

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Предисловие | 9 |
| Вступление | 11 |
| Глава 1. Истинные чувства в настоящий момент | 13 |
| Глава 2. Отстранимся от мыслей | 23 |
| Глава 3. Избегайте ненужных конфликтов .. | 29 |
| Глава 4. Уязвимость, спрятанная за гневом .. | 37 |
| Глава 5. Расскажите о своих желаниях и намерениях | 63 |
| Глава 6. Подавите разочарование или полностью погрузитесь в него .. | 69 |
| Глава 7. Как конструктивно использовать зависть | 89 |
| Глава 8. Прислушайтесь к ревности | 101 |
| Глава 9. Познакомьтесь со своим страхом .. | 105 |
| Глава 10. Сильные чувства и как их сдержать | 109 |
| Глава 11. Радость заражительна | 113 |
| Глава 12. Уделяйте особое внимание отношениям | 121 |

| | |
|---|------------|
| Глава 13. Как перестать оправдываться и расширить представление о самом себе | 129 |
| Надежда (рассказ) | 139 |
| Как написать прощальное письмо..... | 145 |
| Благодарности | 153 |

Я рада, что вы читаете второе издание!

С момента первого издания в 2011 году эта книга была переведена на шведский и английский. В этом издании я тщательнее проанализировала одну из приведенных в предыдущей книге моделей и привела более подробное описание четырех категорий гнева с различными рекомендациями к действию.

Илсе Санд,
Халд Хуведгорд,
апрель 2016 года

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга написана для тех, кто хочет лучше разбираться в самих себе и своих чувствах. Она также рассчитана на психотерапевтов, психологов и других специалистов, помогающих тем, у кого собственные чувства вызывают сложности. На протяжении многих лет я проводила курсы и читала лекции о психологии и благодаря им поняла важность конкретных примеров в тех случаях, когда необходимо объяснить что-то сложное простыми словами. Здесь я привожу самые разные примеры из жизни моих пациентов и слушателей курсов, а также из моей собственной жизни.

Эта книга написана на основе моих лекций и докладов, а также вопросов, которые я порой обсуждаю с пациентами. Могу с уверенностью сказать, что более глубокое понимание психологических взаимосвязей упрощает жизнь моих знакомых, а теперь я надеюсь помочь еще большему числу людей.

Я вовсе не настаиваю, что советы, которые я даю в этой книге, указывают единственно возможный путь. Все люди разные, и путь у каждого свой. Найдите собственную тропинку, а мои советы считайте просто рекомендациями:

вы можете им последовать или от них отказаться. Подходят ли они именно вам, решайте сами. Возможно, что именно вашу тропинку я еще не нашла.

Полезнее всего прочесть все от начала и до конца, однако ничто не мешает вам ознакомиться с отдельными главами — например, в том случае, если вы используете эту книгу в качестве справочника.

ВСТУПЛЕНИЕ

За много лет, будучи сперва священником, а затем – психотерапевтом, я выслушала множество людей. Нередко они рассказывали мне о своих радостях и трудностях на протяжении достаточно долгого времени.

Поразительно, как много проблем возникает у нас из-за того, что мы так мало знаем о собственных чувствах. Некоторые намертво застревают в неудачных жизненных сценариях, потому что пытаются изменить что-то, что не поддается изменениям. Другие страдают, хотя обстоятельства, вынуждающие их страдать, можно с легкостью изменить. Есть и те, кого неконструктивные мысли загоняют в ненужные конфликты, которых легко можно было бы избежать, если как следует разобраться в своих чувствах.

Я не раз становилась свидетелем того, как люди во время изучения собственных чувств находили выход из тупика. Знание психологии чувств может подсказать нам, что можно изменить, а что менять бессмысленно.

Цель этой книги – рассказать о психологических взаимосвязях несложным языком, основываясь на собственном опыте. Прочитав ее,

вы сможете лучше разбираться в своих и чужих чувствах. А когда ты знаешь, что именно чувствуешь где-то в глубине души и почему, становится проще отыскать нужную тропинку.

Истинные чувства в настоящий момент

Иногда наши чувства — вовсе не те, какими на первый взгляд кажутся. Когда видишь плачущую женщину, чаще всего думаешь, что ей грустно. Однако плакать можно от страха или от злости. Женщинам вообще свойственно скрывать самые различные чувства под маской грусти. А если мы видим разгневанного мужчину, то нельзя быть уверенными, что он испытывает именно гнев. Мужчинам свойственно демонстрировать гнев, даже если на самом деле они испытывают страх, грусть или отчаяние, даже если они находятся в состоянии депрессии. Порой мы и сами не понимаем, что именно чувствуем на самом деле. А чем лучше представляешь себе свои первичные чувства, тем проще ими управлять.

Выделяют две категории чувств — *базовые* и *составные*. Базовые чувства характерны для

всех людей, а также для высших животных. Все остальные чувства можно считать сочетаниями базовых чувств. Психологи расходятся во мнениях относительно того, какие именно чувства следует считать базовыми. Однако все едины в том, что к этой категории необходимо отнести следующие четыре эмоции:

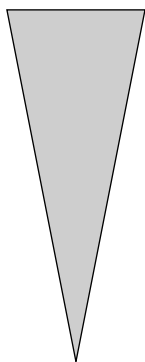
- радость;
- печаль;
- страх;
- гнев.

Для меня этих четырех эмоций достаточно, чтобы объяснить большинство свойственных нам чувств. Разочарование, например, представляет собой сочетание гнева и грусти, а любопытство — это страх и радость. Если я не уверена в собственных чувствах, то, исходя из этих четырех эмоций, спрашиваю сама себя: «Возможно, меня что-то злит? Или расстраивает? А может, это страх или радость, которую я просто не осознаю?» Когда ответ на вопрос получен, мне становится проще описать то, что я чувствую.

Степень интенсивности чувств: как отследить зарождение чувства

Мы часто замечаем некое чувство, когда оно уже набрало силу. Если принять отсутствие

чувства за 0, а 10 – за наиболее интенсивное его проявление, то 5 – это тот момент, когда мы обнаруживаем его. Возьмем, к примеру, радость: она начинается с того, что нам становится хорошо. В наиболее интенсивном ее проявлении нам хочется петь, танцевать и броситься кому-нибудь на шею.



Желание броситься кому-нибудь на шею, танцевать

Ощущение внутреннего тепла

Ликование

Радостное волнение

Легкость

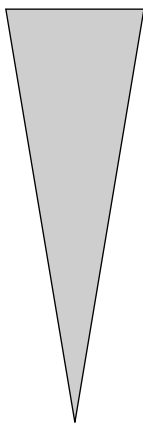
Прилив энергии

В животе будто порхают бабочки

Становится хорошо

Мы можем научиться отслеживать чувство, когда оно только зарождается. Если говорить о радости, то это приятное чувство принесет вам немало наслаждения, даже если его интенсивность не превышает второй уровень по нашей шкале. Например, если вы обрадовались улыбке случайного прохожего или подставили лицо солнечным лучам.

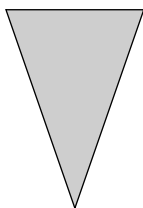
Интенсивность печали тоже бывает разной. Это чувство может развиваться следующим образом.



Желание умереть
 Стремление к покою
 Эмоциональное измождение
 Ощущение глубокой тоски
 Рыдания
 Желание плакать
 Губы дрожат
 Комок в горле
 Слезы в глазах
 Тяжесть во всем теле
 Чувство грусти
 Легкая усталость

Если обнаружить печаль на раннем этапе ее развития, то у вас будет больше энергии на то, что бы решить, как к ней относиться. В главе 6 я подробно опишу то, каким образом вы можете либо подавить это чувство, либо полностью поддаться ему, «отгрустить» и избавиться от печали.

Что касается гнева, то его особенно важно обнаружить как можно раньше: попадая в «красную» зону, мы теряем способность ясно мыслить. В красной зоне мы видим лишь черное и белое, а наша способность к сопереживанию ослабевает.



Бешенство
 Ярость
 Гнев
 Злость
 Раздражение
 Легкое чувство неприязни

Рассказывая на курсах о гневе, я иногда прошу слушателей проанализировать, что именно они чувствуют, когда только начинают сердиться. Некоторые рассказывают, что их бросает в холод, а другие утверждают, будто, наоборот, ощущают жар. Кое-кто отмечает, что, раздражаясь, они чувствуют какое-то шевеление в животе. Если вы научитесь обращать внимание на подаваемые телом сигналы, это поможет вам обнаружить чувства еще на этапе зарождения.

Интенсивность чувств зависит от ситуации. Если ваши эмоции связаны с другим человеком, то, как правило, чем больше этот человек значит для вас, тем сильнее чувства — в том числе и отрицательные. Нам особенно больно, когда тот, кого мы любим, не дает нам желаемое. Однако, когда так поступает, например, продавец в магазине или почтальон, это нас практически не тревожит.

Если с детства вас научили держать всё в себе, не обременяя окружающих своими чувствами, вам будет непросто строить близкие отношения с другими людьми. Я полагаю, иногда это и есть та неосознанная причина, по которой многие остаются одинокими на всю жизнь, так и не встретив нужного человека. Стоит им встретить кого-то, кто признается им в любви, как сила собственных чувств настолько пугает их, что

они тут же отыскивают в потенциальном партнере несколько изъянов, которые становятся поводом, чтобы отвергнуть его. «Нет, это совсем не то, что нужно», — говорят они впоследствии себе самим и окружающим.

Мысль как инструмент при поиске чувств

Иногда, когда клиент рассказывает мне о своей грусти, я понимаю, что в игре замешаны и другие чувства. Какие именно — помогут узнать мысли клиента. Мысли и чувства тесно связаны между собой, поэтому я спрашиваю: «А какие мысли вызывает у вас чувство, которое вы испытываете?» И если мы думаем: «Он не вправе так поступать со мной», — значит, наше чувство — не грусть, а гнев. Мысленно осуждая кого-то, думая о несправедливости, вы на самом деле ощущаете гнев.

О чем мы думаем, когда сердимся

Ему следовало подумать обо мне (моральное осуждение).

Я должен был заметить это раньше (моральное осуждение самого себя = злость на самого себя).

Это несправедливо.

Я был обманут.

О чем мы думаем, когда расстраиваемся

Это мысли о том, чем вам хотелось бы обладать. Возможно, вы думаете, что неплохо было бы отправиться в путешествие, но из-за непредвиденных расходов придется его отложить. Или вы вспоминаете человека, с которым хотели бы связать жизнь, но который предпочел кого-то другого. Бывает, что вам хочется быть, например, более худым, красивым, умным или обаятельным.

О чем мы думаем, когда радуемся

Мне повезло.

Я красивый.

Сегодня прекрасный день.

Завтрашний день будет еще лучше.

Могло бы быть и хуже.

О чем мы думаем, когда боимся

Ничего не получается.

Я не выдержу.

Я не справлюсь.

У меня не получится.

Это опасно.

Если вы не уверены, какие чувства испытываете, прислушайтесь к своим мыслям — они помогут найти ответ. Другой способ разобраться в своих чувствах — это выяснить, чего вам хочется.

Желание как инструмент при поиске чувств

В каждом чувстве заложен импульс, то есть движение. Прислушиваясь к нему, можно определить, что именно чувствуешь. Воспользуйтесь воображением и представьте, как вы или кто-то еще совершает действие, которое доставит вам в этот момент удовлетворение.

Некоторые могут испытывать беспокойство или какое-то неприятное ощущение, но его природа остается непонятной. Если беспокойство ощущается в ногах, я задаюсь вопросом, чего хотят мои ноги. Когда ногам хочется убежать, значит, я чувствую страх. А если им хочется ударить, я испытываю гнев.

Гнев толкает нас на агрессивные поступки — чаще всего они считаются настолько предсудительными, что мы привыкаем подавлять гнев и со временем вовсе перестаем его замечать. Возможно, вы вообще сомневаетесь, что сердитесь. В этом случае представьте себе объект вашего гнева — например, какого-то человека. Представьте, как этот человек поскользывается на банановой кожуре и падает, а затем прислушайтесь к собственным эмоциям. Если вам хочется улыбнуться или засмеяться, значит, вы испытываете гнев.

Если вы не уверены в том, какое чувство испытываете, попробуйте спросить себя: «Чего

хочется моему телу прямо сейчас?» Сосредоточившись на желаниях своего тела, вы поймете, что именно чувствуете.

Защищайте свои чувства, но не позволяйте им управлять вами

Наши чувства — это не мы сами. Чувства — не то, чем мы являемся, а то, чем мы обладаем.

Отстранитесь от них и решите, хочется ли вам отдаться на волю чувств или же, наоборот, воспротивиться им. Помните, что у вас всегда есть выбор.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, я время от времени распечатываю несколько глав и, не торопясь, их перечитываю. Бывает, текст кажется мне никуда не годным, сумбурным и бессвязным. Это меня расстраивает, и мне хочется выбросить все в мусорное ведро. Но я противлюсь этому чувству и желанию и, делая над собой усилие, продолжаю вчитываться в текст. Чаще всего после этого я неожиданно нахожу новый способ структурировать текст, сделав его более толковым и связным.

Когда вы в смятении, не стоит бежать от своих чувств: вполне возможно, что именно благодаря им вы создадите нечто новое.

Резюме: истинные чувства в настоящий момент

Чувства – не то, чем мы являемся, а то, чем мы обладаем. Мы можем последовать за чувствами или пойти им наперекор и сделать совершенно не то, что они нам велят. Чем точнее мы представляем, что именно сейчас чувствуем, тем проще решить, как поступить дальше.

Если вы не уверены, что именно чувствуете, попробуйте разобраться в мыслях, которые связаны с этим чувством, или задайтесь вопросом, чего в настоящий момент хочется вашему телу.

Отстранимся от мыслей

Мысли и чувства взаимосвязаны и непрерывно влияют друг на друга. Напрямую управлять чувствами мы не умеем. Если мы, например, получили подарок, от которого не в восторге, мы не можем заставить себя изменить мнение. В лучшем случае мы притворимся, что подарок нам нравится. Точно так же мы не можем отказаться от гнева или ревности, хотя без этих чувств нам жилось бы намного комфортнее.

Но и бессильными нас назвать нельзя: мы можем воздействовать на чувства при помощи мыслей. И если чувствами управлять нельзя, то мыслями – до определенной степени можно.

Одно и то же событие может пробудить у нас разные чувства в зависимости от того, как мы его воспринимаем. Представим, что ваш сосед сделал вам подарок. И если ваша первая мысль: «Что ему нужно от меня?» – возможно,

вы слегка напуганы. Если вы думаете: «Что это он себе возомнил! Мы сроду не дарили друг другу подарков, а теперь мне тоже придется искать ему подарок!» — значит, вы сердитесь. А возможно, вы подумаете так: «У него, наверное, хорошее настроение сегодня», — и это будет означать, что ваши чувства нейтральны. Ну а если вы думаете: «О, похоже, я ему нравлюсь!» — тогда вы определенно испытываете радость.

Будьте реалистами

В последнее время стало популярным позитивное мышление. Некоторые в этом преуспели настолько, что словно выстроили настоящий барьер между самими собой и действительностью. Какие бы эмоции они ни испытывали, они обязательно ищут в них что-нибудь положительное. Когда им докучают другие люди, они считают, что это вышло ненамеренно. И как итог они нередко имеют отношения, не приносящие им радости, но не желают этого признавать, до последнего цепляясь за людей, с которыми было бы полезнее расстаться.

Не стоит заставлять себя мыслить нарочито позитивно: если вы чересчур доверчивы, до добра это не доведет. Привыкнув считать, что все окружающие поголовно должны вас

любить, вы наверняка испытаете настоящее потрясение, когда в один прекрасный день найдутся те, кому вы придетесь не по вкусу. Поэтому постарайтесь быть реалистами. Снимите розовые очки и увидите мир таким, какой он есть. И тогда ориентироваться в окружающей действительности станет значительно проще.

Если же вы склонны к пессимизму и мир представляется вам серым, словно вы смотрите на него сквозь толстый слой пыли, то эту пыль неплохо бы стряхнуть. Как только вы сделаете это, настроение улучшится, а энергии прибавится.

Важно оставаться реалистом, а от чересчур позитивных или, наоборот, мрачных мыслей стоит как можно скорее отказаться. И никогда не забывайте, что вы — *не то же самое*, что ваши мысли. Мысли — это то, чем вы обладаете, и важно научиться отстраняться от них.

Попробуйте проанализировать ваши мысли со стороны, словно они принадлежат кому-то еще. Чтобы отстраниться от собственных мыслей, воспользуйтесь простым средством: запишите их на бумаге. А потом перечитайте и попробуйте оценить насколько эти мысли реалистичны. И если вы в чем-то не уверены, посоветуйтесь с кем-нибудь из окружающих, ведь со стороны всегда виднее.

Не сравнивайте себя со всеми подряд

Иногда ко мне приходят молодые и глубоко несчастные пациенты, которые рассказывают, как читают в Facebook множество историй об успехах своих друзей. Мне кажется, в соцсетях вообще чаще пишут о хорошем, а о неудачах умалчивают, поэтому у читающих складывается довольно однобокое представление о мире.

Вы всегда сможете отыскать человека, сравнение с которым оставит вас в расстроенных чувствах. При этом не важно, насколько хорошо идут дела у вас самих – обязательно найдется тот, кому живется лучше. У некоторых из нас имеется почти мазохистское пристрастие сравнивать себя с какими-нибудь счастливыми, идеализируя их и обесценивая собственные заслуги.

Если вы склонны мучить себя подобным образом, советую проделать следующее упражнение: представьте себе человека вашего пола, но со множеством физических отклонений и живущего в доме престарелых. Сравните себя с этим человеком – ваше настроение улучшится, и вы почувствуете благодарность за то, что имеете.

Ваш настрой во многом зависит от того, какие вопросы вы задаете самим себе. Если вы

спрашиваете «Что же со мной не так? Почему у меня нет такого таланта, как у всех этих знаменитостей, чьи фотографии печатают в журналах?», вы заикливайтесь на своих неудачах. Если же вы спрашиваете «Почему я не бездомный и не живу на улице?», вы подчеркиваете ценность ваших возможностей. А спрашивая «Почему я не хочу пойти и повеситься на карнизе?», вы заставляете себя вспомнить о том, что дает вам радость, надежду и формирует ваши ценности.

Резюме: отстранимся от мыслей

Если вы склонны чересчур критично относиться к самому себе, своему будущему и другим людям, вам будет полезно проанализировать собственные мысли. Отстранитесь от них и посмотрите со стороны. Если мысли действительно оторваны от реальности и портят вам настроение, пора действовать. Спросите себя: «Могу ли я думать иначе? Могу ли сосредоточиться на чем-то еще?»

Помните, что далеко не во всем можно найти положительные моменты, не теряя при этом связь с действительностью. Реалистичные мысли — пусть даже и мрачные — намного лучше нарочито позитивных, требующих компромиссов с действительностью. Лучше подумать так:

«Возможно, как раз в тот день, когда я пригласил друзей на шашлык, пойдет дождь» — и дать себе возможность продумать запасной план, чем решить «Ну конечно же, дождя в этот день не будет, зачем мне план Б?».

Избегайте ненужных конфликтов

Обуздайте гнев

Существуют конфликты, которых нельзя избежать, потому что цена, которую вы заплатите за это, окажется слишком высокой. Если мы не обозначим личные границы и перестанем их защищать, это приведет к вторжению в наше личное пространство. Но есть конфликты, которых можно избежать, просто изменив свое отношение к проблеме.

Замечая, что начинаю сердиться, я первым делом анализирую мысли, связанные с гневом. Порой я сержусь оттого, что неверно толкую окружающую меня действительность — в этом случае мне достаточно исправить ошибку, и гнев исчезает.

Однажды в пятницу вечером, когда я ждала важное сообщение по электронной почте,

у меня возникли неполадки с интернетом. Время шло, и я злилась все сильнее. Я представила, как сотрудники компании, отвечающей за техническую поддержку моего района, уже отправились по домам праздновать начало выходных. А может, и вовсе, решив неудачно пошутить, отключили все специально, а я, бедная, сижу теперь и переживаю! В своем воображении я видела группу молодых людей, веселящихся на вечеринке, и от злости не находила себе места.

Поймав себя на этих мыслях, я представила нечто другое. Я подумала о сыне, который был тогда подростком и страшно расстраивался, если компьютер ломался, а ему не удавалось его починить. Мне представилось, как несколько молодых людей сидят за компьютерами и пытаются наладить связь, как они потеют и переживают. Вскоре моя злость утихла, и мне удалось отвлечься и заняться другими делами, пока мой интернет не наладили. Что, кстати, случилось уже через час.

Не принимайте все на свой счет

Большинство из нас совершают ошибку, называемую персонификацией. Это склонность полагать, будто все вокруг стремятся *нам* навредить и испортить *нашу* жизнь. Это немного похоже на детский эгоцентризм. В такие моменты мы