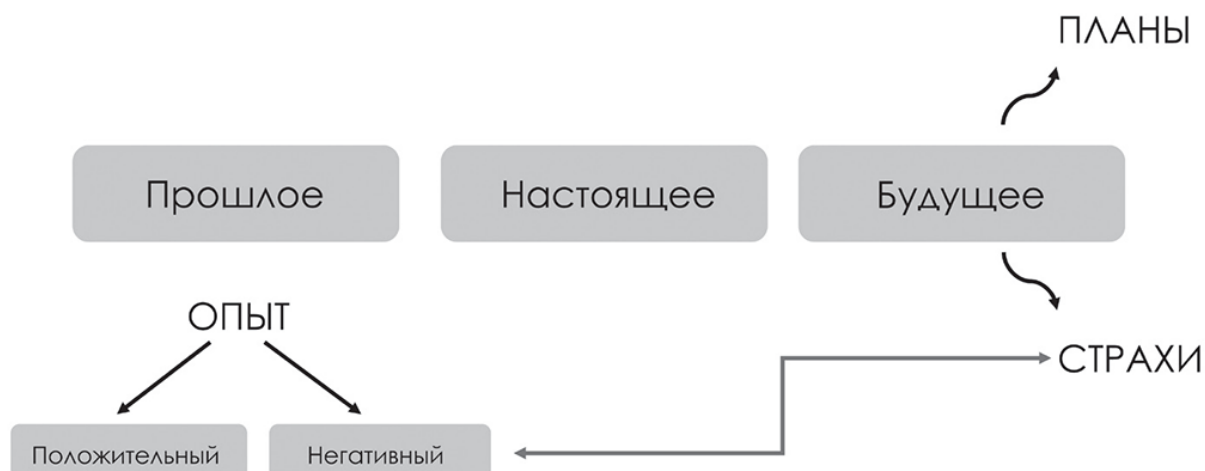
Также оказалось, что Белла на самом деле где-то глубоко внутри, по ее признанию, догадывалась, что подобные отношения станут пустышкой. И именно поэтому она подпускала к себе таких молодых людей. Они были безопасны. А обычные молодые люди просто боялись ее и пасовали еще на стадии взглядов. Получалось, что она сама их отпугивала. Этот факт привел Беллу в замешательство. И тогда мы начали работать с теми переживаниями, которые научили ее так бояться нормальных отношений между мужчиной и женщиной. Достаточно долго мы разговаривали про все те чувства и эмоции, которые она испытывала тогда, в детстве, и которые всплывали у нее теперь. Мы разговаривали о насилии, о том, как женщина может защитить себя, как страшно довериться и быть обманутой, как ей тяжело снова поверить кому-то после предательства отца.

Постепенно ее чувства из ярких и очень болезненных становились все более спокойными, и страх, который раньше блокировал даже возможность поговорить с обычными молодыми людьми, начал отступать. Она стала более дружелюбной и смогла поддерживать разговор. Ей, конечно, по-прежнему было очень страшно довериться молодым людям, потому что опыта нормального общения с ними у

нее не было, но она уже могла держать под контролем этот страх. Постепенно она научилась доверять людям в разной степени и выстраивать отношения с ними на разной дистанции.

Страх помогает и защищает нас, но иногда он играет с нами злую шутку и превращает нашу жизнь в ад. Он начинает вместо нас определять наше поведение и решать за нас. Боль, отчаяние, страх – настолько неприятные и плохо переносимые переживания, что человек всячески старается избежать их в будущем. Столкнувшись с болью и разочарованием от потери отношений, мы начинаем бояться этих переживаний и можем неосознанно отказаться строить отношения впредь.

Страх как жизненный сценарий, в отличие от эмоции, живет в будущем. На рисунке (с. 180) я показала, как он может подменять в будущем наши нормальные планы и ожидания. Страх как бы создает альтернативную картинку – угрозу, которую мы хотим избежать. Опираясь на негативный опыт из прошлого, он заставляет нас вести себя по-другому, даже не осознавая этого. Мозг, помня переживания и эмоции, которые были в травмирующей ситуации, будет пытаться всячески нас уберечь. Это мы видели в ситуации Беллы. Она искренне желала выйти замуж и иметь семью, однако ее эмоциональная память помнила, что семья – это страшно и больно. К сожалению, порой страх способен вытеснить приятные воспоминания и радость от отношений и оставить только неприятные переживания. Так, Белла помнила, что отношения между мужчиной и женщиной – это страдания для женщины, что отношения могут прерваться и принести негативные эмоции, поэтому ее лимбическая система решила ее уберечь, защищая от серьезных отношений, где она могла бы по-настоящему привязаться и создать семью.



У нее, по сути, не было позитивного опыта общения с мужчинами, и вся картинка – это ее фантазии и боль от измен и расставаний. Но поскольку в глубине души она знала, что эти отношения не всерьез, ее переживания были терпимыми и сильно не ранили ее.

Этой историей мне хотелось бы дать надежду всем, кто страдает от страхов-сценариев. Такие страхи излечимы. Да, это сложно, возможно, потребует времени и особых усилий. Но эта работа того стоит. Задача – снятие негативной эмоциональной заряженности, превращение в простой опыт, желательно нейтральный, и тогда ситуация перестанет восприниматься как угроза и сценарий прекратит запускаться.

Еще один яркий пример – жертвы насилия. Это переживание, которое оставляет очень глубокие следы в психике. Это явно негативный опыт, который может привести несчастного человека к заболеваниям и даже суициду, потому что, помимо стыда, вины и прочих переживаний, очень много страха, что это может повториться вновь. И задача работы с жертвами насилия – это уменьшение негативной окраски их переживаний, превращение этого события из эмоционально страшного в простой факт биографии. Тогда жертва превращается в простого человека с правом на контроль собственных эмоций.

УПРАЖНЕНИЕ.

Работа с застарелым страхом-сценарием

Внимание! Это упражнение может доставить дискомфорт и сильные переживания. Не делайте, если недавно у вас был стресс и вы не до конца восстановились. Попробуйте на наименее травматичном переживании. Если ваш страх-сценарий очень старый или сильно влияет на вашу жизнь, то рекомендуется работа со специалистом.

1. Проанализируйте, когда и как этот страх появился.

– Кто или что его вызвало?

– Как происходила эволюция этого страха?

– Как вы сейчас справляетесь с ним?

2. Теперь попробуйте разобрать его по шагам работы с эмоцией страха.

3. Запишите ваши чувства и впечатления.

! Если эта работа вызвала у вас много негативных эмоций, обратитесь к специалисту.

Глава 8. Различные состояния страха

Страх может быть **эмоцией**, кратковременным переживанием. Мы рассматривали ее в начале этого раздела.

СТРАХ-СЦЕНАРИЙ. Травматичное переживание из прошлого, которое задает определенный, часто неосознанный вектор реагирования в настоящем, потому что мозгу страшно, что это может повториться в будущем. Работу со страхом-сценарием лучше оставить специалисту, поскольку там много переживаний, которые вынести в одиночестве невероятно сложно. А повтор тех воспоминаний без сопровождения специалиста чреват ретравматизацией (повторением травмирующей ситуации и усугублением страха).

ФОБИЯ – иррациональный страх, может возникать как при контакте с объектом страха, так и без него. Часто связана с тем, что нет достаточного опыта успешного взаимодействия с пугающим объектом.

ПАНИЧЕСКИЙ СТРАХ – страх самого переживания страха. Ужас от переживания ситуации таков, что теперь человек боится уже не самой ситуации или объекта, а своего состояния в этот момент. Мы хотим избежать чего-то, что кажется нам ужасным, но не знаем, как это сделать. Часто это попытка ничего не делать, как бы «уйти от ответственности». Панические атаки могут происходить на фоне вегето-сосудистой дистонии (ВСД), депрессии, хронического стресса. Это действительно очень пугающие переживания, но нужно помнить, что угрозы для жизни они обычно не представляют. Чтобы такого не происходило, нужно определить, есть ли психологическая причина этой реакции.

Часто паника наступает, когда вашим границам что-то угрожает – реальное или фантазийное. Важно, чтобы было четкое понимание своих границ: что я могу, что «мое», как можно поступать со мной, как нельзя. Умение выстраивать границы и при необходимости

говорить «нет» поможет научиться справляться с паникой. Кстати, не стоит забывать и о правильном питании, режиме дня, по возможности – снижении стресса. Стресс сильно влияет на усиление панических атак и общего состояния тревоги.

УПРАЖНЕНИЕ

При паническом страхе нужно уединиться в безопасном месте, где вас никто не потревожит. Сконцентрироваться на чем-то – предмете, который видите перед собой, или мысленном успокаивающем образе. Постарайтесь сделать несколько очень медленных и глубоких вдохов и выдохов. Паника отступит. Помните, как в американских фильмах герои во время паники дышат в бумажный пакет? И дело не в волшебном пакете, просто именно он помогает сконцентрироваться на чем-то конкретном и начать дышать. Дыхание играет огромную роль в нашей жизни.

И помните, что человек, живущий с постоянным чувством страха, находится в стрессе. Это может негативно отразиться на вашем здоровье!

Удивление

Глава 1. Является ли удивление эмоцией?

Удивление – это самая короткая и необычная эмоция. Некоторые исследователи и даже школы психологии не относят удивление к эмоциям, поскольку оно не обладает всеми необходимыми характеристиками – например, не может длительно мотивировать человека. И обычно удивление не доставляет психологических проблем, но и пропустить его было бы неправильно.

Удивление возникает из-за резкого и/или неожиданного изменения внешней среды. Оно возникает внезапно и очень быстро проходит. Удивление может вызвать абсолютно любая стимуляция: вкус, цвет, звук, запах, прикосновение.

Человек испытывает удивление, не зная, как реагировать на стимул, поскольку его внезапность вызывает чувство неопределенности. Это и есть функция данной эмоции. Затем удивление быстро сменяется другой эмоцией.

Появиться удивление может как от действительно внезапного события, так и от псевдонеожиданного. Например, когда мы ожидаем что-то одно, а происходит другое. У нас складывается специфическое ощущение, что должно было быть иначе.

Например, вы ждете прихода курьера. Он уже позвонил, что появится с минуты на минуту. Раздается звонок в дверь, вы открываете, а там стоит ваш супруг, который забыл ключи от дома и был вынужден позвонить. Вы удивлены. Но удивление возникло не из-за неожиданного звонка в дверь, его вы как раз ожидали, а от появившегося из ниоткуда мужа.

Когда у человека есть время подготовиться и осознать то, что произойдет, это не вызовет удивления.

Например, приходу курьера вы бы точно не удивились, потому что он вас предупредил и у вас было время, чтобы осознать это.

Глава 2. Функции удивления

У удивления есть очень важные функции, которые и делают эту быструю эмоцию такой ценной.

Первая заключается в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым внезапным событием и его последствиями. Эта готовность к встрече с новым чрезвычайно важна для человека^[21]. Она помогает переключиться с одного на другое. С эволюционной точки зрения это была жизненная необходимость – суметь изменить свою мотивационную установку в момент появления опасности. Американский психолог Томкинс назвал удивление «эмоцией очищения каналов», потому что удивление в момент внезапного изменения в окружающей среде прекращает активность нервной системы, которая перестала быть уместной и может помешать адаптации.

Вторая функция – удержание от опрометчивых действий для адаптации и сбора дополнительной информации. И только потом можно действовать. Тут уже включаются другие эмоции – гнев, страх, радость.

Например, вы поворачиваете за угол и сталкиваетесь лицом к лицу с человеком. Удивление помогает быстро собрать информацию: знакомый или нет, представляет угрозу или нет, повредили ли вы его или он вас. Все это происходит за доли секунды, и только после этого вы можете дальше как-то реагировать. Обрадоваться, если это знакомый, собраться убежать или дать отпор, если бандит, извиниться, если облили незнакомца кофе.

Часто удивление тяжело поймать на лице, потому что оно быстро переходит в другие эмоции и смешивается с ними.



Брови высоко подняты, в результате чего на лбу появляются продольные морщины, а глаза расширяются и округляются. Приоткрытый рот принимает овальную форму^[22]. В зависимости от интенсивности удивления мимика может немного меняться: незначительно приподнимаются брови, шире раскрывается рот, больше округляются глаза.

Есть люди, которые любят удивляться, а есть те, кому это не нравится. Они могут даже злиться, когда их пытаются удивить или заставить врасплох. Это связано с предыдущим опытом, в котором возникало удивление. Если ранее оно ассоциировалось с положительными и приятными моментами, то, скорее всего, человек не будет бояться и злиться в таких ситуациях. Он будет больше связывать удивление с радостью и приятными предвкушениями. Однако если в опыте было больше негативных и травмирующих переживаний, то человек будет стремиться избегать неожиданных событий и эмоции удивления как следствия. То есть удивление окрашивается в цвет событий, которые последуют за этой эмоцией.

Например, после череды неприятностей человек может начать плохо относиться к сюрпризам и неожиданностям, потому что начинает бояться и ждать опять плохих новостей. Это может быть ситуативной реакцией, которая скоро пройдет,

как только все наладится, или же стать чертой характера и привычкой человека.

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите, как вы обычно реагируете в ситуациях удивления. Как вы относитесь к неожиданным событиям? Почему так? Какие неожиданные ситуации у вас вызывают радость, а какие – злость или страх? Если вы нашли у себя привычку с настороженностью относиться к неожиданным событиям, проанализируйте, когда это возникло и что послужило причиной.

Отвращение и презрение

Что касается таких сильно заряженных эмоций, как презрение и отвращение, у многих невольно появляется предубеждение против них. Я специально включила их в эту книгу, потому что при всей негативности у них есть полезные и важные функции. Понимание их может помочь человеку осознать себя, свои поступки и разобраться, почему он испытывает эти эмоции.

Мне в своей практике часто приходится убеждать, что испытывать эти эмоции нормально. Людям сложно принимать их у себя, особенно когда они направлены на близких. Нам с детства внушают, насколько отвращение и презрение плохи и неприемлемы. И, испытывая их, человек стыдится, хотя, как вы помните, мы не можем контролировать свои глубинные эмоции.

Стыд часто не дает возможности разобраться, что послужило причиной их возникновения. И получается замкнутый круг.

Задача этого раздела – снять социальное напряжение с этих эмоций, разобраться, для чего они нужны, и научиться верно понимать те потребности, которые за ними стоят.

Глава 1. Отвращение

Считается, что эмоция отвращения возникла одной из первых. Самым простым организмам нужна была особая система, которая могла бы регулировать реакцию приближения-отстранения, так как она играет важную роль в выживании. Приближение и принятие проявлялись главным образом в рамках пищевого и сексуального поведения, а отстранение и отвержение нужны были для избегания боли и неприятных на вкус и потенциально опасных веществ. Постепенно из этих примитивных систем, отвечавших за отказ от невкусных и опасных объектов, и возникла, вероятно, эмоция отвращения^[23]. Также в пользу того, что это универсальная, базовая и

очень древняя эмоция, говорят экспериментальные данные о пациентах, страдающих дисфункцией больших полушарий мозга. У этих людей, а также у младенцев эмоция отвращения присутствует, несмотря на то что еще нет сформированных интеллектуальных или поведенческих паттернов.

Изард высказал предположение, что эта эмоция является результатом нейрохимических процессов и не зависит от степени развития интеллекта и когнитивных структур. В детстве мы испытываем отвращение к более простым и универсальным раздражителям: неприятной на вид пище, отталкивающим или едким запахам, грязным, опасным вещам. Однако по мере взросления человек учится испытывать отвращение к самым разнообразным объектам, включая идеи и даже собственное «Я»^[24]. Несмотря на то что порог отвращения достаточно индивидуален, эта эмоция универсальна, встречается у всех на земле, и вещи, вызывающие отвращение, идентичны у разных народов.

Как выглядит отвращение?

Многие люди легко распознают отвращение, но, поскольку о нем не принято говорить, часто мы можем неосознанно путать эту эмоцию с другими, например со злостью или презрением.

Отвращение выражается сморщенным носом, нахмуренными бровями, приподнятой верхней губой и опущенной нижней. Рот приобретает треугольную форму. Язык слегка высунут, как будто выталкивая попавшее в рот неприятное вещество.

По мере взросления человек учится контролировать эмоцию отвращения. Но часто, несмотря на это, первые микроэмоции контролю все равно не подвластны. И отвращение человек учится прятать за выражением других эмоций. Поскольку отвращение часто используется в воспитательных целях, мы его можем изображать, когда на самом деле не испытываем. Это делается с целью

демонстрации своего отношения к чему-либо.



Например, жена может с помощью одного-единственного мимического движения дать понять мужу, что нечто в его поведении вызывает у нее отвращение. Мать, наморщив нос, дает понять ребенку, что не стоит трогать бездомного пса.

Иногда эти движения могут быть произвольными, и человек, совершающий их, может не осознавать того, что выражает отвращение.

Функции отвращения

Испытывая отвращение к чему-либо, человек прежде всего стремится устранить объект, его вызвавший. Если не получается, то хотя бы отстраниться от него. Таким образом, можно говорить о полезности и ценности этой эмоции.

1. Отвращение информирует о том, что возможен контакт с чем-то неприятным, опасным, ядовитым и вредным для нас. Это может быть все что угодно – от действительно отталкивающих и опасных вещей (запах сероводорода или неприятно пахнущий бродяга) до вещей, которые именно у нас вызывают отвращение (брокколи или грязные

носки). Также отвращение может информировать нас о психологической и социальной опасности контакта с каким-либо человеком.

Например, некоторые люди, ведущие себя неподобающим для нас образом, могут вызывать у нас отвращение.

2. Эта эмоция предотвращает данный контакт. Когда мы ее испытываем, то пытаемся всячески уйти, а если не получается, то отворачиваемся, закрываем глаза, нос, отходим от источника.

3. Мимикой отвращения человек сообщает об угрозе заражения окружающим – некая социальная роль отвращения. Обычный человек очень чуток к этой эмоции, мы ее быстро считываем и легко замечаем, практически всегда непроизвольно копируем. Вероятно, таким образом эволюционно отвращение помогало выживать древним людям еще доречевого периода.

4. Также с помощью отвращения человек может показывать другому, что тот должен изменить свою внешность, манеры или поведение, иначе рискует быть отвергнутым. То есть у этой эмоции есть такая указательная социальная роль, с помощью которой регулируются отношения между людьми^[25].

По сути, эта эмоция помогает нам избегать не только реальных, но и потенциально неприятных объектов или «неправильных» ситуаций или людей, даже порой дистанционно.

Отвращение может вас защищать: оно информирует о вредности, «ядовитости» чего-то для организма, необходимости отстраниться и актуализирует ваши потребности. В социальных контактах и при построении отношений польза от отвращения может быть, только когда мы осознаем, почему его испытываем. Отвращение входит в триаду враждебности наряду с гневом и презрением, поэтому легко начать его использовать во вред окружающим людям или себе, если не понимать, почему оно возникает, и/или давать ему власть над

собой. Учиться использовать отвращение себе на благо мы будем в главе 3 этого раздела после знакомства с презрением.

Глава 2. Презрение

Несмотря на то что презрение тоже осуждается обществом, эта эмоция более социально приемлема, чем отвращение. Люди редко в этом признаются, но они чаще испытывают удовольствие именно от презрения, нежели от отвращения.

Когда человек кого-то презирает, он не только фигурально, но и буквально становится выше: тело выпрямляется, подбородок вскидывается вверх, взгляд на объект – сверху вниз. Также презрение характеризуется приподнятыми бровями, напряженными веками и приподнятым уголком рта с одной стороны.

Испытывая презрение к кому-либо, человек ощущает свое превосходство над ним. Презрение – это больше, чем безразличие или равнодушие, ибо оно всегда сопровождается чувством ценности и значимости собственного «Я» по сравнению с «Я» другого человека^[26]. Оно создается победой (реальной или фантазийной) над соперником (он тоже может быть реальным, а может и не знать, что он соперник). Эта эмоция свойственна людям и может возникать по отношению к человеку, группам людей, самому себе. Испытывая презрение к самому себе, человек как бы чувствует превосходство одной части своего «Я» над другой.



Например, презирая свой физический облик, молодой человек отвергает чистоплотность и уход за собой, объясняя это тем, что он создан для интеллектуальной деятельности, а все остальное брэнно.

Исследователи отмечают, что эта эмоция может быть отличительной чертой не только отдельного человека, но и группы людей, социально-экономического класса или этнической группы^[27].

Многие авторы и исследователи осуждают презрение как эмоцию. Их можно понять, поскольку презрение часто лежит в основе социальных и расовых предрассудков и вражды. Оно может выражаться через унижение, насмешки, высокомерие, что нередко порождает конфликты или подчинение одного человека другому. Конечно, я не призываю культивировать в себе презрение или только с помощью этой эмоции выстраивать отношения, но, как любая эмоция, оно для чего-то возникает, за ним лежит какая-то неудовлетворенная потребность. И именно для ее поиска мы и будем изучать презрение.

Изард в своих исследованиях предполагает, что, возможно, в эволюционной перспективе презрение сыграло роль подготовки ко встрече с опасным противником. Ощущение собственного

превосходства над противником могло лучше подготовить человека или группу к бою. Этот призыв мог объединять мужчин племени, создавая стремление идти до конца в защите или нападении. Возможно, мужчины, которые усваивали подобный образ мыслей, демонстрировали больше смелости и меньше сочувствия к врагу и поэтому с большим успехом преодолевали опасности, которые подстерегали их на охоте и в бою ^[28]. Эта роль презрения актуальна и по сей день. Оно чаще всего возникает в тех ситуациях, когда человеку нужно чувствовать себя умнее, сильнее, эрудированнее оппонента, когда он стремится в чем-то превзойти его. Часто презрение возникает при ревности, жадности, соперничестве.

Эмоция презрения всегда сигнализирует нам об определенных вещах:

1. Жажда собственного превосходства. Возможно, человек чувствует угрозу или беспокойство по поводу своей силы и статуса. Или ему хочется продемонстрировать это, но он не умеет по-другому.

2. Нежелание принимать какие-то качества или поведение другого. Возможно, открыто конфликтовать в данный момент не представляется возможным, а презрение помогает скрыто и относительно бесконфликтно выразить свой протест.

3. Демонстрация собственной отдельности (социальные границы) и нежелания приспособливаться. «Я не с вами, я лучше вас».

Презрение часто сопровождается гневом, отвращением или радостью. Радость, которой может сопровождаться презрение, чаще всего возникает именно от того, что мы демонстрируем собственную отдельность и превосходство, наслаждаясь этим.

УПРАЖНЕНИЕ

Я часто сталкиваюсь с тем, что люди плохо чувствуют эти эмоции у себя, хотя могут прекрасно видеть на лицах

окружения. Задача этого упражнения – научиться одинаково хорошо читать эти эмоции. Потренируйтесь перед зеркалом, поочередно демонстрируя презрение и отвращение. Запомните, как меняется мимика и какие ощущения возникают на лице и в теле. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не сможете с легкостью понимать, когда вы испытываете эти эмоции.

Глава 3. Работа с отвращением или презрением

Понимая цели возникновения этих эмоций (отвращения и презрения) у себя или у партнера, мы можем не опасаться и не осуждать себя за них, а заглянуть вглубь для поиска неудовлетворенной потребности. Именно ради этого мы принимаем у себя эту эмоцию. Однако для построения крепких отношений с окружающими важно научиться удовлетворять эту потребность без помощи презрения.

По традиции я предлагаю вам пошаговую схему работы с этими эмоциями.

Шаг 1. Дистанцирование или наблюдение.

Шаг 2. Осознание цели эмоции и потребности.

Шаг 3. Принятие этой эмоции.

Шаг 4. Конструктивное удовлетворение потребности.

Рассмотрим эти шаги более подробно.

Шаг 1. Дистанцирование или наблюдение

В предыдущем упражнении вы учились чувствовать эти эмоции. Теперь вам будет гораздо легче их заметить как у себя, так и у партнера, а впоследствии принять факт их наличия.

Шаг 2. Осознание цели эмоции и потребности

Как вы помните, ни одна эмоция не возникает просто так, за ней стоит какая-то неудовлетворенная потребность. Найдите эту цель (используйте пункты из данной главы или попытайтесь почувствовать в себе), а затем поймите, какую потребность ваша эмоция бессознательно пыталась решить.

Шаг 3. Принятие этой эмоции

Разрешение испытывать не поощряемые обществом эмоции, потому что они – индикаторы-помощники, позволит вам найти силы для решения ситуации в шаге 4.

Шаг 4. Конструктивное удовлетворение потребности

А теперь пришло время придумать более адекватный способ удовлетворения потребности, которую вы нашли в шаге 2.

Работу с эмоциями презрения и отвращения я покажу на примере моей клиентки Раисы.

Раиса, женщина 35 лет, пришла на прием по поводу застарелого конфликта со своей сестрой. Они уже много лет пытались наладить отношения и начать общаться хорошо, но обе постоянно чувствовали раздражение от этого общения. Совсем разрывать связь они не хотели, но и дружить никак не получалось. Раиса хотела понять, что ей делать, чтобы наладить контакт.

Младшая сестра Алена, по словам Раисы, всегда старалась ее во всем превосходить. Эта конкуренция ощущалась женщиной с самого детства, но тогда проявлялась гораздо реже, так как сестры были очень привязаны друг к другу, и легче переживались. Сестра вроде не выражала враждебность открыто, но, по словам клиентки, во многих ее словах и действиях читался подтекст «моя работа круче твоей», «мой муж красивее твоего», «мои дети учатся лучше», «я уделяю больше внимания и заботы маме, чем ты» и т. д. Раиса призналась, что очень любит сестру, несмотря на все это, но порой она так ее бесит, что хочется порвать все отношения. Но потом она начинает вести себя нормально, и снова все хорошо.

– Расскажите, пожалуйста, что больше всего вас раздражает в поведении вашей сестры?

– Когда она начинает хвалиться! У нас же не соревнования. Ну да, мой муж, может, и не такой красивый, но он мой и меня устраивает.

– А вы ей говорили, что вам не нравится такое ее поведение?

– Ну, как бы да. Но она не понимает или делает вид, что не понимает. И продолжает вести себя по-прежнему.

– А когда у нее начинается такое поведение? Оно все время или периодами?

– Нет, слава богу, не все время. Иначе я бы порвала с ней всякое общение. Периодами.

– А с чем это связано, вы не замечали?

– Обычно такое начинается, когда у них какие-то проблемы возникают. Или когда мы все вместе встречаемся на праздниках. Или они приходят к нам в гости, и есть еще люди.

– У вас сейчас на лице отразилась эмоция отвращения. Как вы думаете, с чем это связано?

– Ну... Она так некрасиво себя ведет. Выставляет себя полной дурой. Надменной и высокомерной дурой.

– Я правильно поняла, что, общаясь с вами на людях, она постоянно демонстрирует презрение к вам? А к другим людям?

– Иногда и к другим.

– Когда ей кажется, что они с ней конкурируют?

– О, да. Точно! Конкуренцию я чувствую все время. Это ужасно, потому что папа любил устраивать соревнование из всего. И это продолжается с ней сейчас, хотя никто не заставляет. Папа придумывал конкурсы, чтобы кто-то из нас побеждал. Как он говорил, чтобы мотивировать нас. Я ненавидела эти моменты, потому что соревноваться никогда не любила и не хотела. А когда проиграешь, то тебя могли прямо начать презирать или травить. Вроде как в шутку, так папа

говорил, но это была не шутка. Я чувствовала себя ужасно. Мама на него ругалась, но он почему-то любил так делать.

– А как сестра реагировала на это?

– Когда она была маленькой (у нас разница 4 года), то не обращала на это внимания, потом постепенно включилась. Она любила соревноваться, потому что часто выигрывала. Дралась за победу любой ценой. Я никогда этого не понимала, но она, наверное, верила, что эти соревнования настоящие.

– А что получал победитель?

– Внимание папы, похвалу. Он радовался победительнице. А проигравшую как бы не замечал. Моя сестра не любила проигрывать, она прямо навзрыд плакала, когда это случалось. Очень страдала. Я даже иногда ей подыгрывала, но папа зачем-то это замечал, говорил, что так нечестно, и стыдил нас.

– Правильно ли я поняла, что ваша сестра в ходе такой конкуренции привыкла получать внимание только таким способом? А если не получала, то что с ней происходило?

– Да, она привыкла именно так. Я помню, что она одно время пыталась получить внимание другим способом – своими поделками и творчеством. Выходило довольно криво, и папа относился к ним как-то прохладно и не очень ценил такой креатив. Она постепенно бросила эту затею. Когда подросла, появилась эта презрительная манера поведения. Она унижает других людей этим, но как будто не понимает.

– Правильно ли я поняла, что, как только ваша сестра испытывает дефицит внимания к себе от окружения (в компании друзей или в семье) или чувствует себя ущербно (когда у нее проблемы), она не знает, как по-другому конструктивно привлечь к себе внимание, просить помощи, и начинает вести себя презрительно и высокомерно? Похоже, что так она чувствует себя лучше, и ей кажется, что она значимее и ценнее.

– Похоже на это.

Дальше в ходе работы с Раисой мы выяснили, как она может защищаться от такого токсического воздействия ее сестры и как помочь ей научиться чувствовать себя более ценной и значимой в ситуациях провала. Клиентка научилась не поддаваться влиянию презрения сестры, не забывая мягко пресекать ее попытки подняться за чужой счет. На последующих встречах женщина рассказала, что накопила силы и уверенности и поговорила с сестрой. Она объяснила, что ей не нравится манера поведения сестры, но она понимает, почему так происходит. Она готова простить Алену, но окружающим очень сложно с ней контактировать, они чувствуют себя униженно при этом. Она хочет продолжать общаться с сестрой, но другим образом. Алена попыталась свернуть разговор, но постепенно призналась, что чувствует себя ужасно, когда все начинают рассказывать про свои успехи, а ей и похвалиться нечем. Тут Раиса столкнулась с низкой самооценкой своей сестры, которая, возможно, сформировалась из-за постоянной конкуренции в семье или из-за недостатка принятия родителей. Однако это уже была внутренняя работа ее сестры. А женщина училась при общении с сестрой показывать ей места, где та перегибала палку и становилась высокомерной, и давать поддерживающую обратную связь, когда сестра была приятна в общении, сестра же, в свою очередь, училась удовлетворять свои потребности во внимании и ценности не за счет окружающих ее близких.

УПРАЖНЕНИЕ

Взять одну из эмоций (презрение или отвращение) и проследить, насколько вы можете ее осознавать и контролировать в своей жизни. На кого чаще всего эта эмоция направлена?

Выяснить потребности, которые лежат за проявлением этой эмоции, и пройти по четырем шагам работы с отвращением или

презрением.

Часть 3. Комплексные чувства

Много лет тому назад я была свидетельницей ситуации, которая случилась на одной из улиц Москвы.

Молодая мама тащила за руку упирающегося малыша лет 3–4. Он отчаянно кричал, что не хочет идти домой, а мама срочно должна купить ему какую-то игрушку: то ли машинку, то ли кран. Мальчик ругался на маму, визжал и всячески сопротивлялся, в то время как мама безуспешно пыталась справиться с чувством стыда и успокоить своего сына. Разумеется, все вокруг с любопытством смотрели на эту картину: кто-то недовольно ворчал, выражая претензии к маме, другие откровенно сочувствовали, третьи активно учили маму, что нужно делать, а самые смелые пытались даже приструнить разбушевавшегося ребенка. Эмоциональное состояние мамы было тяжелым: на ее лице читался и стыд за такое поведение отпрыска («я нерадивая мать»), и гнев на ребенка («ох, он получит дома»), и смятение («как же так, я учила его правильно вести себя на улице»), и вина («простите, люди, что вам приходится такое слышать»).

Вдруг к ней подошла пожилая женщина. Она начала ее отчитывать и давать какие-то советы. Женщина говорила, что такое поведение ребенка недопустимо, потом она еще «нахлебается с ним горя», пусть учит сейчас, пока не поздно. Малыш быстро сообразил, что его маму ругают, резко прекратил истерику и начал довольно агрессивно ее защищать. Теперь он ругался уже на пожилую женщину. Мама малыша сначала покраснела, а потом у нее вдруг появились слезы. Она, пытаясь их сдержать, быстро развернулась и ушла вместе с ребенком, который уже не сопротивлялся. Было видно, как слова пожилой женщины ранили и обидели ее до глубины души.

Этой историей мне хочется начать разговор про чувства уже более обширные, чем просто эмоции. Их много, и список разнится от автора к автору. В этой книге я расскажу про обиду, вину, стыд. Это более сложные эмоциональные реакции, которые не являются врожденными. Человек учится им благодаря своему окружению. Чувства сложнее, чем базовые эмоции, и состоят из них. В детстве на разные ситуации ребенок и его окружение реагируют определенным образом, эти ярко окрашенные воспоминания складываются в формы поведения и хранятся в эмоциональной памяти, откуда при необходимости воспроизводятся автоматически, так же как и базовые эмоции.

ПРИМЕР. Когда малыш упал и расшиб коленку, мама отреагировала ласково. Обняла его, сказала пару приятных слов и через минуту вернулась к своим делам.

В следующий раз ребенок выпятил губу и немножко дольше поныл. Мама проявила больше заботы и уделила больше времени. Еще через пару падений малыш понял, что если сделать совсем обиженный вид, то мама бросит свои дела и будет с ним столько, сколько надо.

Конечно, чувства, как и базовые эмоции, выполняют свои важные роли: помогают нам выживать, приспосабливаться и строить отношения с окружающими нас людьми.

В этой части я расскажу про триаду сложных и взаимосвязанных чувств: обиду, вину и стыд. Действительно, чаще всего они работают вместе по принципу манипуляции: обижаясь, человек провоцирует другого испытывать стыд или вину и реализовывать его ожидания. Если эти чувства возникают отдельно, то, скорее всего, сцепки обида-вина или обида-стыд проигрываются в голове уже бессознательно.

Обида

Анатолий и Мария пришли ко мне на семейную консультацию с проблемами взаимопонимания. Вот уже несколько лет они безуспешно учились конструктивно разговаривать друг с другом, но все их попытки проваливались. Разговор обычно заканчивался конфликтом, а потом обидой Марии. Анатолий не считал себя виноватым и устал постоянно просить прощения. Однако если он этого не делал, то Мария могла днями с ним не разговаривать. Один раз молчаливая блокада продлилась 2,5 недели. Анатолий искренне считал свою жену взбалмошной и очень обидчивой, Мария была не согласна. Девушка вообще не считала, что она обижается. Она говорила, что просто ей не хочется с ним разговаривать, раз он ее не понимает. Мария обронила фразу, что она «не дура, чтобы обижаться, а взрослая женщина, которая не хочет нарушать свои границы».

Вот с таким открытым спором они и пришли ко мне на консультацию.

Я: Скажите, пожалуйста, что является основными причинами ваших конфликтов?

Анатолий (А): Да абсолютно все! Ей что ни скажи, скорее всего, будет обида и молчанка.

Мария (М): Это неправда. Я не обижаюсь, а просто не хочу с тобой разговаривать!

Я: А почему не хотите?

М: Он не выполняет свои обещания и игнорирует мои просьбы! Да и вообще не ценит меня и мою заботу о нем. Это мне уже надоело.

Я: А как вы понимаете, что муж не ценит вас?

М: Он не хвалит меня. Может не заметить, что я что-то сделала для него: ужин или генеральную уборку. Даже когда погладила все его рубашки и брюки, он просто буркнул спасибо, хотя я убила на это всю субботу! Он может обещать что-то и забыть это сделать, а когда напоминаешь, то он начинает ругаться, что я его пилю.

Я: Правильно ли я вас поняла, что когда муж ведет себя не так, как вы от него ожидали, то вы начинаете на него злиться? Но не говорите это открыто, потому что боитесь, что Анатолий вас осудит, а держите внутри себя, таким образом теряя интерес к нему.

М: Ну да... Говорить ему бесполезно, он не слышит или считает, что я пилю.

А: Маша, ты не говоришь, а кричишь или давишь на меня. Это как разговор с танком.

М: Ну вот! Он совершенно меня не ценит и не любит. Тяжело, что ли, сделать, как я прошу, а не ругаться все время?

А: Я же говорил! Она опять начинает все валить на меня. Я устал чувствовать себя виноватым, просто устал. Пусть сама разбирается со своими обидками.

Я: Мария, а как вы общаетесь с другими людьми из вашего окружения?

М: Да нормально. С мамой у нас все хорошо. Она единственная меня понимает. Их отношения с папой очень похожи на наши с Толей. Отец тоже все время ее обижает.

Я: Правильно я поняла, что мама обижается на поведение вашего отца?

М: Да, он иногда просто невыносим. Я тоже на него могу обидеться.

Я: Вы говорили, что в ваших отношениях с мужем есть что-то похожее на их отношения?

М: Похожее есть, но я не обижаюсь, ведь это глупо!

Я: А может, вы просто считаете, что обида – это плохо и недостойно? Вам легче будет признать свои чувства, если я расскажу, что обида – очень полезное и информативное чувство, которое помогает нам понять, чего мы хотим на самом деле и чего ждем от окружающих?

М: Ну попробуйте....

И я попробовала. Услышав о том, что у каждой обиды есть цель и это просто способ получить желаемое, женщина наконец-то разрешила себе признаться в том, что она испытывает это чувство.

УПРАЖНЕНИЕ

Возьмите лист бумаги и ручку. Составьте список обид, которые у вас случались за последние несколько месяцев (можно и больший срок, если эта обида до сих пор вас мучает).

Теперь проранжируйте этот список. Номер один – самая острая обида, и так далее по порядку. Дальше мы будем работать с вашими записями.

Глава 1. Что такое обида?

ОБИДА – эмоциональная реакция человека на событие, которое оценивается как несправедливое или оскорбительное отношение, сопровождаемое переживанием гнева к обидчику и чувством жалости к себе. Обида характерна для большинства людей. Для некоторых – это редкое явление, другие более часто используют ее для получения каких-либо выгод. Иногда она может стать даже стилем жизни.

В основных источниках про эмоции обида рассматривается как приобретенная реакция, однако некоторые последние исследования показали, что обида может возникать практически с рождения. Так что это эмоциональное состояние до конца еще не изучено.

В чувстве обиды всегда есть 3 обязательных компонента:

1. Ощущение несправедливости, вызванное несовпадением ожидания и реальности.
2. Скрытый, невысказанный (возможно, неосознаваемый) гнев на обидчика.
3. Чувство жалости к себе, связанное с заниженной самооценкой и слабой защитой границ.

Теперь рассмотрим структуру обиды подробнее.

Ощущение несправедливости

В обиде ощущение несправедливости переживается как несовпадение ожидания и реальности.

У человека всегда есть ожидания относительно будущего, это заложено самой природой. Осознает он это или нет, но картинка того, как это должно выглядеть, присутствует в голове всегда. Ожидания строятся исходя из желаний и фантазий, более раннего опыта, наблюдений за другими людьми, или они могут опираться на общепринятые концепции.

ПРИМЕР. Наблюдая за тем, как солнце садится за безоблачный горизонт, мы ожидаем и рисуем себе картинку завтрашнего солнечного дня.

Желая получить пятерку на экзамене, учим лекции, но все равно кладем пяточок в обувь.

В одних ситуациях мы опираемся на общепринятые приметы. В других – строим ожидания, основываясь на своих желаниях и фантазиях:

1. Ожидаем, что муж, придя с работы, заметит наш вкусный ужин и чистый дом (как в случае с Марией и Анатолием).

2. Купив новое платье, радостно идем на работу, чтобы показать всем, как в нем восхитительно выглядим, ожидая комплиментов и восторженных взглядов.

Кроме того, есть ожидания, основанные на предыдущем опыте или наблюдении за другими людьми:

1. Увидев, как начальник устроил разнос вашему коллеге за общий проект, ждете с тревогой следующего дня.

2. Получив похвалу от родителей за пятерку, ребенок ждет ее снова, когда несет домой дневник с новой пятеркой.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ – это иллюзорная попытка проконтролировать мир вокруг. Человеку кажется, что, введя определенные справедливые правила, он сделает мир и отношения вокруг себя более предсказуемыми и управляемыми. Это естественным образом снижает тревогу и беспокойство. Правила могут быть озвученные и принятые (муж и жена, заключая брак, соглашаются поддерживать и любить друг друга в болезни и в здравии) или нет (стараясь жить по справедливости, ожидаем ее и от мира). К сожалению, эти правила могут различаться, и люди не всегда их придерживаются. У природы вообще свои законы и правила.

Помните, как в примере с нашей парой? Мария очень четко показала, какое поведение она ждет от Анатолия взамен ее заботы о нем. И каждый раз, когда он вел себя не так, она воспринимала это как оскорбление.

У человека всегда есть собственные ожидания (осознанные или нет), как о нем должны заботиться или к нему относиться. Если такого не происходит, это воспринимается как несправедливость и вызывает гнев, а иногда и печаль.

В обиде иногда может казаться, что партнер специально нарушает условия обмена заботой (порой негласные и существующие только в голове одного из партнеров), чтобы навредить. Это не всегда так. Иногда партнер не знает о существующих относительно него ожиданиях или ему сложно выполнять условия в силу своих собственных внутренних конфликтов. Однако иногда может и специально не выполнять их, провоцируя конфликт.

Скрытый, невысказанный (возможно, неосознаваемый) гнев на обидчика

От несовпадения ожиданий с реальностью возникает совершенно нормальная эмоция злости.

- Гнев выражен конструктивно – ситуация разрешается.
- Гнев выражен неконструктивно – конфликт.
- Гнев подавляется или выражен частично – обида.

Обида возникает тогда, когда злость подавляется и уходит внутрь или выражается не в полном объеме (некрасиво, неприлично, потом будут неприятные последствия).

В нашем примере Мария четко понимала, что обижаться и злиться на Анатолия некрасиво и плохо («не дура, чтобы обижаться, а взрослая женщина, которая не хочет нарушать свои границы»). Вроде она говорила умные и правильные слова, но подтекст читался очень явно – «я злюсь на тебя, но говорить об этом не могу!». Это

понимал и сам Анатолий, характеризуя разговор с женой как «разговор с танком».

От невыраженной злости и состояния обиды могут возникать различные психосоматические расстройства: повышенное давление, мигрени, кожные заболевания, расстройства ЖКТ и прочие. Об этом мы поговорим чуть позже.

Чувство жалости к себе

Жалость к себе – это скрытое или неосознанное желание внимания и любви. Поскольку у людей, склонных к обидам, плохо отлажен механизм заботы о себе и им сложно просить свое окружение об этом, то они часто испытывают острый дефицит в ней. Тут жалость к себе возникает как защитный механизм.

Особенно глубокая жалость к себе возникает у тех людей, которые искренне не верят в то, что они достойны или имеют право на эту любовь и заботу. Они ждут ее от других как подтверждение собственной ценности и значимости. Обычно это дети из манипулятивных и эмоционально дистантных семей.

Одна моя клиентка очень сильно сомневалась, что именно я должна контролировать время на нашей сессии. Она начинала нервничать где-то за 10–15 минут до конца нашей встречи. Долгое время она не могла сформулировать, что же с ней происходит. Когда нам удалось найти причины ее беспокойства, она была очень удивлена. В ходе нашего анализа мы установили, что где-то с середины сессии ей становилось жалко себя, потому что время заканчивается, а она не успела поделиться всем, что ей хотелось бы рассказать. Она не разрешала себе говорить вслух об этом беспокойстве, потому что считала, что таким образом меня напрягает. По тем же причинам девушка не могла спросить про дополнительное время. Испытывая одновременно жалость к себе и вину, что она

меня якобы напрягает своим присутствием, она начинала демонстративно, но неосознанно показывать мне, что она заботится о тайминге, обо мне и чтит мое время. Она точно не отнимет и лишней минутки. Все это поведение было бессознательной попыткой получить заботу о себе. Она надеялась, что я замечу ее усилия и похвалю. К сожалению, это было проекцией ее привычного поведения с окружающими людьми. В родительской семье ее потребности и желания обычно критиковались родителями, и она привыкла, что не имеет права на них. Таким образом, когда они возникали, девушка стремилась их спрятать, что провоцировало еще большую жалость к себе.

Такое случается, когда у человека занижена самооценка или в предыдущем опыте при попытке отстоять свои потребности он получил в ответ агрессию. Тогда жалость становится специфическим инструментом любви к себе.

Человек с обидами – это как мешок с камнями. Они не дают ему легкости, радости, желания жить и получать удовольствие.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Проанализируйте, часто ли вы на конфликтные ситуации реагируете обидой и жалостью к себе.
2. Когда вы стали прибегать к такому способу разрешения ситуаций? Было ли это эффективно в то время?
3. А сейчас обида вас спасает или уже нет?
4. С кем вы чаще всего используете обиду?

Глава 2. Виды обид

Чувство обиды может различаться по определенным характеристикам.

ИСТИННАЯ. Искренняя обида, когда имелся факт ущемления интересов, но не было возможности или навыка защитить собственные границы и дать отпор обидчику, и возникает чувство жалости к себе.

МНИМАЯ. В действительности человек не сильно обижен, но есть осознанное желание сманипулировать близким, привлечь к себе его внимание. Обида тут носит демонстративный характер: «Сейчас я обижусь и покажу, что со мной нужно обращаться по-другому, тогда он поймет, какая я хорошая, и загладит вину». Этим любят злоупотреблять дети и партнеры в отношениях, если не налажен конструктивный диалог в паре.

СЛУЧАЙНАЯ. Происходит при возникновении разногласий между собеседниками или несовпадении ожиданий. Аргументированный спор заменяется состоянием обиды. Начинаются попытки загладить вину, получить прощение, происходит конфликт или общение просто прекращается.

С ОШИБОЧНЫМ ВЕКТОРОМ. Обида, которая направлена не на обидчика, а на другого участника. Такое часто бывает в сиблинговых отношениях (между сестрами и братьями). Например, одного ребенка наградили подарком за хорошее поведение, а второй вел себя неважно, поэтому остался без него. Он начинает обижаться на брата/сестру вместо того, чтобы обидеться на истинный источник – родителей или понять причину такого их отношения. Таким поведением – обиженным – он может спровоцировать чувство вины у получившего подарок ребенка, хотя тот ни в чем не виноват.

СКРЫТАЯ. Не проявляется внешне. Причин этому может быть много: человек не готов признаться себе, что испытывает это чувство, он воспитан с установкой «обижаться – это плохо», просто

не хочет конфликтовать в конкретный момент и так далее. Рано или поздно это чувство найдет выход. Но все время, пока обида внутри, человек раз за разом переживает мельчайшие подробности конфликта, продолжая испытывать стресс.

Глава 3. Важные моменты про обиду

У обиды всегда есть цель

Это всего лишь определенный способ поведения для выполнения каких-то задач: защищать, получать выгоду, избегать агрессии. Возможно, сейчас этот способ уже не эффективен, но он был для чего-то создан и когда-то удовлетворял потребность.

Хорошо иллюстрирует это утверждение простой пример из жизни. Поведение грудных младенцев весьма проактивно, когда им что-то не нравится или они в чем-то нуждаются. Они громко плачут, кричат и ведут себя так, чтобы точно привлечь внимание взрослых. Затем ребенок растет, и ожидания родителей от него – тоже. Теперь ребенку, чтобы привлечь их внимание, уже недостаточно просто кричать – это вызывает недовольство и порой агрессию взрослых. Ребенок учится другими способами обращать на себя внимание. Обида всего лишь один из них. Далеко не каждый ребенок или родитель готовы договариваться и слушать друг друга. Это сложно и тяжело для всех. А обидеться и спровоцировать на желаемое поведение проще, особенно если такое поведение было у самих родителей в детстве.

Например, ребенок, который обижается на маму в дверях детского сада. Мама, испытывая вину, что она бросает его там, такого бедного и несчастного, старается забрать его пораньше. Возможно, ей инстинктивно захочется порадовать его. На самом деле она неосознанно пугается потери любви ребенка и хочет заслужить ее обратно. Ребенок, по сути, достигает своей

цели быстрее и проще, нежели он устраивал бы скандал, мама злилась бы на него и, устав от скандала, уходила бы все равно, но уже без чувства вины и возможных подарков. А так, обижаясь, ребенок учится в отношениях быстрее получать ожидаемое поведение. Цель – побыстрее забрали из сада – достигнута.

Рассматривая эту ситуацию на примере взрослых людей, мы получаем обиду, когда не выполняется какая-то договоренность или желаемое действие: пришел не вовремя, не заметил новую прическу, приготовила невкусный ужин. Цель – мотивировать партнера на более качественное поведение.

Бывают иногда и комичные ситуации, когда не только дети в своем поведении используют обиду. История, которую мне рассказала моя клиентка:

«Ева (дочь клиентки – прим. автора) сегодня мне показала, что я, похоже, далеко не всегда понимаю, когда использую обиду как манипуляцию. Сегодня утром я приготовила ей кашу, а она не захотела ее есть. Я, конечно, расстроилась. Ну, во-первых, она голодная и захочет есть по дороге в сад, будет канючить, и мне придется ей что-то покупать, потому что на завтрак мы опоздали. В общем, я на нее прикрикнула, чтобы побыстрее ела, а то останется голодной до обеда. Она сказала: хорошо, поголодаю. Я сильно разозлилась. Мне вообще-то стало жалко выбрасывать кашу. Мы покупаем кашу дорогого бренда, и это транжирство. Я прикрикнула еще раз. Ноль эмоций. В общем, тут я расстроилась, мне стало так себя жалко. Я встала специально пораньше, приготовила завтрак, а она не ценит. И вообще, мне все это надоело. Короче, нахлынуло. И я жалобно всхлипнула: “Ну и не ешь! Никто не ценит маминой заботы. Потом пожалеешь, когда некому будет готовить завтрак!”

После чего Ева, посмотрев на меня, сказала: “Мама, ну не обижайся, съем я твою кашу!”»

Цель – накормить ребенка – достигнута. Но это была манипуляция...

УПРАЖНЕНИЕ

Из списка, который вы составили в главе 1, для каждой обиды напишите цель.

1. Что вы хотели в тот момент получить? Какая была цель вашего поведения?
2. Удалось ее достичь или нет?
3. Если нет, почему не удалось?

Обида – приобретенная форма поведения

Не бойтесь заблуждения, что раз уж вы стали обидчивым человеком, то и жить вам так до конца жизни. Это неправда. Вас так научили, а вы можете переучиться.

Согласно последним исследованиям даже в раннем возрасте дети демонстрируют обиду, но я все равно убеждена, что в ней очень много наученного поведения, формирующегося в раннем детстве, в 2–5 лет. Чаще всего этому поведению учит ближайшее окружение ребенка – родители и бабушки-дедушки.

Как они это делают?

- Ожиданием обиды от ребенка.

Что-то случилось, например, отняли игрушку или стукнули ведерком, от родных звучат такие фразы: «Мой маленький, иди мама/бабушка пожалеет, кто обидел моего любимого?..» Ребенок себя обиженным еще и не считал, но рано или поздно перенимает эту модель поведения.

- Запретом на выражение злости и заменой ее на обиду.

Например, один мой клиент рассказывал, что ему злиться на папу было бесполезно. Отец еще больше ругался и обзывался. Единственный способ «слить» злость хоть куда-нибудь – это смертельно обидеться на отца и неделю с ним не разговаривать. Тогда через пару дней отец сам замечал, что что-то не так, и выходил на контакт.

- Демонстрацией обиды самими родителями. Ребенок просто копирует их поведение, принимая его как единственно верное. Формируется концепция: меня обидели, я должен обижаться, потому что так положено, принято.

Тут расскажу историю из моей практики в детском саду. У меня на приеме был мальчик, с которым мы проигрывали конфликтный сюжет на игрушках, чтобы оценить степень адаптации ребенка к саду. В истории Зайчик и Бычок не поделили игрушечный барабан и поссорились, потому что каждый хотел взять его себе. Ребенку задавался вопрос: как бы ты поступил на месте Зайчика и Бычка? Мальчик, недолго думая, говорит: «Зайка должен обидеться, потому что только так Бычок ему отдаст барабан».

– А с чего ты взял, что это сработает?

– Мама всегда обижается на папу, когда что-то хочет, и получает. И я так делаю, когда хочу мороженое, а бабушка не дает.

Обычно в обиде как наученной форме поведения присутствует вторичная выгода, «милый бонус», который далеко не всегда осознается. Ее можно получить только таким способом, и это закрепляет данное поведение, вынуждая ею пользоваться.

Например, муж, который не обращает внимание на жену и начинает заботиться о ней, только если она обидится и надует губы. В остальное время он занят и забывает про нее. Когда все хорошо и она довольна, он не привык, что ей нужно уделять внимание, и не видит смысла на это тратить время. Жене приходится обижаться все чаще, чтобы получать нужное ей внимание и время.

Вторичная выгода – это то, что удерживает человека в обиженном состоянии и что он получает, только находясь в нем. Она может быть следующей: забота, внимание, время, любовь, тепло и ласковое отношение, тактильный контакт (объятия) и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ

Проанализируйте, были ли в вашем окружении люди, которые часто обижались, показывая вам пример, и использовали обиду как инструмент достижения своих целей. Запишите их, а также тех, кто в вашем окружении сейчас придерживается «обидчивого поведения».

Попробуйте вспомнить, как ваши родители и ближайшие родственники относились к вашей злости? Разрешали ли ее демонстрировать? Использовали ли вы обиду как инструмент замены злости?

Обида – это всегда манипуляция

МАНИПУЛЯЦИЯ – это скрытая уловка, с помощью которой можно заставить другого человека выполнить нужные действия вопреки его воле, желанию и интересам. Демонстрацией обиды тоже можно управлять поведением другого человека, возможно, даже в ущерб ему.

Помните, как в ситуации про девочку Еву и кашу? Кушать Ева не хотела, но ей пришлось, чтобы мама не обиделась.

Конечно, не все обиды – это чистая **осознанная манипуляция** с целью вызвать у собеседника чувство вины или стыда и получить желаемое. Иногда обида возникает как **неосознанная манипуляция из-за неумения прощать или принять реальность**.

Манипуляция работает, только пока один из участников конфликта обижается, а второй испытывает чувство вины или стыда. Если этого не происходит, состояние обиженности становится бесполезным. И тогда обида, скорее всего, перейдет в злость, досаду, оскорбление и прочее.

Истинная обида – это состояние жертвы

Во время обиды человек снимает с себя ответственность за удовлетворение своих желаний или потребностей и перекладывает ее на другого.

Например, жена обижается на мужа, потому что не может простить ему, что он забыл про годовщину их свадьбы и пошел в тот день на встречу с друзьями. Женщина не может принять тот факт, что муж мог забыть в силу плохой памяти или невнимательности, а думает, что это произошло из-за охлаждения чувств к ней. Вместо того чтобы напомнить ему заранее про годовщину или объяснить, как она злится, и исчерпать инцидент, она обижается в надежде, что он заметит и окажет ей положенные знаки внимания.

В обиде человек не говорит открыто про свои потребности, как бы давая шанс другому человеку все исправить. Но этот шанс одновременно и ловушка. Обычно у другого человека нет цели догадываться о наших потребностях и удовлетворять их. Если, конечно, он не вырос в такой же манипулятивной семье, где это норма жизни. А еще он может догадаться не о том и сделать не так, как надо. А если мы не говорим открыто про свои потребности или даже их не осознаем, то всегда есть риск, что они не будут удовлетворены. Часто обида сопровождается страхом.

У моего клиента Захара были сложные отношения с семьей с детства. Но все разборки заканчивались, когда он заболел. Мама и папа начинали о нем заботиться и оказывать ему повышенное внимание. Уже повзрослев, мужчина бессознательно начал использовать эту схему и в отношениях с девушками.

И вот через несколько месяцев после начала отношений с новой девушкой он заболевает. Как мы выяснили потом, он ожидал от своей новой пассии, что та приедет к нему домой и

будет заботиться о нем. Это говорило бы о ее заинтересованности в их отношениях и ее любви к нему. Однако когда девушка не приехала, сославшись на занятость на работе, Захар очень обиделся и предложил закончить отношения. Девушка, искренне не понимая, что происходит, попыталась выяснить, в чем причина такого отношения к ней. Захар не мог выйти из обиженного состояния жертвы и объяснить, почему он чувствует себя отвергнутым ею. Однако и всерьез расставаться он не хотел, девушка была ему все же важна. Так, не сработавшая манипуляция и состояние жертвы привели его ко мне на консультацию, где мужчина понял, что под обидой прячет страх потери своей девушки и неумение говорить о своих потребностях.

Обижаясь на других и впадая в состояние жертвы, человек сам начинает верить в то, что все действительно плохо и несправедливо. Этот принцип самовнушения и ухода из реальности в фантазийный мир, где человек чувствует себя покинутым и ничтожным, может сильно нарушить контакт с окружающими людьми.

УПРАЖНЕНИЕ

Возьмите несколько ситуаций обиды из вашего списка из главы 1.

1. Проанализируйте их на предмет того, была ли там манипуляция с вашей стороны.

2. А может быть, вы сами являлись жертвой чьей-то манипуляции и ваша обида была следствием невозможности сказать «нет»?

3. Или вы были в состоянии жертвы и не могли открыто рассказать о своих потребностях?

4. Запишите ваши наблюдения по каждой ситуации обиды.

Обида – это одностороннее прерывание контакта и в то же время, на самом деле, его острое желание.

Это утверждение ярко иллюстрирует ситуация Захара из примера выше. Ему очень хотелось внимания своей девушки, но, не зная, как его получить, он предложил расстаться в надежде, что она бросится спасать отношения и делать то, что он от нее хочет, и контакт восстановится.

Как я уже говорила выше, обида часто сопровождается страхом еще и из-за того, что есть риск окончательно потерять отношения. Это прерывание контакта чувствуется как наказание и несправедливость, что еще больше обостряет жалость к себе. Поскольку этот страх очень сильный, он может подталкивать к обострению обиды или выходу на конфликт.

Обида и слезы

Часто обида и слезы воспринимаются неотделимо друг от друга, но это не так.

СЛЕЗЫ – это физиологическая реакция снятия напряжения, выхода эмоций злости, страха.

Обиду действительно часто сопровождают слезы.

Они возникают как:

- первичная реакция на злость, сопровождающаяся выходом эмоций;
- реакция на иллюзию покинутости, одиночества, ненужности;
- жалость к себе без видения решения проблемы;
- часть демонстративного поведения.

Для формирования навыка работы с обидой нужно научиться отделять слезы и саму обиду. Плакать можно и нужно, это отличный способ сброса напряжения. Но для физиологии достаточно 5–10 минут. Дальше слезы уже носят характер демонстративного поведения либо ухода в позицию жертвы и не дают перейти к конструктивному способу решения проблемы или удовлетворения потребности.

Глава 4. Скрытая обида и обидчивость

«Я не обижаюсь, просто мне неприятно».

«Я не обижаюсь, просто я сделал свои выводы».

«Я не обижаюсь, на дураков не обижаются».

«Я вообще никогда не обижаюсь, я не такой!»

Общество учит, что испытывать обиду стыдно. Это довольно распространенное мнение, особенно сейчас, когда психология стала весьма популярна и все стремятся быть сверхсознанными.

В детстве тех, кто часто обижается, дразнят, потому что их эмоциональная реакция очень яркая. И рано или поздно такой ребенок учится прятать свою обиду. К сожалению, это не про понимание того, что стоит за обидой и осознание своих желаний. Пряча ее от окружающих, малыш сам мучительно переживает в глубине души. Так и формируется обидчивость.

Вырастая, такие люди больше всего сопротивляются своей обиде, мучительно воспринимают критику и стараются ее всеми способами избегать. Порой они даже могут порвать значимые отношения, потому что не справляются с грузом обиды. Второй вариант – это когда они переживают постоянные расставания с друзьями и партнерами, потому что обидчивые люди очень сложны в коммуникации, и часто их окружение теряет терпение и силы в попытке что-то обсудить.

На самом деле обиду испытывают все люди – кто-то в большей, кто-то в меньшей степени. Но для некоторых она становится камнем преткновения, и вся жизнь выстраивается вокруг нее. Таких людей воспринимают как очень обидчивых.

С Маргаритой мы познакомились несколько лет назад, когда она пришла ко мне на прием с проблемой обидчивости и ранимости. Девушка много лет мучилась тем, что постоянно на все обижалась. С ранних лет она отличалась чувствительностью и нежностью души. По ее словам, ее мало кто понимал и ей трудно было с кем-то подружиться. Когда же это наконец удавалось, то довольно быстро дружба затухала, потому что любое оброненное грубое слово или комментарий очень сильно ранили девушку. Она вроде бы и понимала, что это не выход, и ей постоянно становилось плохо от этого, но она ничего не могла с собой поделать. Маргарите надоело все время чувствовать себя жертвой, и она захотела изменить свою жизнь, но что делать, не знала. А все предыдущие попытки заканчивались провалом.

Напомню: принято считать, что обижаться дети учатся с 2–3 лет. Это период начала активного взаимодействия ребенка с окружающим миром. Малыш узнает, какие эмоции ему доступны, для чего они нужны и как проявляются. Он может не только обидеться по-настоящему, но и играть в обиду, чтобы посмотреть на реакции окружения. Если окружающие взрослые вовремя не подскажут, что с ним происходит, а будут ругать его за это или игнорировать, то ребенок тоже научится их избегать, вытесняя в бессознательное. А поскольку потребности и желания по-прежнему не удовлетворяются и личность ребенка подвергается критике, то обида переходит в скрытую. Формируется обидчивость как средство защиты личности от контактов с окружающими людьми, которые ее ранят.

Обычно родители таких детей, когда их ругают или воспитывают, не разделяют порицание поступка и личности. И у ребенка создается впечатление, что это он плохой, а не его действие. Это отрицательно сказывается на самооценке и формирует ранимость. Вырастая, дети по-прежнему плохо понимают собственную ценность и с трудом воспринимают любые замечания, относящиеся к ним. Для них все, что касается их поведения, является критикой личности, приносит им болезненные ощущения. Обида и обидчивость – в какой-то мере «детские» чувства, которые не растут вместе с обладателем. Взрослые обижаются на окружающих, как пятилетние дети. А развивая осознанность и эмоциональный интеллект, люди вырастают из обид.

Опираясь на все вышесказанное, наша работа с Маргаритой строилась над ее «взрослением из обидчивости». Прежде всего мы выяснили, что ее ранит больше всего и на что она обижается хронически. У нее была иллюзия, что каждый раз, когда ее окружение что-то от нее хотело и говорило об этом, она чувствовала, что раз сама не догадалась и не сделала, то она плохая (чувство вины), и это ранило ее. Потом, чтобы справиться с этим чувством, она обижалась из-за того, что

недостаточно хороша, и дистанцировалась, чтобы пережить собственную никчемность, хотя на самом деле ей очень хотелось, чтобы кто-то в этот момент ее поддержал и сказал, какая она хорошая. Проговорив этот механизм ее защиты, мы нашли из ее окружения одну подругу, которая могла бы ей помочь справиться с обидчивостью. Именно с ней Маргарита тренировала новый навык. Каждый раз, когда подруга говорила о своих ожиданиях от Маргариты, она проговаривала, что не считает мою клиентку плохой, если та сама не догадалась, и просит ее сделать то-то и то-то, потому что ей важны их отношения. Так девушка училась быть ценной в отношениях и контейнировать эту ценность внутри себя.

Дальше она составила список частых обид и людей, которые ее обижают, и на каждую обиду выяснила потребность, стоявшую за ней. Маргарита ввела новые правила. Теперь каждый раз, испытывая обиду, она записывала ее в специальную тетрадку, не разрешая ей разъедать свой организм. Постепенно девушка все четче училась понимать свои потребности и разрешать себе их удовлетворять, несмотря на возможность других ожиданий от нее. Также она накапливала смелость, чтобы открыто говорить, когда ее что-то ранит. Через 10 месяцев она стала гораздо смелее и счастливее, потому что теперь обида гораздо реже диктовала ей условия жизни. Она по-прежнему на любую конфликтную ситуацию реагировала замиранием и попыткой обидеться, но довольно быстро научилась осознавать это на раннем этапе и переводить в конструктивные отношения.

ОБИДЧИВОСТЬ – это не приговор и не особенность личности. Это приобретенная модель поведения. Возможно, обидчивость и выполняла какие-то задачи ранее, но раз она вам сейчас мешает, значит, уже не является такой эффективной формой поведения, как была изначально, и пришло время с ней работать!

УПРАЖНЕНИЕ

1. Подумайте, не страдаете ли вы обидчивостью. Если да, то разработайте план своей работы с ней по примеру Маргариты.

2. А может быть, кому-то из вашего окружения вы можете теперь помочь, понимая, что стоит на самом деле за его обидчивостью? Оцените свои ресурсы и придумайте план помощи, если вы можете оказать эту поддержку.

Глава 5. Враги обиды

Избавление от чувства обиды очень приятно и приносит в жизнь:

- спокойствие;
- психологический комфорт;
- физическое здоровье;
- вдохновение и энергию на новые свершения.

И прежде чем рассказать про стратегию работы с обидой, я познакомлю вас с врагами обиды. Прокачивая эти навыки и развивая в себе эти способности, вы автоматически взрослеете и повышаете свой эмоциональный интеллект, что не дает обиде ни единого шанса начать диктовать свои условия в вашей жизни.

Уверенность в себе. Когда вы уверены в себе и своих силах, вы не стесняетесь говорить о своих потребностях и желаниях окружающим людям. Вам не надо провоцировать и манипулировать, чтобы получить желаемое. Вы замечали, что уверенные в себе люди окружены ореолом спокойствия и все с удовольствием прислушиваются к ним, потому что верят: они знают, как правильно.

Конструктивные открытые отношения. В таких отношениях нет недомолвок, и конфликты решаются до формирования обиды. В них можно говорить открыто о том, что тревожит или не нравится. Диалог строится в виде беседы, а не обвинения и защиты. Даже обсуждая тяжелые и ранящие вещи, партнеры поддерживают друг друга. Соблюдение безопасности и доверие – важные условия таких отношений.

Осознание и уважение своих и чужих границ. Когда вы понимаете и принимаете свои и чужие границы, вы учитесь бережно и открыто говорить о своих потребностях и принимаете тот факт, что у других людей они тоже есть и так же важны. Манипуляции и обвинения тут не нужны.

Внутренняя наполненность и ощущение удовлетворения от жизни. Это дает ощущение счастья и желание созидать. Обида не

приживется на такой почве.

Умение благодарить и радоваться тому, что есть. Эмоция радости и умение быть благодарным – это то, чем вы располагаете всегда. И это можно использовать как ресурс. Возможно, принцип «стакан всегда наполовину полон» пока вам не очень подходит, но он позволяет найти выход в даже, казалось бы, совсем безвыходной ситуации. Создавайте себе концепции и установки, которые помогут вам научиться радоваться каждому дню и быть благодарным самому себе за свои достижения.

Навык планирования и умение достигать своих целей. Эти умения формируют опыт, что у вас все под контролем. Тогда, что бы ни случилось, вы всегда сможете добиться желаемого. В этой ситуации обида – уже не выход, и вам становится проще действовать и добиваться желаемого.

УПРАЖНЕНИЕ

Подумайте и запишите: какие враги обиды вам подходят больше всего? Какие из них вы начнете развивать в первую очередь, а какие – чуть позже?

Составьте собственный план развития на год. Пропишите, какие навыки и каким способом вы будете тренировать.

Глава 6. Работа с обидой

В работе с обидой есть 5 последовательных шагов.

Шаг 1. Ловля обиды.

Шаг 2. Понимание причин.

Шаг 3. Поощрение себя.

Шаг 4. Решение.

Шаг 5. Расширение целей.

Рассмотрим шаги более подробно.

Шаг 1. Ловля обиды

Заметить обиду и поймать ее – это самый сложный шаг. К сожалению, часто, используя обиду в своей жизни, человек привыкает с ней жить и поэтому становится невосприимчив к осознанию этого состояния. Я всегда рекомендую прописать для себя свои собственные маркеры обиды. Может, это особенная поза или движение рук. Иногда это особенное место, куда вы уходите, когда обижаетесь. Понаблюдайте за собой некоторое время и запишите свои собственные особенности поведения в обиде. Теперь, зная их, вы не ошибетесь, когда она вас посетит, и будете знать, что пришло время поработать.

1. Можете здесь записать ваши особенные симптомы обиды.

2. Теперь нужно признать факт обиды и взять на себя ответственность за это состояние. Так вы выходите из позиции жертвы.

3. Запишите, какие еще эмоции и чувства вы испытываете. Часто к обиде подключаются страх и печаль, а также вина. Запишите, на что или на кого эти эмоции направлены. Проанализируйте, не заменяет ли обида другую эмоцию. Иногда обида может быть защитной реакцией от боли разрыва с близким человеком или предательства. Так человеку легче пережить разрыв, и возникает иллюзия контроля и управления разрывом – «я сам это делаю, а не со мной».

Шаг 2. Понимание причин

В этом шаге важно выяснить, какие причины были у обиды, а также какие потребности не удовлетворялись и послужили основанием для возникновения обиды. В этом шаге важно понять и то, какие ожидания были у вас и у вашего партнера относительно ситуации.

Выясняем про себя:

- Чего я хочу? Какова моя потребность?
- Почему я не могу получить то, что хочу? Почему я испытываю жалость к себе?
- Каковы мои ожидания относительно ситуации? Почему я обижаюсь?
- Каковы вторичные выгоды моей обиды?
- Кто должен удовлетворить мои потребности, которые обозначены выше?
- Почему именно этот человек? Какая концепция стоит за этим?

Выяснить про партнера (в случае необходимости):

- Чего хочет он? Какие потребности актуализировались у него?
- Каковы эмоции?
- Что именно их вызвало?

Шаг 3. Поощрение себя

Это очень важный шаг, потому что на нем вы трансформируете жалость к себе в настоящую любовь и гордость за то, что вы смогли взять на себя ответственность и начать действовать по-новому. Это очень важно – похвалить и/или поощрить себя за то, что смогли увидеть обиду и не клюнуть на ее уловки.

Придумайте и запишите те слова, которые будут настоящим гимном вашей смелости и включают в себя поддержку и поощрение. При необходимости попросите вашего партнера поддержать вас в этом начинании и тоже оказать вам помощь в написании и поощрении.

Шаг 4. Решение

Этот шаг и есть настоящий выход из обиды и удовлетворение потребности. Иногда он кажется невероятно сложным, потому что существует иллюзия, что решения нет. Это не так, решение есть всегда. Главное – проявить смелость, упорство и находчивость в его поиске.

Придумываем решения.

- Какие действия помогут справиться с обидой?
- Как можно решить ситуацию и удовлетворить потребность конструктивно?

Здесь всегда есть опасность, что придуманное решение может не подойти партнеру или оказаться неэффективным. Не пугайтесь этого. Выход прост – придумывайте всегда 2–3 альтернативных решения, которые помогут конструктивно решить эту ситуацию, или предложите партнеру поучаствовать в поиске альтернатив. На первый взгляд это кажется невозможным. «Одно-то решение сложно придумать», – так говорят мои клиенты. Но из практики я знаю, что это вопрос тренировки. А альтернативы уберегут вас от разочарования и не позволят вернуться обратно в обиду. У вас всегда останется возможность прибегнуть к следующему решению, и это будет вдохновлять и закрепит ваше движение по пути избавления от обид.

Шаг 5. Расширение целей

Когда ситуация решена и обида ушла, самое время заглянуть в будущее и использовать эту обиду как источник развития. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Что вы можете себе предложить вместо вторичной выгоды? Может быть, это будут совершенно новые бонусы, которые появятся от нового поведения? (Например, если вы не обижаетесь на мужа, то

он меньше раздражается на вас и радостнее оказывает вам знаки внимания.)

– Как это повлияет на взаимоотношения с другими людьми? Что они получают от этого? Важны ли вам эти отношения? Что еще в них можно было бы улучшить?

– Дала ли эта обида шанс выявить свои слабые места? (Слова и действия ранят тогда, когда они задевают за живое. Возможно, имеет смысл поработать с «ранеными местами» и укрепить их, чтобы избежать повторения.)

– Один из хороших способов отвлечься от обиды – начать прорабатывать свои личные точки роста и конструктивные способы защититься в будущем.

Ответы на эти вопросы позволят вам закрепить новые стратегии поведения и научат решать возникающие трудности без обид.

Разобрав все эти шаги, я хочу предложить потренироваться в проработке своих обид на примере нашей пары – Марии и Анатолия, о которых я писала в начале главы про обиду.

Напомню их историю. Эта пара пришла ко мне по причине обидчивости жены и усталости мужа от этого. Девушка сначала отказывалась признавать факт своей обидчивости. В ходе нашей работы и понимания, что в этом нет ничего стыдного, Мария согласилась с наличием этого чувства у себя, и мы вместе с парой начали прорабатывать способы справляться с их типичными конфликтными ситуациями без прибегания к обидам.

Ловля обиды. Когда девушка признала обиду, она получила домашнее задание – понаблюдать за своим поведением и записать симптомы. В качестве подмоги Мария согласилась использовать помощь супруга. Они договорились, что когда Анатолий будет замечать, что жена обижается, он будет ласково ей об этом говорить. Мария, в свою очередь, постарается быть максимально объективной и не отвергать его наблюдения,

якобы защищаясь от него. Это задание они выполнили очень хорошо, потому что муж уже накопил достаточно большой багаж форм поведения девушки в обиде. Это были: вздох и отворачивание от него, уход в другую комнату с поджатыми губами, фраза «все, мне уже ничего не надо».

Сначала Марии было сложно выходить из роли жертвы и брать на себя ответственность за неудовлетворение своей потребности. Но супруги придумали шуточные прозвища для себя, когда девушка находилась в этом состоянии. Ее это очень подбадривало, и тогда она становилась способна выйти из состояния жертвы. Действительно, юмор и поддержка окружения хорошо помогают справляться с ощущением жертвенности. Попросите окружение вам помочь научиться справляться с этим чувством.

Помимо обиды, женщина в таких ситуациях еще очень злилась на мужа из-за несоответствия его поведения ее ожиданиям. Она училась это осознавать и проговаривать.

Основными неудовлетворенными потребностями Марии были отсутствие ожидаемой заботы от мужа и несоответствие размера его благодарности ее заботе о нем. Ей все время казалось, что она дает ему слишком много, а получает слишком мало. Когда мы обсудили потребности Анатолия, то Мария поняла, что он высоко ценит ее усилия и заботу, но не показывает это так, как она хочет, потому что не привык. В его семье на это не обращали внимания, и он все время об этом забывал, а когда жена начинала давить и требовать, злился на нее и уже не хотел ей ничего доказывать. Таким образом, решение, которое избрали для себя супруги, было следующим: каждый раз, когда Мария чувствовала, что ей не хватает внимания от мужа или он недостаточно ее отблагодарил, она сама хвалила себя и рассказывала о том, что сделала. Но теперь уже не в виде претензии, а в шуточно-ласковой форме, после

чего Анатолий с удовольствием подключался и проявлял к ней внимание.

Еще один вариант проработки обиды у супругов. Они придумали несколько альтернатив решения, и рабочей стала эта. Когда Мария обижалась на грубые ответы мужа после напоминаний о чем-то несделанном, они договорились, что теперь все дела будут вноситься в специальный график в записке на холодильнике. За каждый день просрочки начислялся один балл, когда баллов накапливалось 5, провинившийся супруг устраивал какой-либо приятный сюрприз для партнера. Так всем было приятнее, если вдруг срывались планы. В качестве расширения целей Анатолий и Мария решили развивать чуткость и внимательность по отношению друг к другу и сформировать новые правила уделения внимания в паре.

УПРАЖНЕНИЕ

Будет замечательно, если вы сможете проработать по приведенной схеме все обиды, которые вы записали в главе 1. Можно начать работать с первой из списка. Если она окажется чересчур тяжелой для вас, то можете взять любую другую, а к первой вернуться, когда уже приобретете навык работы с обидами.

Что делать?

1. Опишите свою ситуацию обиды. Ответьте на вопросы:

- Какую потребность/потребности вы хотели в этой ситуации удовлетворить?
- Какие были ожидания от партнера?
- Почему партнер вам этого не дал?
- Почему вы выбрали обидеться, а не открыто сказать о своем неудовлетворении? Всегда ли с этим человеком вы

ведете себя именно так?

- Какие эмоции вы испытывали?

- В чем была ваша вторичная выгода?

- Как вы себя повели (ваша модель поведения) и было ли это эффективно?

- Какая была обида (настоящая, демонстративная)?

- Есть ли в вашей семье кто-то с похожей моделью поведения (обидой)? Кто? В чем вы похожи? В чем разница вашего поведения?

2. Теперь мысленно поставьте себя на место партнера и ответьте на следующие вопросы:

- Поняли ли вы, чего от вас хотели?

- Какие эмоции вы видели у обижающегося?

- Какие эмоции испытывали сами?

- Какие чувства у вас это вызвало и чего вам хотелось?

Хотелось ли помочь, позаботиться, убить, накричать?

В приложении 5 вы найдете план-схему для работы с обидой.

Вы можете ее распечатать и пользоваться ею, когда у вас будет возникать обида.

Записывайте туда сложности, с которыми вы столкнулись, и проходите по шагам. И тогда у вашей обиды не будет шансов.

Глава 7. Трудности при работе с обидой

В этой главе я рассматриваю основные трудности, которые возникают у моих клиентов при работе с чувством обиды.

Что делать, если эмоции слишком сильны и не дают увидеть ситуацию?

Тут, как вы уже знаете, хорошо помогает знакомый вам метод дистанцирования. Подробно упражнения на дистанцирование мы рассматривали в главе про злость (с. 102–103). Попробуйте представить себе ситуацию, связанную с вашей обидой, со стороны или сверху и понаблюдать за ней. Также можно дать себе время отвлечься и передохнуть, чтобы не усугублять ситуацию фантазированием. Можно переключить внимание на что-то другое, и иногда сама ситуация обиды исчерпывается.

Что делать, если я не хочу становиться на место партнера, понимать, что ему надо?

Скорее всего, вы очень злы на партнера и у вас накопились претензии к нему. Составьте список этих претензий, чтобы потом не забыть их и разобрать вместе с партнером.

Что делать, если мне страшно что-то менять?

Страх – это нормальная защитная реакция, когда вам кажется, что у вас ничего не получится и вас не поймут. Начинайте действовать по чуть-чуть, постепенно увеличивая шаги и изменения. Это снимет вашу тревогу и сформирует положительный опыт.

Что делать, если никто не хочет помогать мне справляться с обидой? Если я совершенно один?

Попробуйте сами себе стать опорой и поддержкой, ведя внутренний диалог и подбадривая себя словами поощрения. Если этого недостаточно, то рекомендую обратиться за помощью к проверенному психологу, который на первых порах подскажет, все ли вы делаете правильно, поддержит вас в ваших начинаниях и поможет найти собственную группу поддержки.

Глава 8. Психосоматика возникновения чувства обиды

Само состояние обиды нефизиологично для организма, это постоянный стресс, который, в свою очередь, может провоцировать болезни и сбои во всех системах организма. Пострадать может наиболее уязвимый орган. Агрессия как составляющий компонент обиды обычно сильно подавляется, что создает большое напряжение нервной системы. А это, в свою очередь, провоцирует головные боли, дискомфорт в области солнечного сплетения, проблемы с позвоночником. Также при обиде могут наблюдаться сбои в эндокринной системе: нарушается гормональный баланс на фоне переживаний, что провоцирует другие болезни.

По наблюдениям специалистов, чаще всего обидчивые люди страдают болезнями сердца. Сердечная мышца принимает на себя удар любых переживаний. Невысказанная или незавершенная обида также может обострять хронические заболевания или добавлять новые. Например, гинекологические проблемы вплоть до бесплодия с невыясненной причиной могут быть связаны с недомолвками между партнерами. Нередко появляются депрессии, угнетенные состояния. Особенно сложные случаи трансформируют накопленный негатив в онкологические заболевания (некоторые онкологические заболевания признаются психосоматикой) или попытки суицида.

Вина

Татьяна, 32-летняя женщина, пришла ко мне на консультацию примерно пять лет назад. При нашем знакомстве я удивилась двум вещам: ее приятному глубокому голосу и виноватому виду. Все ее поведение в кабинете выражало какую – то общую неуместность и неприкаянность. Она не могла решить, где ей лучше сесть, с трудом попросила стакан воды, не могла решиться начать говорить. Казалось, она каждый раз наступает себе на горло и не хочет никого обременять.

Разговорить ее было очень сложно. Ощущение неловкости преследовало меня всю сессию. Казалось, что я заставляю ее. Думаю, что родным людей с развитым чувством вины это состояние знакомо. Возникает ощущение неуместности всего, что касается их. Когда мне удалось растопить лед сопротивления, Татьяна рассказала, что она очень глубоко несчастна. Ей не хочется меня обременять, но сил у нее уже больше нет. Она хочет закончить эту жизнь, но по религиозным убеждениям не может. Девушка хотела просто узнать, нормальная ли она и почему так мучается. Вроде все вокруг живут не так, как она. Чувство вины преследует ее всю жизнь. С самого раннего детства она постоянно с ним сталкивалась. К сожалению, ее мама умела призвать дочь к порядку и заставить делать что-либо только с помощью угроз и укоров. Сначала маленькая Таня бунтовала, сопротивлялась и злилась.

Клиентка описывала этот период детства так:

– Не знаю, что мной руководило, но я была ужасным ребенком. Постоянно мучила свою маму и изводила ее. Довольно часто я слышала, что я – мерзкий ребенок, которому не место в нашей семье. И знаете, я ее понимаю. И даже согласна с ней – мое поведение было отвратительным.

– А что же такое вы делали?

– Баловалась, не слушалась, кричала, любила дергать маму просьбами и вообще путаться под ногами.

– То есть вы вели себя, как нормальный ребенок?

– Нет, все дети как дети, а я ужасно себя вела, – сказала Татьяна очень грустно.

– Я думаю, что всем мамам свойственно злиться на своих детей. Это нормально, но также они показывают и свою любовь детям. Вы помните, как ваша мама это делала?

– Да! Она разрешала мне тихонечко играть с ее украшениями. Или, если я вела себя идеально, могла обнять и сказать что-нибудь ласковое. Но я почему-то постоянно все делала не так, и она снова начинала злиться. В общем, не получалось у меня быть такой, как хотела мама. Меня это очень расстраивало. А потом я сдалась и смирилась с тем, что все время недотягиваю.

Дальше мы разговаривали про ее детство, которое вышло достаточно сложным. В младшей школе она тоже была жертвой, а в старшей и университете – изгоем. Никто не хотел с ней общаться, потому что это было очень сложно. Она все время извинялась и пыталась избежать прямого общения – настолько ей казалось, что она неуместна.

Из забитого подростка Татьяна превратилась в очень красивую молодую женщину, которая хоть и стеснялась этого, но все же привлекала внимание мужчин. И спустя несколько лет в парке с ней познакомился ее будущий муж Алексей. Первый год, по рассказу Татьяны, все было просто волшебным: «Мне даже начало казаться, что я заслуживаю такое счастье! И мы будем счастливы всегда». Он заботился о ней, боготворил и старался всячески угодить. Но спустя некоторое время он стал грубее. Все меньше считался с ее интересами и все больше предъявлял претензии. Они вместе уже 8 лет, и Татьяна искренне жалеет своего мужа, что ему досталась такая никчемная жена. Она в отчаянии и не понимает, как ему угодить. Все, что она делает, не так. Это ее изматывает. Муж хочет детей,

но Татьяна очень сильно боится забеременеть – ей страшно, что она не справится с материнством и навредит ребенку. Муж, конечно, и за это ее винит. Говорит, что все женщины как женщины, а ему досталась недоделанная. «Это очень больно слышать, но он прав... Что мне делать? У меня больше нет сил...»

Именно этот случай из практики заставил меня достаточно глубоко погрузиться в изучение чувства вины. У меня возникло отчаянное желание даже не помочь (помощь отвергалась Татьяной как незаслуженная), а достучаться до нее, до ее эго, личности. И сказать: стоп, так быть не должно, такое отношение к себе непозволительно!

Ребенок должен баловаться, но он всегда остается хорошим для своей матери. Жена может не разделять убеждений мужа в семейной жизни, но она всегда остается личностью и человеком, заслуживающим уважения.

Самооценка моей клиентки лежала в руинах уже очень много лет. И, если честно, в ту минуту я удивлялась тому факту, что она вообще еще жива. Я чувствовала боль и отчаяние, которые ее пронизывали. Я не могла ее отпустить. Хотя, признаюсь, это был один из самых сложных случаев в моей практике.

Конечно, в истории Татьяны много переплетающихся моментов: и заниженная самооценка, и тотальное неприятие собственных эмоций и переживаний. Но основным мотивом жизни клиентки оказалось чувство вины, которое преследовало ее всю жизнь – из отношений с мамой переходило практически во все сферы ее жизни.

Глава 1. Что такое чувство вины и почему оно возникает?

ВИНА – осознаваемое ощущение, что вы совершили что-то неправильное, не оправдали чьих-то ожиданий или предали себя и свои принципы. При чувстве вины обострено желание сохранить контакт с окружением, поэтому оно помогает быть чутче и внимательнее в отношениях с другими людьми.

Конечно, в вине замешаны и другие эмоции – злость, чаще всего направленная внутрь себя, страх потери контакта, ощущение неуместности и неловкости. Иногда присоединяется стыд за недостойное поведение. И обычно очень много тревоги, особенно если нет четкого плана, как можно исправить ситуацию.

Многие психологи считают, что способность переживать свою вину является признаком психологического здоровья. Это чувство дает нам понять, что мы поступили плохо, предали наши ценности, преступили моральные принципы. Некоторые душевнобольные люди лишены чувства вины за свои поступки.

Чувство вины – это индикатор, который информирует: что-то происходит не так.

ПРИМЕР. Накричав на ребенка, мама моментально начинает испытывать чувство вины. Это помогает ей выйти из аффекта злости и обратить внимание на малыша, уделить ему время, вернуть с ним контакт.

Продемонстрировав недостойное поведение в магазине, не сдержав гнев на влезшего без очереди хама, мы испытываем вину перед окружающими и ругаем себя за то, что повели себя так грубо. Готовы извиниться перед другими покупателями.

Социальный психолог Дэвид Майерс пишет, что «осознание чувства вины делает нас лучше», а исследователь психологии эмоций

Кэррол Изард утверждает, что «общество, не знающее чувства вины, оказалось бы самым незаконным и самым опасным в мире».

Таким образом, вину можно условно разделить на конструктивную (адекватную) и деструктивную (неадекватную).

Конструктивное чувство вины часто воспринимается как совесть или ответственность. И у нее есть плюсы.

Плюсы чувства вины:

- значимость отношений, в которых оно возникает;
- развитие чуткости к потребностям других;
- забота о своей репутации;
- потенциальная возможность осознать свои ожидания и свою концепцию.

Странно избавляться от чувства вины, если оно адекватное. Ведь оно информирует вас и мотивирует на изменения.

Наряду с тем, что чувство вины помогает нам, оно может очень сильно осложнить жизнь, загоняя в бездну изматывающей и бессмысленной тревоги, если оно неадекватное.

Минусы чувства вины:

- игнорирование собственных потребностей как важных и имеющих место;
- нечеткая/ложная/чужая концепция или установка, на основе которой формируется чувство вины;
- амбивалентность поведения для окружающих;
- чрезмерная важность мнения окружающих;
- нечеткий образ собственного «Я».

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите, как часто у вас возникает чувство вины. Можете взять период за последний месяц или два.

С какими людьми из вашего окружения это чувство связано?

Является ли это чувство вины конструктивным (адекватным) или деструктивным (неадекватным) для вас?

Если вы понимаете, что чувство вины отравляет вам жизнь, то проанализируйте более глобальный отрезок своей жизни. Иногда бывает полезно посмотреть на свою жизнь через призму ретроспективы и проанализировать, когда возникали эпизоды вины и с кем из родных они были связаны. Запишите результаты вашего исследования в форме эссе или таблички. Дальше вы сможете проработать это чувство.

Глава 2. Как формируется чувство вины?

Чувство вины – это не врожденное, а социально сформированное переживание. Оно формируется родителями или ближайшим окружением ребенка в детстве – иногда осознанно, иногда нет, часто даже незаметно.

Оценка личности, а не поступка

Воспитывая детей, взрослые часто дают оценку не поступку, а личности. Например, если родителю не понравилось что-то, то он обычно осуждает ребенка, говоря «плохой мальчик» или «плохая девочка», а не его поступок. Таким образом у ребенка в подсознании зарождается ощущение виноватости, плохости, где он не разделяет «Я» и «Мои поступки».

ЛАЙФХАК Ругаем ребенка правильно, говоря про поступок и/или свои эмоции.

ПРИМЕР. «Меня расстраивает, что ты разбил чашку».

Или: «Лупить совочком девочку нельзя. Так поступать не стоит, потому что это причиняет девочке боль. Как бы ты мог по-другому сказать, что злишься?»

Манипуляции чувством вины

Еще один способ формирования вины – когда она закрадывается в воспитание как средство влияния на ребенка. Эти, на первый взгляд, невинные манипуляции известны всем:

«Ты совсем не приезжаешь, тебе бабушка не дорога, что ли?»

«Хорошие мальчики так себя не ведут; ты же не хочешь нас расстраивать?»

Фразы, использующие чувство вины, помогают родителям получать от ребенка желаемое поведение. Взрослея, ребенок уже сам бессознательно учится использовать их в своих отношениях с миром и партнером: «Ты не хочешь со мной пойти на вечеринку, я тебе не нужна?», «У хороших жен не бывает такого беспорядка в доме!»

По сути, чувство вины – прекрасный инструмент влияния на окружение. Вроде, кажется, всегда есть выбор. Можно открыто говорить про свои желания и потребности: «Я хочу видеть своего внука» или «Я хочу, чтобы ты пошел со мной на вечеринку», но тут есть риск получить отказ. Это страшно, неприятно, обидно. Используя чувство вины и манипуляцию, мы просто гарантируем себе удовлетворение своей потребности, не задумываясь о желаниях и потребностях окружающих. Внук уже не смеет отказать бабушке, боясь стать неблагодарным или расстроить ее. Муж смиренно идет на вечеринку, потому что понимает, что не уделяет должного внимания своей жене.

Дети очень внимательны и чувствительны к различным видам отношений. Они легко усваивают те, которые максимально быстро приводят к желаемым результатам, или те, где сами участвуют.

– Мама, поиграй со мной!

– Прости, малыш, у меня нет времени. Нужно приготовить обед и постирать.

– Ты что, меня совсем не любишь?

Мама бросает все и идет играть, потому что испугалась, что она плохая мама.

Ребенок запомнил этот момент и включил в свой поведенческий арсенал.

ЛАЙФХАК Говорите о своих эмоциях и переживаниях открыто. Но вежливо и тактично.

ПРИМЕР. Мама отвечает сыну, с которым не может поиграть: «Мне грустно, что я не могу сейчас уделить тебе время, но мне нужно доварить суп. Потом я с удовольствием поиграю с тобой».

Или бабушка говорит внуку: «Я соскучилась по тебе и очень хочу тебя увидеть. Буду рада, если ты сможешь найти возможность приехать ко мне».

Учите детей понимать свои эмоции с самого раннего детства, не бояться и открыто выражать их – тем самым вы даете им шанс на гармонию с собой.

Общество

Обществу нужно подчинение. Поэтому любая общественная структура будет требовать послушания. Детский сад, школа, институт и другие общественные организации часто используют чувство вины для управления поведением. Манипулируя тем, как окружающие воспринимают поступки человека, они сдерживают проявление инициативы и самовыражения. Иногда, к сожалению, сравнивая с действиями других людей: «А вот Катя слушалась, и у нее все получилось!»

ЛАЙФХАК Учитесь сами не верить в эти манипуляции и учите этому ваших детей. Здесь важно разорвать связь вины и конкуренции.

ПРИМЕР. «Я понимаю, что вы хотите, чтобы я сделал работу так же хорошо, как Василий, но я не он. И буду стараться в меру своих возможностей».

Вина неудачника

Это чувство вины возникает, если человек не смог оправдать свои или чужие ожидания. Вина за то, что что-то не сделал, как должно, упустил возможность, сделал неправильный выбор. Ее мы рассмотрим подробнее чуть позже.

Вина жертвы

Тот случай, когда вина является разрушающим личность фактором. Примером тут может быть изнасилование. Опасаясь огласки, осуждения, обвинения («сама виновата, не надо было по ночам ходить»), жертва не добивается наказания для нападавшего и обвиняет себя в случившемся.

ЛАЙФХАК Тут важно, чтобы жертва научилась снимать с себя эту вину. Возможно, будет нужна дополнительная психотерапия или работа по реабилитации. Однако эффект будет, даже если близкие смогут вместо обвинения выразить поддержку и принятие. Одно это может послужить исцелением от последствий насилия.

Чувство вины после потери близких

Такое чувство часто возникает при потере близкого человека. У потерявшего возникает иллюзия, что событие можно было как-то предотвратить. За этими мыслями приходит чувство вины: «Я мог что-то сделать, а не сделал», «Лучше бы на его месте был я», «Я так мало уделял внимания» и т. д. Боль потери и нежелание принимать ситуацию обостряют чувство вины, и оно постоянно выматывает человека и не дает забыть о трагедии. Особенно опасно чувство вины при суицидах, так как у близких возникает стойкое ощущение, что это они недоглядели.

ЛАЙФХАК Важно признать тот факт, что вы не всемогущий, чтобы предсказывать и нести ответственность за все в мире. Признание ограниченности своего влияния и прощение себя за недостаточное внимание к погибшим позволяют найти путь к исцелению от этой вины.

Вина как наказание

Одна из наиболее часто возникающих форм, когда мы, нарушая какие-либо свои или нравственные нормы, как бы наказываем себя этим чувством.

Например, вы запланировали в отпуск поехать на море, но заболевает мама. И вроде она не против, что вы уезжаете, о ней

позаботится отец. И совсем не хочется отменять поездку. Однако вместо того чтобы отдыхать и наслаждаться морем и солнцем, вы бессознательно запрещаете себе радоваться, и вас мучает совесть. Все 2 недели вы находитесь в подавленном состоянии.

Вина как выбор из двух зол

Иногда чувство вины мы используем как бессознательное разрешение себе не делать трудный выбор.

Так было у моей знакомой. Она уже не хотела и не могла работать на прежнем месте, эмоционально выгорела. Но чувство вины перед работодателем не позволяло ей покинуть незаконченный проект. Ей было очень трудно признаться себе в том, что она уже не способна тут приносить пользу и хочет все бросить, а чувство вины заставляло ходить на работу еще несколько месяцев и не обсуждать свой уход с работодателем.

Невротическая вина

Если чувство вины становится постоянным спутником и человек винит себя уже и без совершения какого-либо проступка, то можно говорить о невротической вине.

Это ощущение «Я всегда виноват!». Оно формируется в детстве, когда ребенок еще не может дать взвешенную оценку, что от себя можно требовать, а что ему не под силу. Например, он не в состоянии нести ответственность за настроение матери, как это было в примере Татьяны в начале этой главы.

Часто вина за развод родителей, за их болезни или смерть скрывается в подсознании ребенка, оставаясь с ним на долгие годы и давая о себе знать в деструктивном поведении и аутоагрессии (агрессии, направленной внутрь себя). Разумеется, все это не вина

ребенка. Но поскольку именно так информация была воспринята в детстве, сформировалась привычка так думать. И затем практически вся жизнь идет под этим флагом.

Татьяна из нашего примера в начале главы хорошо проиллюстрировала этот вид вины. Ее мама, стремясь к послушанию дочери, часто злоупотребляла злостью и чувством вины в ее адрес. В детстве маленькая Таня еще сопротивлялась и бунтовала, но постепенно мама, усиливая напор, окончательно подавила ее. Татьяна поверила в то, что это она виновата, ее плохое поведение равно тому, что она плохой ребенок. Эта саморазрушающая установка сохранилась с ней на всю жизнь, и каждый раз, испытывая какое-либо желание или потребность, она чувствовала вину перед окружающими, считая, что не имеет на это право.

На заметку родителям! Никогда не забывайте уточнять, адекватно ли ваш ребенок воспринял сложные жизненные ситуации, такие как развод, смерть близкого, увечье, смерть питомца, переезд.

Не винит ли он себя?

Правильно ли он понял, что произошло?

Смог ли он эту ситуацию принять?

УПРАЖНЕНИЕ

Запишите, какие виды вины вы испытываете чаще всего?

С кем из вашего окружения это связано?

Глава 3. Опасности чувства вины

Мы уже рассматривали психологические минусы вины. Но когда это чувство становится невротическим или делается частью личности, оно начинает быть по-настоящему опасным. Критичность к объективной реальности снижается, и человек начинает воспринимать весь окружающий мир только через призму вины. Это сильно угнетает и делает его несчастным.

Чем опасно чувство вины?

Формируется привычка игнорировать свои потребности. Затем она постепенно превращается в запрет на их удовлетворение. Но потребности от этого никуда не деваются. И получается, что каждый раз, когда человек пытается удовлетворить свою потребность, он испытывает внутренний конфликт: может – не может, имеет право – не имеет. Если не удовлетворил, то плохо физически, а если удовлетворил, то вина и/или стыд. Постоянное решение таких дилемм приводит человека к хроническому стрессу и возможным проявлениям психосоматических реакций.

Очень характерный пример для иллюстрации этой опасности – женщина, которая боится стать плохой матерью и испытывает чувство вины каждый раз, когда уделяет внимание себе.

Одна моя клиентка, мама двоих детей, рассказывала, что за 5 лет материнства настолько привыкла не уделять время себе, что начала испытывать вину, даже когда шла мыться или в туалет. «Это как будто какой-то голос в голове ехидно говорил: “Опять пытаешься от них избавиться, ну что ты за мать?” И в один момент я вообще потеряла ощущение реальности – мне действительно казалось, что бросать детей на время

гигиенических процедур – плохо, я должна их брать с собой. Слава богу, что мой организм никак не принимал этот факт. Мне все время хотелось сбежать от них куда-нибудь подальше, что порождало еще большее чувство вины. Это был замкнутый изматывающий круг. И тут я поняла, что все должно быть как-то по-другому».

Злость, сопровождающая чувство вины, обычно направлена внутрь человека. Она возникает от того, что человек чувствует несоответствие ожиданиям другого. Эта злость плохо осознается и находится глубоко внутри, вызывая внутреннее напряжение и постоянную тревогу.

Например, начальник, который не дает обещанный отпуск и обвиняет в том, что вы покидаете рабочее место во время аврала. Вы чувствуете, что не оправдали его ожиданий и явно упадете в его глазах, если будете настаивать на своем. Вместо злости на то, что он нарушает договоренности, возникает злость на самого себя за свою потребность в отдыхе. Вы начинаете сомневаться в том, что имеете право на отпуск в таких условиях, – так закрадывается чувство вины.

Также злость может возникать как реакция защиты от обвинителя при связке «обида – вина». Человек, который обижается, давит на чувство вины, и это воспринимается как манипуляция, вызывая гнев. Гнев, в свою очередь, подавляется, так как страшно потерять эти отношения или испортить мнение о себе. Эта злость разрушает человека и сами отношения.

Мать, которая хочет внимания подросткового сына, обижается, когда он идет на свидание, обзывая его «неблагодарным» и «невнимательным». И сын, хотя уже взрослый, боится потерять с ней отношения, испытывает вину и стыд, подавляет злость и

желание отстоять свои границы и вынужден провести вечер с матерью и не пойти на свидание.

Желание сохранить контакт с окружением без понимания, как это сделать конструктивно. От этого возникает много тревоги, беспокойства и внутреннего напряжения. Обычно именно этот прием и используют манипуляторы, вызывая чувство вины. Обвиняя и шантажируя возможностью общения, манипулятор вынуждает нарушать свои границы и действовать исходя из его интересов. Это не добавляет очков в самооценку, и постепенно создается зависимость от мнения окружающих.

Это можно наблюдать на вышеописанном примере, где мать создает манипулятивные отношения. Пока сын хочет их сохранить, он будет каждый раз испытывать вину в ответ на ее манипуляцию, по-другому мать не умеет удовлетворять свою потребность в общении с ним. Не выйдя из манипуляции, сын не сможет начать отстаивать свои границы. Но так он рискует потерять с ней отношения и будет считать себя плохим сыном.

Самая главная опасность вины – это постепенное разрушение у человека положительного образа себя, собственного «Я». Так бывает у взрослых, которые живут с этим чувством достаточно долго. У ребенка же, если чувство вины сопровождает его с раннего детства, образ «Я» выстраивается уже искаженным. Яркая иллюстрация – пример Татьяны. Постоянно чувствуя себя виноватой, она начинает хуже к себе относиться. По сути, окружение, обвиняя, диктует ребенку тот образ, который оно хочет видеть. То есть ребенок должен быть послушным, хорошо относиться к другим, не отстаивать свои права. Но это вступает в конфликт с собственными интересами ребенка, с его границами и потребностями. Ребенок сам плохо понимает, кто он на самом деле и на что имеет право. И естественно, что малыш будет прислушиваться к окружению и

ориентироваться на тот образ, который ему диктуют. Постепенно, приняв его за эталон, который гарантирует хорошее отношение к нему, ребенок будет отчаянно стремиться ему соответствовать, не думая о собственных желаниях или стесняясь их. Если у него плохо получается сдерживать свои потребности или не получается вовсе, то разочарование в себе будет все время. Эти эмоции очень сильны: злость на себя за невозможность быть таким, каким тебя хотят видеть, страх, что перестанут общаться, тревога и безысходность от того, что непонятно, как все исправить.

Частые последствия избыточного чувства вины в воспитании: ненависть к себе, потому что не так хорош (умен, заботлив, терпелив), как должен быть, мучения от собственного несовершенства и наказание себя как способ искупить свои ошибки: «Откажись от удовольствий», «Думай о других, а потом уж о себе», «Я не заслуживаю хорошего отношения к себе».

Пример Татьяны в самом начале раздела как раз иллюстрирует все эти опасности. Ее состояние вины в детстве было хроническим, и это настолько стало для нее естественным, что она защищала мать, а не себя, рассказывая про детство.

К сожалению, самостоятельной работой с чувством вины, которую я привожу ниже, тут не обойтись, и требуется глубокая и долгая психотерапевтическая работа, направленная на восстановление целостности образа «Я» и личностных границ, а также на формирование уверенности в себе и своей ценности. Отдельная часть работы – обучение навыкам адекватных способов общения с окружением, основанных не на чувстве вины.

Наша с Татьяной работа длилась несколько лет, в ходе чего женщина стала чувствовать себя более уверенно и свободно. Она разрешила себе думать о своих желаниях и потребностях и

научилась их удовлетворять, не ощущая вины. В стрессовых ситуациях это чувство пока по-прежнему возвращалось к ней и выбивало ее на некоторое время из колеи. Однако она достаточно быстро научилась справляться с ним.

Регресс в стрессовых ситуациях – совершенно нормальная реакция, которая не должна вас смущать. В них человек практически всегда возвращается к базовым сценариям. Задача развития стрессоустойчивости заключается как раз в том, чтобы не теряться, когда такое случается, и как можно быстрее вернуться к наработанным компенсаторным механизмам.

Дорогие мои читатели, которые испытывают похожие симптомы глубокого чувства вины, не отчаивайтесь и верьте в себя и свое окружение! Как только вы разрешите себе стать кем-то ценным, имеющим возможность открыто говорить о себе и своих желаниях, мир вокруг вас достаточно быстро откликнется и начнет помогать. Так же произошло и с Татьяной. Ее супруг, увидев в ней эту силу и желание быть самой собой, снова стал относиться к ней с уважением.

Важно отметить, что люди с развитым чувством вины действительно часто вызывают у окружения неосознаваемое желание нападать и обижать. Возможно, это связано с биологическими установками, может быть, с психологией жертвы. Но этот факт я в своей практике отмечаю достаточно часто. Поэтому один из важнейших шагов работы с глубоким чувством вины – это выход из сопутствующего состояния жертвы.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Проанализируйте ваше чувство вины: насколько оно разрушительно для вас?
2. Как быстро вы можете восстановиться после него?
3. Придумайте свои способы поддержать себя, когда вы сталкиваетесь с манипуляторами, которые вызывают у вас

неоправданное чувство вины.

Глава 4. Вина и стремление быть идеальным

Конечно, не всегда все бывает так мрачно, как в случае с Татьяной. Иногда чувство вины подкрадывается незаметно. Например, когда в детстве от ребенка хотят чуть больше, чем он может. Или у человека складывается ощущение, что в отношениях от него ожидают большего, а он недотягивает до какой-то планки. Постепенно это ожидание трансформируется в привычку хотеть большего от себя и ругать за несоответствие. При этом совсем забывается привычка хвалить за достижения и реальные результаты.

ПРИМЕР. Мужчина, родители которого прочили ему блестящее будущее, действительно хочет построить заметную карьеру. Но он уже привык относиться критично к малейшему просчету. Сначала чувство вины помогает быть ответственным на работе и делать ее безукоризненно. Но потом баланс нарушается и критичность к своим ошибкам возрастает. Стремление к хорошо сделанной работе перерастает в перфекционизм, а это приводит к эмоциональному выгоранию.

Или работающая мама, которая испытывает вину, что она не уделяет должного внимания своим детям. Вместо отдыха и восстановления она готовит всю ночь обеды и ужины для семьи, пытаясь стать идеальной. Скорее всего, долго она так не сможет, и ей грозит нервный срыв или депрессия.

Так возникает чувство вины из-за собственной неидеальности. Это происходит из-за завышенного ожидания от самого себя или фантазии, что подобного ждет от вас окружение. Идеальность здесь является иллюзорным гарантом стабильных отношений, однако человек редко соответствует своему образу идеала, поскольку у него достаточно высокая планка.

Признаки неадекватного «идеального образа»:

- откладывание самой жизни на будущее («вот еще чуть-чуть, и я заживу, а пока не заслужил»);
- постоянное напряжение, чувство вины и ощущение загнанности;
- искажение или невидение плюсов и минусов реальной жизни, взгляд на жизнь как будто из-за стекла;
- неумение радоваться «здесь и сейчас».

Что формирует чувство вины из-за неидеальности:

- размытый образ, каким надо быть (отсутствие адекватных примеров в жизни, противоречивые или нереальные запросы от родителей);
- незнание своих сильных и слабых сторон;
- давление авторитетом родственников/знакомых («мама знает, как лучше», «я не босс, ему лучше знать»).

Довольно часто человек долго не выдерживает эту гонку и, пытаясь справиться с чувством вины и другими эмоциональными переживаниями, уходит в мир фантазий, социальных сетей или других зависимостей. Стремление к неадекватной идеальности заставляет человека игнорировать свои истинные потребности или потребности окружения, подменяя их «правильными желаниями».

ПРИМЕР. Мужчина, удовлетворяя свое тайное желание быть успешным, хочет стать победителем спортивного соревнования. Он игнорирует состояние собственного здоровья и не слышит запрета на такие занятия от врачей, подменяя все это идеей, что спорт полезен для здоровья.

Также отмечается дефицит внимания к другим сферам жизни, появление конфликтов в отношениях, перфекционизм и снижение самооценки, накопление усталости и эмоциональное выгорание. И, как следствие, депрессивное состояние.

Важно отметить, что сам факт наличия у человека идеального образа – нормальная и естественная потребность. Это заложено природой, потому что именно благодаря идеалу (некой эталонной

картинке) он может расти и развиваться, учится достигать чего-то нового. Но идеал должен быть адекватным относительно человека.

Это как хотеть быть подиумной моделью девушке с ростом 150 см. Вряд ли это реально, но, гонясь за этим идеалом, некоторые девушки идут на кардинальные меры – ломают ноги и увеличивают рост. Однако при адекватном понимании истинной потребности, которая стоит за этим желанием, можно выбрать более реальный идеал и следовать уже за ним. В нашем примере – это потребность быть значимой, заметной и успешной. Таким образом, девушка с маленьким ростом может стать актрисой или фотомodelью.

Что делать, если вы поняли, что за вашим чувством вины стоит неадекватный идеал?

1. Построение адекватного и реального образа «Я». Изучите себя, узнайте свои сильные и слабые стороны, свой темперамент и характер, особенности физиологии и прочее. Именно эти знания дадут вам возможность построить реалистичный образ себя.

2. Четкое понимание своих границ и потребностей позволит вам понимать, что для вас хорошо, а что плохо.

3. Выработка навыка хвалить себя и видеть свои достижения.

4. Выберите себе более адекватные идеалы. Не всегда вы должны копировать всего человека полностью. Идеалом он может быть и в каком-то навыке или черте характера, которую вы хотите у себя развить.

5. Сформируйте адекватный идеальный образ себя. Кем вы хотите быть, чтобы стать счастливым?

6. Умение сказать «нет» там, где это необходимо, помогает не поддаваться на провокации манипуляторов и не погружаться в чувство вины.

7. Планирование отдыха и восстановление ресурсов не даст вам уйти в виноватое «пике».

8. Обращение за помощью к наставнику или за поддержкой к единомышленникам. Поддержка и разделение ваших переживаний очень облегчает путь к идеалу, а также помогает понять, точно ли этот идеал адекватен для вас.

Как работать с чувством вины из-за неадекватного идеала, я расскажу на примере еще одной моей клиентки – Зинаиды. Это женщина 36 лет, замужем. Она жила в одной квартире с мужем, двумя детьми и своей мамой. Работала неполный рабочий день. Зинаида пришла ко мне с жалобами на то, что чувствует себя «плохой мамой», которая не справляется с обычными «женскими ролями». Ее мама и муж в мягкой форме, но достаточно регулярно указывают ей, что она что-то делает не так: еда недостаточно вкусна и разнообразна, рубашки и одежда поглажены небрежно, внимания детям уделяется недостаточно и т. д. Она рассказала, что старается все время соответствовать их ожиданиям, но «недотягивает». Женщина заметила, что в последнее время чувствует себя угнетенной и вечно всем обязанной. Она отметила, что стала обидчивой, ранимой, не хочет ни с кем разговаривать. Комфортно она себя чувствует только в соцсетях, потому что там «безопасно» и она никому ничего не должна. Женщина была угнетена постоянным чувством вины перед своей семьей.

Наша работа с Зинаидой началась с определения того, что же на самом деле с ней происходит. Поскольку люди с чувством вины уходят в некое «пике» из реальности, нужно приложить усилия, чтобы показать им, как обстоят дела на самом деле. Важно правильно объяснить роль их окружения. Как это ни было прискорбно, но муж и мать Зинаиды в тот момент выступали психовампирами, которые высасывали из нее остатки уверенности в себе и собственной компетенции как жены и матери. Для людей с повышенной виноватостью из-за неадекватного идеала очень важно научиться хвалить себя и

видеть свои реальные заслуги и достижения. Четко понимать, какой идеал их, а какой им навязывают.

Сначала я попросила Зинаиду записать все фразы, которые ее обижают и ранят. Это позволило ей понять, на что она реагирует и из-за чего чувствует себя виноватой. Затем она проанализировала, являются ли эти претензии, которыми окружение хочет ее унизить, реальными, или ее близкие так говорили о своих потребностях, пусть и не всегда адекватно. На этом упражнении Зинаида поняла, что мама иногда действительно вела себя язвительно, а муж в большей степени говорил о том, чего бы он хотел, не сильно задумываясь о чувствах жены.

В следующем упражнении я попросила ее нарисовать тот образ-идеал, каким ее хочет видеть окружение. Разумеется, в ее понимании. Это было самым сложным упражнением, и Зинаиде пришлось приложить максимум фантазии и упорства. А затем я попросила описать ее собственный идеал, какой на самом деле она хочет быть. Предложила найти ей из окружения несколько человек или героев, на кого она хотела бы равняться.

Получив таким образом 3 списка, женщина стала четче понимать, кто она на самом деле, как ее видят другие и кем она не является. Например, она осознала, что глажка и готовка ее изматывают, а когда она получает за свои усилия еще и упреки, то очень злится на семью. А поскольку сказать это все в лицо она не смеет, именно поэтому ей так хочется от них сбежать. Также она стала лучше понимать свои желания и возможности. Это дало ей силы и укрепило самооценку. Также, используя описанные ею образы, какой ее видят муж и мама, она обсудила с ними, что не всегда готова соответствовать их желаниям и что их формат общения с ней ее угнетает. Зинаида и остальные члены семьи обговорили обязанности друг друга, способы похвалы и благодарности в семье. Также они выработали новые обязательные правила, как говорить о том,

что не нравится. Как только Зинаида поняла, что в своей семье она не обязана быть идеальной хозяйкой и домработницей, а муж ее любит за то, какая она женщина, она, по ее словам, почувствовала свободу и облегчение. Желание прятаться от семьи достаточно быстро прошло, и спустя полгода Зинаида уже чувствовала, что семья – ее защита и опора, а не враги, как раньше. Конечно, все было не так легко. Были срывы и у мужа, и у мамы, и у самой Зинаиды, однако опыт психотерапии дал ей уверенность, что все это преодолимо, нужно просто разобраться и дать всем время привыкнуть к новому образу жизни. Научившись говорить «нет» на фразы, которые подрывали ее границы, женщина разрешила себе жить по собственным правилам, не боясь потерять значимые отношения.

УПРАЖНЕНИЯ

Если вам свойственно чувство вины из-за стремления быть идеальным, выработайте собственный план укрепления своей самооценки, используя пункты 1–8 из этой главы.

1. Постройте адекватный реальный образ себя.
2. Осознайте свои границы и потребности. Это можно сделать с помощью списка «Каким я хочу быть, чтобы стать счастливым?».
3. Заведите привычку хотя бы 2–3 раза в день хвалить себя. В конце дня запишите свои достижения за день. Ведите дневник благодарности (смотрите это упражнение в главе про радость).
4. Выберите себе адекватные идеалы из окружения.
5. Сформируйте адекватный идеальный образ себя.
6. Тренируйте навык говорить «нет».
7. Планируйте отдых и восстановление ресурсов.

8. В случае необходимости обратитесь за помощью к наставнику или за поддержкой к единомышленникам. Не стесняйтесь, это не сделает вас слабым – наоборот, умение признать факт необходимости поддержки делает вас сильнее.

Глава 5. Как справиться с чувством вины?

Я считаю, что мне как практическому психологу важно говорить о чувстве вины. Слишком часто я слышу от клиентов, как им мучительно его переживать. Но обычно с этим чувством ничего не делают до тех пор, пока оно не становится невыносимым, как в примерах, которые я приводила. Это связано с непониманием причины возникновения вины и отсутствием алгоритма действий по работе с ней или привычкой жить виноватым. Я хочу предостеречь вас от игнорирования этого чувства. Анализируя, что за ним стоит, вы сможете проработать вину по горячим следам. И это точно благотворно отразится на вашем психологическом состоянии и на качестве отношений с окружением.

Работа с чувством вины состоит из 6 шагов.

Шаг 1. Осознать чувство вины и свои эмоции.

Шаг 2. Понять, для чего нужна вина, какие функции она выполняет.

Шаг 3. Выявить свои и чужие потребности. Обнаружить манипуляции.

Шаг 4. Похвалить и создать себе поддержку.

Шаг 5. Придумать решение ситуации.

Шаг 6. Верить в то, что вы делаете все правильно.

Рассмотрим шаги более подробно.

Шаг 1. Осознать чувство вины и свои эмоции

Поймать чувство вины можно по сопутствующим эмоциям или характерному поведению. Если вы привыкли жить в виноватом состоянии, то, возможно, первое время вам будет сложно научиться его отлавливать. Подумайте и запишите, что вы чувствуете и как себя ведете, когда испытываете вину, что происходит с мимикой, какую

позу принимаете. Возможно, тут поможет описание человека, испытывающего чувство вины:

- взгляд в пол;
- застывшее, «маскообразное» выражение лица;
- покраснение щек.

Запишите ваши собственные признаки чувства вины:

Попробуйте понять, какие еще эмоции вы испытываете. Возможно, это злость, страх, стыд, обида. Почему? В отношении кого?

Шаг 2. Понять, для чего нужна вина. Какие функции она выполняет?

Как вы помните, у чувства вины есть свои функции. Подумайте, для чего это чувство вам нужно?

Может быть, вы его испытываете, потому что ваше поведение не соответствует собственным представлениям о том, как надо было себя вести? Или ожиданиям вашего окружения?

А может, только так вы сохраните значимые для вас отношения?

Возможно, вы испытываете вину, потому что вам важно, что о вас подумают?

Или вина помогает вам быть чутким к потребностям других?

Также проанализируйте и запишите, в какие установки не вписывается ваше поведение. Верны ли эти ваши установки? Может быть, они вовсе не ваши, а чужие и вам не подходят?

Шаг 3. Выявить свои потребности и потребности окружающих. Обнаружить манипуляции

Как вы помните, за чувством вины всегда стоят нереализованные потребности. Это потребности и ваши, и, скорее всего, вашего партнера. Их обязательно необходимо найти и понять, потому что

это позволяет вскрыть манипуляцию и действовать уже без чувства вины.

Например, мама, испытывающая чувство вины перед семьей и готовящая еду вечером, после работы, осознает, что таким образом пытается стать им нужной. А вот нужна ли ее детям эта еда? Возможно, им было бы лучше, если бы мама это время провела с ними.

Или работник, который не получил отпуск от начальника. Но осознал, что очень сильно измотан и уже не способен хорошо работать, и понял, что все-таки отпуск ему нужен. А пойти навстречу своему начальнику он мог бы, если бы согласился немного сократить свой отпуск. Отдохнув и восстановившись за время отпуска, работник готов приступить к работе с новыми силами.

Действительно, очень важно на этом этапе выявить манипуляции окружения при их наличии. Это позволит вам вовремя прекратить испытывать чувство вины.

Если обидные слова особенно ранят и действуют на маму, то ребенок будет использовать их специально, даже когда ситуация не настолько критична.

Или жена, которая говорит мужу, что он особенно невнимателен к ней в последнее время, в надежде, что он извинится и они пойдут в кафе или кино.

Шаг 4. Похвалить и создать себе поддержку

На этом шаге вы помогаете своему «Я» дать отпор чувству вины и заряжаете себя на новые действия и смелые шаги. Это очень важно – похвалить и поддержать себя за то, что смогли с ним справиться.

Придумайте и запишите те слова, которые вдохновят вас на новые действия. При необходимости попросите ваших друзей или группу поддержки помочь вам в этом начинании.

Шаг 5. Придумать решение ситуации

На этом шаге вы действуете так, чтобы придумать новое решение ситуации, которое удовлетворит потребности каждого участника.

Например: «Сейчас идем в садик, чтобы мама могла пойти на работу и заработать деньги, а потом мы будем играть».

Какие действия помогут решить ситуацию и не испытать чувство вины?

Как можно удовлетворить потребность конструктивно?

Я всегда рекомендую придумать 2–3 альтернативных решения, потому что есть опасность, что решение может не подойти партнеру или оказаться неэффективным.

Шаг 6. Верить в то, что вы делаете все правильно

Именно эта вера будет давать силы в следующий раз не поддаваться чувству вины. Также ваша уверенность будет давать окружающим сигнал, что все идет по плану. Эта вера поможет вам не ощущать себя жертвой в отношениях с людьми и не позволит вами манипулировать, так как другие тоже будут чувствовать вашу уверенность.

В качестве примера работы с чувством вины рассмотрим историю Екатерины.

Екатерина, 32 года, работает полный день. Есть дочка Маша, ей 4 года. Пришла с жалобами на плохое настроение и трудностями в семье. Нет радости от общения с родными,

постоянное чувство, что всем все должна, и она уже не справляется. Чувство вины порой вызывает физическую боль и желание «бросить все это». У дочери – постоянные капризы и истерики, не хочет ходить в садик, ноет и висит на маме.

В ходе работы выяснилось, что симптомы Екатерины – это результат чувства вины из-за того, что она вышла на работу. Как выяснилось в беседе, в глубине души Екатерина была уверена, что это ошибка. И теперь любой каприз дочери вызывал у нее отчаянные муки совести, конфликт между этой ограничивающей установкой и реальностью. Также женщина испытывала много злости в адрес дочки за то, что та не понимает, как ей плохо. И страх потерять отношения с ребенком, став плохой для нее.

Прежде всего мы с Екатериной выяснили, что для нее значит работа и хочет ли она вообще работать. Оказалось, что очень хочет, но в ее родительской семье мама сидела дома. И идеальная семья в ее представлении – та, где мама вообще не имеет права на самореализацию. Поэтому каждый раз, когда женщина шла на работу и радовалась там, она испытывала жуткие муки из-за собственной материнской несостоятельности.

Когда мы обратили внимание на потребности дочери Екатерины, Маши, и попытались понять, почему у нее постоянные истерики, то выяснилось, что девочка чаще всего просто считывала поведение мамы (ее плохое настроение, смятение, подавленность) и своими капризами пыталась обратить ее внимание на себя. Плюс у Екатерины и бабушки Маши иногда прорывалась установка «садик – это плохо, и лучше бы ребенку дома сидеть». Поэтому Маша сама не знала, как относиться к детскому саду.

Для Екатерины и Маши мы придумали историю о том, что они волшебные феи, которые 5 дней в неделю летают каждая в свою волшебную страну и делают там свои волшебные дела. А

вечером и по выходным они устраивают слет волшебниц, чтобы поделиться премудростями и обменяться опытом. Через несколько месяцев у Екатерины выровнялся фон настроения и ушло чувство вины. Она выстроила свою новую картинку «хорошей работающей мамы», благодаря которой ей стало легче искать время и на карьеру, и на ребенка. Их отношения с дочкой стали теплее и доверительнее. Маша с удовольствием ходит в садик, и пропали истерики.

Стыд

Чувство стыда – что может быть еще мучительнее и неприятнее для человека? Стыд свойственен всем людям, и каждый из нас сталкивался с ним. С одной стороны, он помогает нам уживаться в обществе, соответствовать его требованиям и критериям, быть с людьми. С другой стороны, чрезмерный стыд может разрушать жизнь человека, делая пребывание в обществе, даже близком, невыносимым. Моя клиентка Лара поделилась своей историей жизни с чувством чрезмерного стыда.

Лара была замужней 35-летней женщиной, которая 2 года назад родила дочь. Она пришла с жалобами на ноющие боли в груди, постоянное подавленное состояние, желание спрятаться от всех. Лара рассказывала, что не испытывает радости от общения с родными. Она чувствует, что не справляется с навалившимися на нее обязанностями и все делает не так, как надо, что она плохая мать и жена. В ходе беседы выяснилось, что Лара всегда была стеснительной и смущающейся девочкой. Ей трудно было находиться на людях, но постепенно она научилась выносить их присутствие. Выйдя замуж достаточно рано, она почувствовала себя более уверенной, смогла устроиться на работу и даже добиться небольших карьерных достижений. Дети они с мужем решили обзаводиться после 30, и когда наконец у них родилась дочь, приступы стыда и смущения навалились на Лару вновь. Она стыдилась себя, что стала некрасивой и неухоженной, думая, что мужу она теперь такая не нужна. Через какое-то время женщина осознала, что начинает стыдиться и своей дочери, которая, как нормальный двухлетний ребенок, проказничает и ведет себя «неправильно». Ларе стало очень сложно справляться с переживаниями, она начала злиться на дочь, одергивать ее, практически постоянно

стыдить и принуждать к «правильному» поведению. Ситуация усугубилась, когда с ними начали жить родители мужа. Хотя родственники относились к Ларе очень дружелюбно, она просто с ума сходила, когда дочь начинала капризничать или закатывать истерики. И по признанию Лары, только желание не сломать дочери жизнь заставило ее прийти ко мне на прием.

Стыд – наименее изученная психологами эмоция. В отношении него существует очень много противоречивых данных: его относят то к эмоциям, то к чувствам или присоединяют к вине. Однозначно можно сказать, что это одно из самых неприятных для переживания чувств. Стыд также является частью манипулятивных отношений наряду с обидой и виной.

Глава 1. Что такое стыд?

Стыд – это сильное эмоциональное переживание, которое возникает у человека в результате того, что он осознает или чувствует: он сам, его поступки или поведение (фантазийное или реальное) не соответствуют ценностям и нормам, принятым в обществе или социальном круге, к которому он принадлежит.

Стыд переживается как ощущение себя «плохим», неуместным здесь и сейчас. Он сопровождается большим нервным напряжением и сильным волнением. Это отражается и в мимике, и в теле. Стыд обычно очень легко запоминается человеком, поскольку его переживание связано с мучениями. Внешне он похож на переживание смущения. Чаще всего стыд идентифицируется по взгляду – глаза опущены и смотрят в сторону, человек как бы погружен вглубь себя и своих переживаний, избегает контакта. Из физиологических признаков можно добавить опущенную голову, прикрытые глаза, сжатие всех частей тела вплоть до ощущения боли от перенапряжения. Человек как бы скукоживается и прикрывает голову руками (иногда, при избыточном стыде, так и

делает в действительности). У некоторых людей краснеют щеки – так называемый стыдливый румянец. Это связано с вегетативной нервной системой и активацией ее работы. Ученые отмечают, что с возрастом можно научиться справляться с этим. Последние эксперименты по управлению вегетативными функциями с помощью биологической обратной связи показали, что появление румянца поддается контролю: человек в состоянии и вызывать, и прекращать эту реакцию. С возрастом эта способность совершенствуется. Вполне возможно, что по мере взросления люди просто-напросто учатся избегать ситуаций, которые могут вызвать у них чувство стыда^[29].

Стыд в своем проявлении регулирует наше социальное поведение, контакты с обществом и нашу внутреннюю самооценку. Изард высказал мнение, что стыд играл немаловажную роль в эволюции человека, как, впрочем, и другие эмоции. Благодаря ему древний человек ощущал бóльшую принадлежность к своей группе, был более чувствителен к мнению других, что повышало сплоченность коллектива. Если человек не соответствовал определенным критериям (не выполнял свои роли при охоте, поиске пищи, ритуалах), то он нарушал течение жизни клана и мог привести к угрозе со стороны. Стыд регулировал поведение человека, давая ему возможность оставаться членом коллектива.

Я соглашаюсь с мнением исследователя Льюис, которая подчеркивала, что стыд – амбивалентная эмоция, которая, с одной стороны, работает на благо индивида, а с другой – создает невыносимые переживания вплоть до расстройств сознания и личностных проблем^[30]. Боязнь или ожидание позора здесь выступает как сдерживающий фактор в поведении человека. Это помогает формированию самосознания, самоидентичности, чувства собственного достоинства, самоуважения и эмоциональных связей человека. Назовем этот стыд **умеренным**. Но в своей чрезмерной форме он превращается в **токсический стыд**, который отравляет существование человека и мешает ему в построении теплых отношений с близкими людьми.

Кроме того, Льюис выдвигает гипотезу о возможности существования значительных половых различий в эмоциональной сфере, предполагая, что женщины, в отличие от мужчин, чаще испытывают эмоцию стыда и именно поэтому более подвержены депрессии и истерии^[31].

Глава 2. Функции стыда

СТЫД – очень неприятное чувство, плохо переносимое физически. Немногие понимают, как именно нужно с ним справляться. Поэтому часто, испытывая стыд, люди даже не пытаются осознавать его. Здесь вступают в игру защитные психологические механизмы, которые помогают не углубляться в это переживание, а заменить его другими эмоциями. Например, гневом, страхом или чувством вины.

Стыд регулирует два противоречивых стремления: защитить свои границы (и свое «Я») и быть в обществе (единым с ним). Поговорим об этих функциях подробнее.

1. Получая обратную связь от внешнего мира, человек строит свою «Я-концепцию», стыд как бы возвращает его к собственному представлению о себе.

Например, недовольной своим внешним видом девушке стыд не позволяет надеть открытое платье, давая ей информацию, что она не соответствует собственному представлению об идеале.

В норме стыд будет создавать мотивацию что-то с этим сделать: похудеть, привести себя в норму и соответствие своим идеалам. Будучи токсическим, стыд проявится в невозможности показаться на улице, ощущении себя самой некрасивой и ужасной во всем мире, отказе от отношений, потому что будет казаться, что все смеются над ней.

2. Стыд связан со страхом осуждения со стороны других людей и, как следствие, социального отвержения, исключения из общества. Эта функция стыда заключается в том, чтобы защитить себя и регулировать свое поведение, оставаясь в коллективе. Она

подсказывает, что можно вынести на общее обсуждение, а что лучше оставить при себе. Это регулирующая функция стыда.

Например, после непристойного поведения на вечеринке парень испытывает стыд и дальше не позволяет себе столько пить.

Или девушка слишком разоткровенничалась с подругой и затем в других дружеских отношениях уже не готова рассказывать о себе так много.

В умеренном виде стыд переносим и помогает регулировать свое состояние в будущем. В токсическом проявлении человек будет скрываться от социальных контактов и бояться раскрыться в общении, потому что уверен, что он недостойн этого и никто не хочет с ним разговаривать.

3. Стыд заставляет нас сверяться с культурными нормами и программирует (нас и наше окружение) на «правильное и достойное» поведение в соответствии с культурой и требованиями общества, а также наказывает за отклонение от них. Мы можем испытывать стыд не только за себя, но и за других людей, чье поведение не вписывается в наши представления о норме. Этим объясняется так называемый «испанский» стыд, или жгучий стыд за другого человека, который ведет себя так, как мы бы себе не позволили.

Например, стыдливость девушки или юноши, когда на пляже видят девушку топлес. Это не вписывается в их культурные нормы, и возникающий стыд обращает внимание на то, что такое поведение недопустимо.

В умеренном проявлении это будет переносимый стыд за себя или другого, а в токсическом проявлении человек будет демонстрировать сильное осуждение и желать наказания.

4. Стыд помогает регулировать отношения. Мы можем испытывать стыд, когда наши границы нарушаются. Проявляется его охранная функция во фразах: «Это мое дело», «Я не хочу об этом говорить», «Свое мнение я оставляю при себе» и т. д. Стыд позволяет ощутить собственную индивидуальность и границы личности.

Например, когда незнакомый или малознакомый человек расспрашивает про что-то личное, чем вы не готовы делиться, стыд помогает защитить границы и не отвечать на этот вопрос, дать соответствующую обратную связь.

Таким будет стыд в его умеренном проявлении, в токсическом же человек не сможет даже двух слов связать, он будет словно парализован от того, что не способен собеседнику ни возразить, ни отказать.

5. Часто стыд используется родителями для контроля поведения ребенка. Своеобразная контролирующая функция стыда, которая позволяет родителям внушать, что такое хорошо, а что такое плохо, по их мнению, и стыдить ребенка за неприемлемое поведение.

«Ну кто так пишет в тетради?», «Разве хорошие девочки так разбрасывают вещи?», «Ну как тебе не стыдно за такое поведение, я бы на твоём месте со стыда сгорел!»

6. И, как следствие, стыд может регулировать поведение для избегания наказания. Это уже не прямое указание от родителей или значимого окружения, а собственные, усвоенные от них нормы, которые регулируют наше поведение. Например, стыдно, потому что боимся, что последует наказание. Стыдом сами себя наказываем или регулируем поведение.

Не едем на красный свет на пустом перекрестке, потому что страшно попасть в аварию или получить штраф.

Это умеренное проявление стыда, которое позволяет соблюдать рамки приличия и социальные нормы.

Случайно вынесли из магазина жвачку в кармане, не заплатив за нее, и мучаемся всю ночь, пока не откроется магазин и мы не сможем отдать за нее деньги.

А это уже ближе к токсическому проявлению стыда.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Займитесь исследованием стыда в вашей жизни. Обычно мы не замечаем его до тех пор, пока он не начинает причинять реальный дискомфорт.

2. Для того чтобы исследовать свой стыд, можно также понаблюдать за окружающими:

- Вспомните и запишите, что у вас вызывает стыд за окружение (испанский стыд)?

- Какое поведение? Внешний вид? Разговор?

- Кто эти люди?

- Какие у вас с ними отношения?

- Какие потребности кроются за их поведением? Чего они хотят?

- А как у вас обстоят дела с этими потребностями? Регулярно ли вы их удовлетворяете? Нет ли дефицита?

- Какие социальные нормы стоят за этим стыдом? Запишите эти установки.

Глава 3. Формирование стыда

Чувство стыда бессознательно связывается с ощущением себя плохой, потому что грозит потерей любви значимого человека. Именно поэтому оно так невыносимо в своей токсической форме. Человеку кажется, что он недостоин любви и никто не посчитает его хорошим. Многие исследователи отмечают, что стыд формируется в возрасте от 2 до 7 лет, когда ребенок перенимает модели поведения от других детей и взрослых.

Стыд как средство воспитания – достаточно частый инструмент. А поскольку он обычно завязан на удовлетворение базовых потребностей (любви, заботы и прочих), мотивация у ребенка соответствовать идеалу очень высока. И стыд используется для защиты себя от порицания окружающих за промахи в своем поведении.

Некоторыми психологическими исследованиями установлено, что люди, чьими эмоциональными потребностями пренебрегали в детстве (не воспринимали всерьез, давали понять, что они неуместны, избыточны, неудобны или нежелательны), во взрослом возрасте особенно подвержены стыду. Так, эти люди привыкают стыдиться самого личного, биологически обусловленного способа самовыражения – своих эмоциональных переживаний. Вполне объяснимо, что они будут испытывать стыд и по любым другим поводам.

Стыд – очень разрушающее чувство, поэтому часто вина служит защитой от него. Например, будучи брошенным в отношениях, проще пережить чувство вины, думая, что это ты совершал ошибки, чем стыд отвержения, признать себя недостойным любви. Боль облегчается поиском каких-то глубоких причин, приведших к разрыву. А взятие вины на себя дает иллюзию, что можно что-то исправить, изменить.

Также отказ от следования ожиданиям другого человека из-за стыда может приводить дополнительно и к чувству вины.

Глава 4. Виды стыда

Стыд по содержанию бывает двух видов: атрибутивный и экзистенциальный.

АТРИБУТИВНЫЙ СТЫД – человек не вписывается в среднестатистический образ мужчины или женщины, статусности, социальной роли (рост, вес, пропорции тела, густота волос, уровень дохода, наличие семьи и т. д.). Эти «пороки» человек пытается скрыть: высокие девушки сутулятся, считающие себя полными – стараются похудеть, делают пластические операции (чаще не по медицинским показаниям), жертвуя своим здоровьем. То же касается и мужчин (переживания о размере мужского достоинства, продолжительности полового акта, слишком маленьком росте и т. д.).

По степени интенсивности стыд может быть как умеренным, так и токсическим.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ СТЫД уходит корнями в перинатальный и младенческий период. Он характеризуется потерей базового доверия и любви значимых людей (матери или человека, который ухаживал за ребенком). Ребенок, лишенный эмоциональных контактов, чувствует себя отвергнутым, ненужным. Позже формируется чувство неполноценности (ребенок ощущает себя обузой для родителей) и невозможность изменить отношение к себе. Чаще всего это проявляется как токсический, плохо переносимый стыд.

УПРАЖНЕНИЕ

Проанализируйте, какой стыд вы обычно испытываете. Определите его по интенсивности и виду.

Глава 5. Вред и польза стыда

В этой главе я попыталась рассказать свое видение такого сложного и многогранного переживания, как стыд. Я уверена, что теперь, испытывая это чувство, вы задумаетесь как о его интенсивности и влиянии на вашу жизнь, так и о функциях этого чувства. Итак, поговорим о пользе и вреде стыда.

Польза (о ней можно говорить, когда интенсивность стыда умеренная):

- регулирует поведение в обществе;
- защищает наше личное пространство;
- может дать информацию о потаенных желаниях и устремлениях;
- сигнализирует о неприятии какой-то своей «плохой» части.

Вред (токсический стыд):

- возникает в ситуациях, где он и не нужен, сковывая поведение;
- вызывает сильную душевную боль, получает большую власть над человеком, так как плохо переносится;
- несет негативную оценку самого себя (подрывает уверенность и любовь к себе, снижает самооценку).

Глава 6. Работа с умеренным стыдом

К сожалению, приведенная ниже схема часто малоэффективна или даже безрезультатна для самостоятельной работы с токсическим стыдом. Поскольку он сильно завязан на переживании собственной никчемности в гипертрофированном виде, то критичность к реальности бывает затруднена. В этом случае рекомендуется обратиться за квалифицированной помощью к профессионалу, который поможет разобраться с внутренними конфликтами и принять свои «плохие» части как данность.

Шаг 1. Наблюдение за своими переживаниями. Идентификация стыда. Определение интенсивности и вида стыда. Осознание и

принятие факта стыда.

Шаг 2. Поиск потребностей, установок и социальных концепций.

Шаг 3. Поддержка себя.

Шаг 4. Действия, если это необходимо. Переформулировка концепции.

Шаг 5. Система защиты от стыда, если он не конструктивен.

Рассмотрим эту схему более подробно.

Шаг 1. Наблюдение за своими переживаниями. Идентификация стыда. Определение интенсивности и вида стыда. Осознание и принятие факта стыда

В этом шаге очень много осознанности и внутренней работы, способности наблюдать за собой и своими переживаниями. Надеюсь, после прочтения этой книги вам станет понятнее, как это делать. Но со стыдом могут возникать трудности. Не переживайте, это нормально. Помните, что склонность к стыду выше у тех людей, которым запрещалось испытывать или демонстрировать свои эмоции. В случае необходимости обратитесь к специалисту – психологу или психотерапевту. Также обязательно обратитесь к нему, если вдруг после начала работы со стыдом вы чувствуете вместо облегчения усугубление своего состояния, апатию или желание изолироваться от всех.

Шаг 2. Поиск потребностей, установок и социальных концепций

Это самая важная часть работы со стыдом. Часто он маскирует внутренний глубокий конфликт, какую-то не принятую «плохую» часть. Занимайтесь ее поиском аккуратно.

Шаг 3. Поддержка себя

Как вы помните из предыдущих глав и частей, это самый важный шаг, который помогает пойти вперед и найти решение.

Шаг 4. Действия, если это необходимо. Переформулировка концепции

Этот шаг берет свои истоки в шаге 2. Исходя из того, что там обнаружили, мы меняем концепцию на более подходящую или придумываем новую стратегию поведения, которая заставит стыд перестать играть свою роль.

Шаг 5. Система защиты от стыда, если он не конструктивен

Это своего рода взгляд в будущее, который помогает в принципе пересмотреть свое отношение к себе как личности и своим проявлениям и эмоциям.

В качестве примера работы со стыдом вернемся к истории Лары из начала раздела.

Женщине было очень сложно терпеть переживания, и стыд становился токсическим для нее. К моменту нашей встречи она осознала, что ее мучает стыд, который начал разрушать уже не только ее жизнь, но и жизнь ее дочери. И мы практически сразу перешли ко второму шагу – поиску потребностей и

конфликтов, которые стояли за стыдом. Каждый раз, когда Лара рассказывала о своих чувствах, я видела, как она напрягалась. Она как будто сжималась, ожидая, что ее отругают.

Я задала ей вопрос:

– А что вы чувствуете, когда рассказываете о непослушании дочери?

– Я чувствую ужас. Я понимаю, что моя дочь плохо себя ведет, и это я ее плохо воспитала. Это мой недочет как мамы, и меня надо отругать.

– Это вызывает у вас напряжение?

– Да, мне очень плохо в этот момент. Мне на самом деле хочется закончить все это. У меня просто нет сил... Иногда силы все-таки возвращаются ко мне, и тогда хочется заставить ее быть послушной. Я обычно ору на нее в этих ситуациях.

– Я правильно поняла, что вам невыносимо дочкино непослушание, потому что это напрямую связано с вашей хорошостью и собственным принятием себя?

– Похоже, что да.

– Я вас понимаю. И мне хочется вас поддержать, потому что я понимаю, как это больно. Как вы справляетесь с этим?

– Никак. И чувствую себя очень плохо.

– А если я вам скажу, что вам придется учиться переносить ее непослушание, потому что она – другой человек и ее непослушание совсем не показатель вашей хорошести?

– Как же так? Я же ее мать! От меня это требуют...

– Я понимаю, как вам сложно. Очень мужественно, что вы берете эту ответственность на себя. Конечно, от вас это будут требовать, потому что вашему окружению так же тяжело справиться с непослушанием дочери, как и вам. И это проще отдать под вашу ответственность, чем проявить терпение и дать возможность ребенку выразить свои эмоции. Ведь каждому человеку важно, чтобы его принимали. С его переживаниями и недовольствами.

– Да, я знаю...

– Но получается, что вашей дочери это нельзя...

– В смысле?

– Ну ведь когда она проявляет себя и свои чувства, ваша семья трактует это как непослушание и не принимает ее в этом поведении. Всем тяжело проявить терпение, и вы стремитесь сделать ее снова послушной.

– Ой!

– Но поскольку ее непослушание вызывает у вас свой внутренний конфликт и токсический стыд, который вам просто непереносимо испытывать, это порождает у вас безумные приступы злости как попытку изменить ее поведение и не сталкивать вас с этим (с ощущением неидеальной мамы). Мы часто в детях ненавидим то, что не принимаем в себе. И, похоже, это как раз про возможность эмоционально разрядиться и быть непослушной.

Видимо, вам придется учиться принимать и свои эмоции, и ее и находить силы быть в этом состоянии, не разрушаясь. Какая концепция или мысль может помочь вам с этим справиться?

– Ну, не знаю... Например, что, терпя ее капризы и непослушание, я помогаю ей проявить свои эмоции и не затыкаю ее, как мои родители – меня.

– Отлично! Эта мысль вам поможет проявлять терпение по отношению к дочке?

– Не знаю, надо попробовать.

И действительно, несколько месяцев Лара отрабатывала разные гипотезы, которые помогли ей разделить ее внутренний стыд за то, что она плохая мама, и непослушание и своеволие ее дочери. Она отметила, что это было очень сложно, и часто был большой соблазн уйти в стыд, вину и все забыть. Но ее держал мой голос и моя вера в то, что она справится. Постепенно она стала существенно лучше переносить приступы стыда, да и те уже были умеренными. Каждый раз, когда Лара

соприкасалась с чем-то, что вызывало у нее стыд, она твердила себе, что это не из-за нее и она имеет право испытывать эмоции и быть недовольной. От этого она не становится плохой. И эта концепция сильно поддерживала ее.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Вспомните последний случай, когда вы испытывали стыд. Не обязательно за себя, можно за другого человека.

2. Пройдите по 5 шагам. Запишите, удалось ли справиться со стыдом после вскрытия концепции и удовлетворения потребности.

Часть 4. Практическая работа

Глава 1. Общие шаги работы с эмоциями

Вот мы с вами и рассмотрели все базовые эмоции и некоторые комплексные чувства. Надеюсь, прочтение этой книги дало вам ощущение внутренней свободы и облегчения. Именно эти два состояния помогают обрести счастье, радость и удовлетворение от жизни.

Эмоции – это инструменты, которые дают понять, что происходит с вами на самом деле, каково ваше истинное отношение к происходящему, а также отношение вашего окружения. Но увидеть и понять – это еще не все, важно научиться использовать эти знания для преодоления внешних или внутренних конфликтов. Для этого мы в каждой части рассматривали схемы работы с этими эмоциями. Они немного разнятся, но в целом их можно представить в виде 5 общих шагов, о которых я уже упоминала в начале книги.

Шаг 1. Научиться замечать свои эмоции

Вы уже, наверное, заметили, что это достаточно сложно и требует определенного навыка. Какие-то эмоции вам оказалось ловить проще, какие-то – сложнее. Конечно, это все очень индивидуально и зависит от вашей физиологии и характера. Но я призываю вас тренировать свою наблюдательность и использовать собственные и чужие эмоции как источник развития.

УПРАЖНЕНИЕ Тренировка эмоциональной компетенции

1. Это упражнение рекомендуется делать каждый день по несколько раз. Многие мои клиенты выполняют его во время утренних и вечерних гигиенических процедур. Встаньте перед зеркалом и изобразите по очереди все основные эмоции. Упражнение повторяйте до тех пор, пока все эмоции не начнут получаться одинаково легко. Пробуйте различные сочетания эмоций. Чем больше эмоций и их комбинаций вы научитесь воспроизводить на лице, тем точнее будете их распознавать.

Если вы затрудняетесь расшифровать ту или иную эмоцию, то перейдите к соответствующей главе и внимательно рассмотрите, как эта эмоция выглядит на картинках.

2. Отмечайте, какие эмоции появляются на вашем лице в разных ситуациях. Вы можете завести дневник эмоций или делать заметки в телефоне, записывать, какие эмоции у вас были в течение дня. Обратите внимание на те чувства, которые вы испытываете чаще всего. Если вы затрудняетесь понять, какую эмоцию вы испытываете, то можете свериться с зеркалом.

3. Когда вы уже освоили чтение своих эмоций, можете начинать читать эмоции окружающих. Просто учитесь замечать их, пока не надо их интерпретировать. Это мы будем делать позже.

Шаг 2. Распознавать цели эмоций и видеть потребности, которые лежат за ними

Как вы уже поняли, у каждой эмоции есть своя цель. Длительность эмоции будет зависеть от того, насколько быстро вы найдете нереализованную потребность и сможете договориться с собой по поводу ее удовлетворения. Конечно, не всегда возможно осуществить это немедленно, но терпение нужно нам как раз для того, чтобы разрешить себе перенести желаемое на определенное время и продолжить нормальное функционирование здесь и сейчас. Терпению мы учимся с детства.

На этом шаге я хотела бы уделить немного внимания идее потребностей. Что это такое?

Потребность – это внутреннее состояние психологического или физического ощущения недостаточности чего-либо. Потребность может быть в любви, принятии, заботе, внимании, доверии и т. д. Потребности есть у каждого человека. И они одинаковые у всех людей. Когда рождается ребенок, у него уже есть эти потребности. Родители, удовлетворяя их или нет, развивают в нем способности к удовлетворению этих потребностей самостоятельно.

Так, мама, проявляя любовь к ребенку, развивает у него способность к любви. Чувствуя любовь в достаточном объеме, малыш учится не только демонстрировать ее окружающим и любить других людей, но и с любовью относиться к себе.

Но развитие этих способностей может проявляться несинхронно в отношении себя и окружающих.

Например, в силу особенностей детско-родительских отношений ребенок может развить способность любить другого, но в дефиците будет любовь к себе.

Эта концепция способностей взята из метода позитивной психотерапии, по которому я работаю уже много лет. Один из его базовых принципов заключается в том, что все эти способности уже заложены в человеке. Дальше на протяжении всей жизни мы можем их развивать, помогая себе все лучше и качественнее удовлетворять наши потребности.

Например, человек с дефицитом доверия все время стремится контролировать всех и все вокруг. Он все время испытывает потребность в контроле, которая буквально руководит его жизнью и жизнями его близких. Это, скорее всего, будет проявляться в постоянном страхе, злости, возможно, обиде и прочих эмоциональных переживаниях. Однако, обнаружив у себя потребность в контроле и дефицит доверия, он может начать развивать способность к доверию у себя. Учась по чуть-чуть делегировать свои обязанности, замечать, как доверяют ему, как в принципе люди умеют доверять друг другу.

Ниже я привожу список способностей, формирующихся из эмоционально-волевой сферы (базовой способности любить). Они же являются ответами на наши потребности.

ПРИНЯТИЕ – потребность, способность принимать себя, другого или ситуацию такими, какие они есть, давать время на развитие и постепенное формирование новых способностей, понимать, что за этим стоит, и признавать своеобразие, несмотря на возникающие сомнения и разочарования.

ДОВЕРИЕ – потребность, способность полагаться и быть уверенным в определенных качествах и действиях другого человека

(или своих) на основе опыта отношений. Иметь некую предсказуемость удовлетворения своих ожиданий и потребностей, а также свободу (доверие других) принимать решения и действовать независимо.

ЛЮБОВЬ – потребность, способность создавать долгосрочные эмоциональные связи, переживать принятие себя и другого человека, единство с ним, некую независимость от разочарований. Это основа внутренней стабильности и базового доверия.

КОНТАКТ – потребность, способность уделять внимание себе, другим людям и объектам для того, чтобы получать информацию о них. Человеку важно, чтобы другие обращали внимание на него, так как это доказывает его существование и важность для них.

ВРЕМЯ – потребность, способность переживать и интегрировать прошлое, настоящее и будущее, осознавать последовательность событий, действий и их ритм, заниматься тем, что интересно и приятно, получать достаточно внимания от других, чтобы они могли о нас позаботиться.

НЕЖНОСТЬ (СЕКСУАЛЬНОСТЬ) – потребность, способность наслаждаться и доставлять удовольствие своей (аутосексуальность) и партнера (сексуальность) сенситивной телесностью.

ИДЕАЛ (МОДЕЛЬ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ) – потребность, способность идеализировать всех и все, что кажется нам более эффективным, чем мы сами, чтобы через подражание учиться этому и развиваться, а также успокаиваться в моменты разочарования. Также, с другой стороны, это способность развивать себя и влиять на других своим образом жизни.

НАДЕЖДА – потребность, способность ожидать развития ситуации к лучшему в будущем, придавая таким образом значение и ценность событиям и действиям в настоящем.

ТЕРПЕНИЕ – потребность, способность предоставить время на развитие и постепенное формирование новых возможностей для достижения ожидаемых результатов, понимая динамику и цель развития.

УВЕРЕННОСТЬ – потребность, способность быть убежденным в своих и чужих возможностях, чтобы полагаться на них, принимать решения и действовать.

СОМНЕНИЕ – потребность, способность к критическому мышлению, способность анализировать имеющиеся концепции, задавать вопросы и проверять.

ЕДИНСТВО – потребность, способность интегрировать из своих и чужих переживаний, особенностей, мыслей, идей, опыта и отношений целостный образ себя, другого человека или объекта, составляя представление о собственной и чужой истории и идентичности.

ВЕРА (СМЫСЛ) – потребность, способность ожидать чего-то от неизвестного, принимая это как истину, без доказательств [\[32\]](#).

Шаг 3. Принимать свои эмоции

Уверена, что теперь этот шаг будет даваться вам значительно легче, чем раньше. Эмоции, которые прежде казались страшными, неприличными или пугающими, теперь вызывают у вас скорее любопытство. Разрешение самому себе испытывать ту или иную эмоцию сильно облегчает жизнь и освобождает много энергии.

Учиться принимать свои переживания – сложный процесс, который требует многократного повторения. В схемах работы с эмоциями мы с вами рассматривали различные стратегии, но приведу еще варианты.

- Можно представить вашу эмоцию в виде позитивной интерпретации – что хорошего и полезного эта эмоция вам дает?

Например, злость защищает меня от нежелательного вторжения коллеги и помогает сохранять свои границы в безопасности.

Презрение помогает мне понять, что мне хочется внимания от окружения.

Обида подсказывает, что я ожидала другого поведения от своего партнера.

- Еще один вариант принятия эмоции – представить ее в виде метафоры: какой-либо фигуры, формы, образа. И дальше этот образ можно отразить на бумаге, вылепить из глины или просто визуализировать. Таким образом мы выпускаем эмоцию из себя, предоставляем ей свободу. Она уже сыграла свою роль и дала вам знания и понимание происходящего, сфокусировала внимание. Теперь важно эту эмоцию просто принять как имеющую место.

Шаг 4. Действовать так, чтобы решить проблему

Конечно, это один из самых важных шагов. На данном этапе мы учимся удовлетворять выявленную потребность. Возможно, это будет какой-то новый, необычный для вас способ поведения. Но абсолютно точно это должен быть понятный и четкий план действий. Важно всегда продумывать несколько альтернативных решений, тогда вас не застанут врасплох, если что-то пойдет не так.

Вследствие этого шага эмоция либо проходит (успешно удовлетворили потребность), либо заменяется другой (например, гнев меняется на радость), либо усиливается (если что-то пошло не так и требуются дополнительные усилия).

Шаг 5. Выражать эмоцию экологично

Этот шаг нельзя недооценивать. Часто мы теряем людей, когда начинаем открыто говорить о своих чувствах и желаниях, особенно если раньше делали это редко. Такое может случаться, потому что окружающие не готовы по-другому начать с вами общаться и учитывать ваши потребности, это всегда сложно и непривычно для них. В таком случае можно дать им время, но не сдаваться. Иногда это происходит из-за того, что, почувствовав вкус свободы, мы проявляем эмоции очень токсично по отношению к нашему окружению.

А для того чтобы к вам прислушивались и хотели с вами контактировать, нужно выражать свои эмоции экологично. Никому не приятно общаться с невоспитанным и несдержанным человеком.

Вот **общие правила**, которые помогут вам оставаться конструктивным, говоря о своих потребностях, эмоциях и желаниях:

- используйте «Я-формулировки» или объективное описание ситуации;
- описывайте свои чувства и мысли по поводу ситуации, не обвиняя партнера;
- если речь идет о ситуации, в которой вас чем-то задело поведение партнера, то необходимо предложить альтернативу,

помимо высказывания недовольства.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Записывайте «Я-формулировки» вместо «Ты-формулировок» сначала постфактум, затем просто мысленно проговаривайте по окончании ситуации и, наконец, пробуйте употреблять в напряженных ситуациях.

2. Сохраняйте спокойствие и вежливость. Так вы дадите человеку возможность вас услышать. Когда мы очевидно проявляем эмоции злости, презрения, отвращения и т. д., человек невольно включается в них. Ему кажется, что они направлены на него и нужно срочно начать защищаться. Это не даст ему возможность встать на вашу сторону и понять вас и ваши чувства. Спокойствием и вежливостью вы создаете безопасную среду для общения.

3. Постарайтесь понять человека, если ему неловко продолжать с вами общаться. По возможности дайте ему время для того, чтобы принять ваши эмоции и потребности, но оставьте надежду на продолжение общения.

4. Проявите уважение к партнеру. Найдите то хорошее, ради чего вы хотите продолжить общение с этим человеком, и разговаривайте с ним, держа эту идею в голове.

Глава 2.

Формирование привычки

Еще один подводный камень, который нам встречается, когда мы начинаем менять поведение, – формирование привычки. Это сложный комплексный процесс, в котором привычное поведение, как клубок, разматывается в ниточку, осознается и потом заменяется на более конструктивный вариант. Только после этого он может стать привычкой, однако потребуется время и усилия. По разным источникам, привычка формируется от 21 до 40 дней (активного пользования).

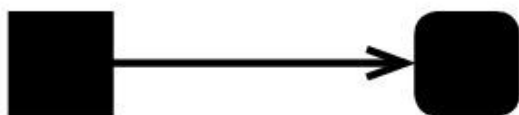
1



Ситуация А

Привычная форма
реагирования В

2



Ситуация А

Привычная форма
реагирования В



Новая форма
реагирования С

3



Ситуация А

Привычная форма
реагирования В

Новая форма
реагирования С

4



или



Привычная форма
реагирования В

Ситуация А



Новая форма
реагирования С

5



Ситуация А

Новая форма
реагирования С

Формирование привычки я обычно представляю в виде схем, которые изображены на рисунке на с. 292.

Этап 1. Есть некая ситуация А, на которую мы обычно реагируем способом В. Так повторялось много раз, и мы уже привыкли делать подобным образом.

Например, на невнимание мужа жена привыкает реагировать обидой. Эта реакция не осознается и происходит как бы автоматически. Но потом привычка перестает срабатывать. Муж не чувствует вины, а просто перестает общаться. Жену это беспокоит, и она начинает думать, как по-другому привлечь его внимание.

Этап 2. На втором этапе мы разворачиваем клубок привычки и добавляем новый способ реагирования С. Шансов, что мы начнем сразу вести себя по-новому в напряженной ситуации, немного. Это требует колоссальных усилий и внимания. Часто мы настолько не замечаем, какотреагировали, что осознаем свое поведение уже постфактум. Это не страшно, так и должно быть.

Этап 3. На этом этапе мы прибавляем новый формат реагирования к привычной схеме, если сразу не удалосьотреагировать по-новому.

Например, муж пришел домой и не поздоровался. Жена по привычке обиделась и ушла к себе в комнату, потом вспомнила про новый способ, вернулась и сама улыбнулась и поприветствовала его. Муж как бы очнулся и в ответ радостно сказал «привет». Он извинился, что не сразу это сделал, когда пришел.

Важно на этом этапе обращать внимание на дивиденды от нового поведения. Как это было у нас в примере – жена получила внимание мужа. Это поможет закрепить привычку и быстрее перейти на следующий этап. Таких повторений должно быть достаточно много, чтобы ваш мозг начал воспринимать их как равнозначные альтернативы привычному поведению.

Этап 4. Рано или поздно мозг, вновь столкнувшись с ситуацией А, уже не будет действовать по привычной схеме В автоматически, а предложит выбрать, по какому пути идти – В или С. И это будет переломный момент привычки, после которого вы уже значительно быстрее сможете сформировать другой способ реагирования.

Например, жена, видя мужа, уже может осознанно решить – обижаться ей или самой поздороваться и пойти на контакт.

Этап 5. На 5-м этапе у вас уже сформирована новая привычка. Просто теперь при возникновении ситуации А вы реагируете новым способом С.

Жена встречает мужа с улыбкой уже на автомате, мысль об обиде даже не возникает.

Например, жена при возвращении мужа домой уже не ждет от него, чтобы он первым шел на контакт, и не обижается, если он не поздоровался. Ей уже проще самой поздороваться и улыбнуться ему, таким образом переключив его с проблем на работе на домашнюю атмосферу.

Конечно, этот пример немного утрирован. В жизни бывает и так, что, когда мы очень чего-то хотим и прилагаем усилия, привычка формируется значительно быстрее. Тут все зависит от нашего усердия и терпения.

Я надеюсь, эта схема наглядно вам показала, что изменение поведения – не моментальный эксперимент, который зависит от вашего желания, а достаточно долгий и трудоемкий процесс. Но при определенном усердии результаты вас приятно удивят.

Приложения

Приложение 1. Схема работы со злостью

Шаг 1. Раннее обнаружение признаков гнева

Мои триггеры гнева

Очень сильные: _____

Сильные: _____

Умеренно сильные (являются триггерами в уставшем состоянии):

Моя физиология гнева

Признаки	Есть	Нет
Учащенное дыхание		
Мимика		
Учащенное сердцебиение (тахикардия)		
Ощущение жара на лице или в теле		
Ощущение напряженности в теле или голове		
Увеличение количества энергии (ощущение, что «руки чешутся»)		
Чувство, что вы срочно должны начать что-то делать		
Появляется ли желание причинить вред окружающим или себе?		
Ваши собственные признаки		

Мои признаки самоповреждения при гнев: _____

Шаг 2. Дистанцирование

Упражнение	1 не по- мощает	2	3	4	5 очень помо- гает
«Вдох-выдох»					
«Сцена»					
«Стеклянная стена»					
«Пузырь»					
Мои упражнения					

Шаг 3. Распознавание причин гнева и нарушителей порядка

Потребности не удовлетворяются	Да	Нет
Есть угроза вашей безопасности (реальной или психологической)	Да	Нет
Ожидания не совпадают с реальностью	Да	Нет

Мои ответы на вопросы

Почему у меня появилась злость? В чем суть проблемы?

Источник злости – ситуация/человек?

Чего я хочу?

Моя потребность?

А не чрезмерно ли я реагирую? Если да, то почему так?

Шаг 4. Конструктивное решение ситуации

Варианты решения ситуации:

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 5. Похвала и закрепление результата

Моя награда за достижения:

Какие слова благодарности я хочу себе сказать?

Приложение 2. Схема работы с печалью

Шаг 1. Поймать и осознать печаль

Мои признаки печали

Очень сильные: _____

Умеренно сильные: _____

Шаг 2. Осознать значение потери для вас

Что я потерял? Какова моя утрата?

Какую потребность она удовлетворяла?

Шаг 3. Дать себе время и ресурс

Мои способы попрощаться с потерянным

Обычно в восстановлении мне помогают: _____

Запишите тут способы восстановления, которые обычно вам помогают, и используйте их как ресурс и напоминание. Это может быть медитация, релаксация, техники для восстановления ресурса, пребывание в одиночестве и т.д.

Шаг 4. Создать условия для дальнейшего восстановления и удовлетворения потребности

Мои варианты удовлетворения потребности

1. _____

2. _____

3. _____

Приложение 3. Схема работы со страхом

Шаг 1. Осознать страх и признать себе в нем

Мои признаки страха

Очень сильные:

Умеренно сильные:

Моя физиология страха

Признаки	Есть	Нет
Учащается сердцебиение		
Вырастает уровень возбуждения		
Повышается давление		
Учащается дыхание		
Кровь отливает от лица		
Мимика		
Мои признаки		

Шаг 2. Определить источник страха

Имеет ли смысл бояться той или иной ситуации? Эта угроза реальна или это фантазия?

В чем конкретно состоит угроза благополучию или безопасности?

Чего я хочу?

Моя потребность: _____

Шаг 3. Поддержать себя

Мои слова поддержки самому себе:

Какие слова благодарности я хочу себе сказать?

Шаг 4. Придумать решение ситуации и выработать план

Мои варианты решения ситуации

1.

2.

3.

Шаг 5. Дать себе восстановиться

Мои способы восстановления:

Приложение 4. Схема работы с отвращением и презрением

Шаг 1. Дистанцирование или наблюдение

Мои признаки отвращения/презрения: _____

Шаг 2. Осознание цели эмоции и потребности

Цель эмоции: _____

Какую потребность она удовлетворяла?

Шаг 3. Принятие этой эмоции

Мои слова поддержки самому себе: _____

Шаг 4. Конструктивное удовлетворение потребности

Мои варианты решения ситуации

1. _____

2. _____

3. _____

Приложение 5. Схема работы с обидой

Шаг 1. Ловля обиды

1. Мои способы поймать обиду:

2. Признание факта обиды и взятие на себя ответственности за это состояние. Так вы выходите из позиции жертвы.

3. Какие еще эмоции и чувства вы испытываете?

Шаг 2. Понимание причин

Выясняем про себя:

- Чего я хочу? Какова моя потребность?
- Почему я не могу получить то, что хочу? Почему испытываю жалость к себе?
- Каковы мои ожидания относительно ситуации? Почему я обижаюсь?
- Каковы вторичные выгоды моей обиды?
- Прояснить для себя, кто должен удовлетворить мои потребности, которые определены выше.
- Почему именно этот человек? Какая концепция стоит за этим?

Выясняем про партнера (в случае необходимости):

- Чего он хочет? Какие именно потребности актуализировались у него?
- Каковы его эмоции?
- Что именно их вызвало?

Шаг 3. Поощрение себя

Придумайте и запишите те слова, которые будут настоящим гимном вашей смелости, включающим в себя поддержку и поощрение:

При необходимости поощрите партнера.

Запишите слова поддержки для вас от вашего партнера:

Шаг 4. Решение

Придумываем решения:

- Какие действия помогут справиться с обидой?
- Как можно решить ситуацию и удовлетворить потребность конструктивно?

Запишите 2–3 альтернативных решения:

Шаг 5. Расширяем цели

Ответьте на следующие вопросы:

1. Что вы можете себе предложить вместо вторичной выгоды? Может быть, это будут совершенно новые бонусы, которые появятся от изменившегося поведения? (Например, если вы не обижаетесь на мужа, он меньше раздражается на вас и радостнее оказывает вам знаки внимания.)

2. Как это повлияет на взаимоотношения с другими людьми? Что они получают от этого? Важны ли отношения с этими людьми для вас? Что в них можно было бы улучшить?

3. Дала ли вам эта обида шанс выявить свои слабые места? Слова, действия ранят тогда, когда они задевают за живое; возможно, имеет смысл поработать с уязвимыми местами и укрепить их, чтобы избежать повторения?

Один из хороших способов отвлечься от обиды – начать прорабатывать свои личные точки роста и конструктивные способы защититься в будущем.

Приложение 6. Схема работы с виной

Шаг 1. Осознать чувство вины и свои эмоции

Запишите ваши собственные признаки чувства вины:

Попробуйте понять, какие еще эмоции вы испытываете. Возможно, это злость, страх, стыд, обида. Почему? На кого?

Шаг 2. Понять, для чего нужна вина. Какие функции она выполняет?

Как вы помните, у чувства вины есть свои функции. Подумайте, для чего это чувство вам нужно.

Может быть, вы его испытываете, потому что ваше поведение не соответствует вашим собственным представлениям о том, как надо было себя вести? Или ожиданиям вашего окружения?

А может, только так вы сохраните значимые отношения?

Возможно, вы испытываете вину, потому что вам важно, что о вас подумают?

Или вина помогает вам быть чутким к потребностям других?

Также проанализируйте и запишите, в какие установки не вписывается ваше поведение. Верны ли эти установки? Может быть, они не ваши, а чужие и вам не подходят?

Шаг 3. Выявить свои и чужие потребности. Обнаружить манипуляции

Мои потребности: _____

Потребности партнера: _____

Выявленные манипуляции: _____

Шаг 4. Похвалить и создать себе поддержку

Мои слова похвалы и поддержки себе: _____

Шаг 5. Придумать решение ситуации

Решения: _____

Шаг 6. Верить в то, что вы делаете все правильно

Слова, поддерживающие мою веру: _____

Приложение 7. Схема работы со стыдом

Шаг 1. Наблюдение за своими переживаниями. Идентификация стыда. Определение интенсивности и вида стыда. Осознание и принятие факта стыда

Запишите ваши собственные признаки чувства стыда:

В каких ситуациях запускается ваш стыд?

Попробуйте понять, какие еще эмоции вы испытываете.

Возможно, это злость, страх, стыд, обида. Почему? На кого?

Шаг 2. Поиск потребностей, установок и социальных концепций

Проанализируйте и запишите, какие установки и социальные концепции вызвали у вас чувство стыда:

Чего я на самом деле хочу от себя? От окружающих? Есть ли признаки манипуляции в поведении окружающих?

Мои потребности: _____

Чего хотят от меня: _____

Выявленные манипуляции: _____

Шаг 3. Поддержка себя

Мои слова похвалы и поддержки себе: _____

Шаг 4. Действия, если это необходимо. Переформулировка концепции

Решения: _____

Шаг 5. Система защиты от стыда, если он не конструктивен

Слова, поддерживающие мою веру в себя и мою
«хорошесть» и потребность: _____



ПСИХОЛОГ С 15-ЛЕТНЕЙ ПРАКТИКОЙ

Юлия Дрёмина

Почему я так реагирую?

ПРИЧИНЫ И ПОЛЬЗА ЭМОЦИЙ

 **ЕНИКС**

Сноски

1

Иван Кириллов, Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие, 2013.

[Вернуться](#)

2

Иван Кириллов. Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие, 2013.

[Вернуться](#)

3

Там же.

[Вернуться](#)

4

Пол Экман, Уоллес Фризен. Узнай лжеца по выражению лица, 2010.

[Вернуться](#)

5

Пол Экман, Уоллес Фризен. Узнай лжеца по выражению лица, 2010.

[Вернуться](#)

6

Там же.

[Вернуться](#)

7

Дэниэль Амен. Измените свой мозг – изменится и жизнь! 2009.

[Вернуться](#)

8

Иван Кириллов. Стресс-серфинг. Стресс на пользу и в удовольствие, 2013.

[Вернуться](#)

9

Пол Экман, Уоллес Фризен. Узнай лжеца по выражению лица, 2010.

[Вернуться](#)

10

Пол Экман, Уоллес Фризен. Узнай лжеца по выражению лица, 2010.

[Вернуться](#)

11

Юлия Дрёмина. Как рассказать ребенку о разводе? Основные правила. Источник: <https://shkolazhizni.ru/family/articles/60004/>

© Shkolazhizni.ru

[Вернуться](#)

12

Юлия Дрёмина. Как рассказать ребенку о разводе? Основные правила. Источник: <https://shkolazhizni.ru/family/articles/60004/>

© Shkolazhizni.ru

[Вернуться](#)

13

Юлия Дрёмина. Как рассказать ребенку о разводе? Основные правила. Источник: <https://shkolazhizni.ru/family/articles/60004/>

© Shkolazhizni.ru

[Вернуться](#)

14

Щербатых Ю. Избавиться от страха? Это просто, 2006.

[Вернуться](#)

15

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

16

Там же.

[Вернуться](#)

17

Чернов А. И. Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие, 1999, стр. 17.

[Вернуться](#)

18

Дэниэль Амен. Измените свой мозг – изменится и жизнь! 2009.

[Вернуться](#)

19

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

20

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

21

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

22

Пол Экман, Уоллес Фризен. Узнай лжеца по выражению лица, 2010.

[Вернуться](#)

23

Пол Экман, Уоллес Фризен. Узнай лжеца по выражению лица, 2010.

[Вернуться](#)

24

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

25

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

26

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

27

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

28

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

29

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

30

Кэррол Изард. Психология эмоций, 1999.

[Вернуться](#)

31

Там же.

[Вернуться](#)

32

Иван Кириллов. Позитивная психотерапия. Базовый курс, 2019.

[Вернуться](#)