

И. Шабшин
Е. Цыганова



ВОСТОК ЗАПАД

МУДРОСТЬ ЭМОЦИЙ

Книга о психологии
с восточным акцентом

Москва
2012

12+

Илья Шабшин

**Восток – Запад: мудрость
эмоций. Книга о психологии
с восточным акцентом**

«ЛитРес: Самиздат»

2012

Шабшин И. И.

Восток – Запад: мудрость эмоций. Книга о психологии с восточным акцентом / И. И. Шабшин — «ЛитРес: Самиздат», 2012

"Небольшая, но очень толковая книга, написанная двумя авторами, которые дополняют друг друга так называемой саногенной системой Ю. Орлова и техникой шести целительных звуков китайского цигун. Книга ёмкая, ясная, простая и, очевидно, очень полезная. Стоит прочитать всем, кто интересуется оздоровлением и ищет простые и эффективные практики и подходы к своему здоровью" (Бронислав Виноградский, Главный редактор журнала "Цигун"). Впервые под одной обложкой собраны два разнотипных подхода к работе с негативными эмоциями: «западный» - психотерапевтические методы и восточный – практики из китайского цигуна. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Шабшин И. И., 2012

© ЛитРес: Самиздат, 2012

Содержание

Как появилась эта книга. Коротко об авторах	6
Илья Шабшин	8
Елена Цыганова	10
Благодарности	12
Часть 1. Взгляд с Запада: «Что наша жизнь? Эмоции!»	13
Общая информация о саногенном мышлении	14
Обида и вина	16
Размышление о стыде	19
Зависть и гордость	21
Откуда берется зависть?	21
Ловушки сравнения	21
Гордость – зависть наизнанку	22
Как обезвредить бомбу гнева?	23
Битьё определяет сознание	23
«Ребята, давайте жить дружно!»	23
Бомба гнева: как устроен её часовой механизм?	24
Гнев «в законе»	25
Жить без страха	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Елена Цыганова, Илья Шабшин

Восток – Запад: мудрость эмоций. Книга о психологии с восточным акцентом

Предисловие к электронному изданию

«Мудрость эмоций. Книга о психологии с восточным акцентом» – это второе рождение книги «Управление эмоциями. Книга о психологии с восточным акцентом», которая была издана в 2013 году. За прошедшие годы мы, её авторы, с удовлетворением и радостью увидели, что рассказанная нами информация о способах работы с эмоциями вызывает у читателей большой и неослабевающий интерес. На проведенных нами презентациях и встречах их участники находили подходящие для себя методы – психотерапевтические техники, или восточные практики, или же элементы того и другого. Также мы получали положительные отзывы и благодарности от читателей книги, отмечавших доступность изложения материала, возможность освоить все методики самостоятельно с помощью текстов и фотографий. Фрагменты нашей книги публиковались в журнале «Цигун» и тоже вызвали немалый интерес.

Поэтому мы решили опубликовать в Интернете электронную книгу «Мудрость эмоций. Книга о психологии с восточным акцентом», чтобы все интересующиеся могли познакомиться с эффективными, прошедшими проверку на практике различными подходами, позволяющими справляться с неприятными переживаниями, такими как обида, вина, стыд, гнев, страх и др.

Мы смогли преодолеть искушение переписать текст заново, в свете нашего нового опыта, и предлагаем вниманию читателей уже проверенный вариант изложения материала.

Надеемся, что наша книга станет для вас не только источником информации, но и практическим руководством – ведь освоение новых когнитивных и поведенческих навыков происходит только путем практики, путем тренировок.

Вы можете связаться с нами, и мы будем рады получить от вас отзыв, или вопрос, или просьбу. Пишите нам по адресам: ilya@vostok-zapad-books.ru и elena@vostok-zapad-books.ru

Всего вам доброго, и успешной практики!

Как появилась эта книга. Коротко об авторах

«Запад – есть Запад, Восток – есть Восток, и не встретиться им никогда». Вопреки этому известному высказыванию, в книге, которую вы держите в руках, Запад встречается с Востоком: здесь вы познакомитесь как с восточными традиционными практиками работы с эмоциями, так и с методами современной психотерапии.

Сегодня жизнь требует от человека умения выдерживать большие психологические нагрузки. На события, затрагивающие нас, мы реагируем, прежде всего, эмоциями: чувствуем гнев, печаль, страх, раздражение, тревогу и т.д. Если мы не умеем с ними справляться, если не держим штурвал эмоционального состояния в своих руках, то последствия могут быть самыми неприятными: мы совершаем поступки, о которых впоследствии сожалеем, ухудшается наше самочувствие, а если ситуация будет длиться достаточно долго, то ослабляется наш иммунитет, появляются психосоматические заболевания: вегетативно-сосудистая дистония, болезни сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной систем и т.д.

Что может человек противопоставить негативному влиянию эмоций?

На Востоке (в Китае, Индии, Японии, Корее) накоплен многовековой опыт традиционных практик, имеющих оздоровительный эффект. Наиболее эмпирически проверенными среди них являются китайские системы цигун, тай-цзы-цуань и индийская йога. В них есть «разделы», посвященные работе с эмоциями. На сегодняшний день восточные практики пользуются большим интересом у «западного», «европейского» человека. В то же время не многие интересующиеся этими системами смогли овладеть ими настолько, чтобы эффективно осуществлять саморегуляцию. Дело в том, что освоение восточных традиционных практик требует довольно длительного времени, постоянных усилий, регулярных занятий под руководством опытного инструктора – лишь при этих условиях человек постепенно начинает получать реальные результаты. К сожалению, не у всех есть соответствующие возможности. Кроме этого, если не выявлены и не устранены психологические причины отрицательных эмоций, то избавление от них только «восточными» способами малоэффективно.

Психотерапевтические методы, развивающиеся в европейских странах, также уделяют эмоциям большое внимание. Существует немало теорий, объясняющих появление тех или иных эмоциональных реакций, и предлагающих соответствующие способы с ними справляться. По большей части акцент делается на когнитивной работе, то есть на уровне интеллекта: механизм возникновения эмоций, их устройство объясняются с точки зрения мыслительных процессов. На этом же уровне идет и работа с ними. Как показывает практический опыт, результаты психотерапевтической работы тоже зачастую остаются «на уровне головы»: все вроде понятно, а фундаментальных перемен не происходит, изменения не укореняются, не доходят до глубин человека.

Что же делать?

В нашей книге мы рассматриваем работу с эмоциями как «западными» (психологическими), так и «восточными» методами. Читатель сможет понять, как устроены его негативные эмоции, эффективно поработать с ними с помощью психотерапевтических методов, и укоренить, углубить эти изменения – с помощью традиционных восточных практик.

Хотелось бы отметить, что в книге мы знакомим читателей с системой саногенного мышления – разработкой выдающегося российского психолога Ю.М. Орлова. Его подход не получил такой широкой известности, которую он, безусловно, заслуживает за свою логическую четкость и практическую применимость.

Кроме того, в книге мы приводим пошаговое описание практики китайского цигун – «Шесть целительных звуков», которая является альтернативной или поддерживающей для традиционной западной психологической коррекции.

В жизни редко случаются абсолютно случайные вещи. Вероятно, неслучайна встреча и двух авторов этой книги. Оказалось, что и к практикующему психологу, и к инструктору цигун приходят люди с очень похожими чаяниями – разобраться в себе, улучшить взаимопонимание с близкими, утихомирить душевную боль или чрезмерно бьющие эмоции, и просто быть счастливыми и здоровыми. В результате обмена мнениями и размышлениями появилась идея этой книги.

Илья Шабшин

Практикующий психолог, специалист в области индивидуального и семейного консультирования, проведения психологических тренингов



Образование: МГУ им. Ломоносова, Институт Практической психологии личности. Дополнительное образование: Медицинская академия им. Сеченова (практическая психология), Московский центр НЛП в образовании (НЛП-практик). Первое высшее образование: МИРЭА (прикладная математика).

Имеет свидетельство Российского научного сексологического общества с присвоением квалификации психолог-сексолог. Прошел повышение квалификации по специальности «Семейное консультирование».

Ведет успешную практику консультирования по таким вопросам, как негативные эмоции и состояния (вина, обида, стыд, тревога, страх, печаль, гнев и др.), нерешительность, неуверенность в себе, застенчивость, разрешение конфликтов, поиск своего места в жизни, профессиональная неудовлетворенность, построение межличностных отношений, одиночество.

В психологическом консультировании реализует клиент-центрированный подход и опирается на клиническую характерологию – современные научные знания об особенностях характеров людей.

Благодаря многолетнему изучению восточных практик оздоровления и саморегуляции, во многих случаях подбирает для клиента приемы и техники, выполнение которых закрепляет и углубляет результат психологической работы.

Автор книг «Стань счастливой, будь собой!» (ЭКСМО, 2010 г.), «Советы практического психолога: Как день грядущий нам прожить?» (ИД «Питер», 2008 г.), «Ваш персональный психолог. 44 практических совета на все случаи жизни» (ИГ «Весь»).

Автор около 200 статей психологической тематики, опубликованных в таких изданиях, как «Московский психотерапевтический журнал», «Психология на каждый день», «Psychologies», «Популярная психология», «Леди Вита», «Мини», «Элитный персонал», «На стол руководителю», «Психология для руководителя» и многих других.

Елена Цыганова



Инструктор цигун

Начала заниматься цигун в 1997 году, тайцзицюань (стиль Ян) в 2002, опыт преподавания с 2006 года. Дипломированный специалист в области оздоровительной деятельности (Национальный Институт Здоровья г. Санкт-Петербург, факультет «Традиционные системы оздоровления», специализация – Инструктор цигун).

Имеет высшее техническое и юридическое образование, магистр права Манчестерского университета.

Возглавляет успешную российскую компанию, специализирующуюся в области разработки программного обеспечения, а для души изучает цигун и сознание человека.

В восточных практиках привлекает целостный и логичный подход к человеческой жизни, взаимодействию с окружающим и внутренним миром, эффективность поддержания здоровья и практически безграничные возможности для совершенствования.

Уверена, что каждый человек может найти в изучении древних восточных практик много полезного и интересного, сделав свою жизнь более полноценной, счастливой и ... менее разрушительной.

Даже самый длинный путь начинается с первого шага. Возможно, пришло время его сделать. Ведь всё, что случается, случается вовремя.

Благодарности

Илья Шабшин: Я искренне признателен всем, кто оказал влияние на мой профессиональный путь, и хочу выразить особую благодарность тем людям, без которых появление этой книги было бы просто невозможным: А.Т. Карташовой, П.В. Волкову, Е.А. Добролюбовой.

Елена Цыганова: Моя искренняя благодарность всем, кто меня окружает – моей семье, друзьям и коллегам. Каждый человек, с которым приходится общаться – Учитель. Особая благодарность моему соавтору Илье Шабшину за бесценный новый опыт и интереснейшее общение.

Часть 1. Взгляд с Запада: «Что наша жизнь? Эмоции!»

Общая информация о саногенном мышлении

Всем, наверное, давно уже известно, что подавлять свои негативные эмоции не полезно для здоровья. С другой стороны, выплескивать эмоции наружу тоже может оказаться чревато в плане взаимоотношений с окружающими людьми. Какой же есть выход из этого, казалось бы, неразрешимого противоречия? А вот какой: негативные эмоции нужно размысливать! Именно это слово используют в системе саногенного (sana – здоровье) мышления. Ее автор – Юрий Михайлович Орлов (1928 – 2000), замечательный российский психолог, философ, педагог. Размысливание эмоций по специальному алгоритму приводит к тому, что они угасают; более того: именно благодаря негативным эмоциям (обиде, вине, стыду, зависти, возмущению и др.) человек узнает о своих неосознаваемых и нереалистичных ожиданиях относительно самого себя и других людей. Вместо пустого страдания – самопознание плюс тренировка принятия себя таким, какой ты есть, и других (прежде всего – близких) людей такими, какие они есть.

Основополагающая специфика саногенного мышления заключается в его направленности на внутренний мир человека, на его эмоции, чувства, переживания (а не на решение задач, которые ставит окружающий нас внешний мир). Например, человек может размышлять над конфликтной ситуацией с целью перестать обижаться, или ревновать, или стыдиться, или бояться и т.д.

Если человек умеет размышлять об эмоциях так, что его внутренняя напряженность уменьшается, тем самым снижая вероятность психосоматических заболеваний, то такое мышление и есть саногенное, то есть порождающее здоровье. Противоположностью ему является патогенное (порождающее болезнь) мышление – это наш обычный образ мыслей, обусловленный стереотипами, автоматизмами, привычками

Особенности саногенного и патогенного мышления ясно высвечиваются в сравнении и могут быть наглядно представлены в виде таблицы, составленной на основе работы Т. Васильевой «Саногенное мышление учащегося, учителя» (Калининград, ГИПП «Янтарный сказ», 2000 г.)

Саногенное мышление

Патогенное мышление

Умение концентрировать внимание, сосредотачиваться на предмете размышления

Мечтательность и игра воображения, переходящие в отрыв от реальности

Умение прерывать неприятные воспоминания после того, как из них извлечен урок и опыт

Неконтролируемый повтор в мыслях травмирующих ситуаций

Способность рассматривать свои поступки и свой опыт как бы со стороны (рефлексия)

Неумение анализировать свое поведение

Осознание умственных действий, которые порождают эмоции

Непонимание происхождения эмоций и отношение к ним как к неконтролируемым явлениям

Угашение эмоциональной яркости образов прошедших событий благодаря размышлению о них в состоянии расслабления, внутреннего покоя

Частые воспоминания о прошлом с обвинениями себя или других людей

Концентрация на том, что происходит в настоящий момент

Беспокойство по поводу возможных будущих несчастий

Поведение человека определяется им самим, исходя из анализа реальной ситуации и своих подлинных чувств

Надевание маски, проигрывание усвоенных в детстве ролей, следование культурным стереотипам

Способность устанавливать с людьми близкие доверительные отношения

Избегание откровенных отношений с людьми, вместо этого стремление ими манипулировать

Обида и вина

Ю.М. Орлов говорил, что наши эмоции подобны компьютерным программам: в какие-то моменты они включаются и берут управление на себя. «Программистом» является наша культура – она задает стереотипы мышления, чувств, действий. Человек, который мыслит патогенно, не осознает этих программ, он только переживает и действует – на автопилоте.

«Не подходи ко мне! Я обиделась!»

Обида – всем знакомая эмоция, но, в то же время, загадочная. Пошел дождь – я промок, но мне не обидно. Осел лягнул – мне больно, но не обидно. А вот когда близкий мне человек сделал что-то не так – я обижаюсь. Разве не странно? Как такое может быть? Видимо, у меня есть ожидания относительно того, что другой человек будет делать. Если его действия совпадают с моими ожиданиями, то все хорошо. А если совпадения нет, то я на него обижаюсь.

Итак, вот три составляющие, из которых устроена обида:

мои ожидания о том, как другой человек должен вести себя;

его реальное поведение;

сопоставление моих ожиданий с реальным поведением другого человека и рассогласование между ними.

Для появления обиды необходимы все пункты. Если нет хотя бы одного из них – ожидания, сопоставления, рассогласования – нет и обиды.

Важно подчеркнуть два момента: ожидания обычно не осознаются, а умственная операция сопоставления выполняется автоматически.

Из сказанного выше вытекает первый вопрос, который нужно задать себе для размышления обиды: «Как должен был бы вести себя другой человек, чтобы я на него не обижался?» Отвечая на этот вопрос, мы проясняем свои ожидания – первую составляющую обиды.

Следующий шаг в нашей работе – корректирование ожиданий в сторону большей реалистичности. Если я этого не делаю, значит, я не принимаю другого человека таким, какой он есть, принимаю его только соответствующим моим ожиданиям, то есть только «хорошим», удобным для меня.

Для того чтобы мыслить саногенно, важно осознать и прочувствованно понять, что мои ожидания живут в моей голове, а другой человек – вот реальность. Получается, что, отказываясь корректировать свои ожидания, я отказываюсь принимать реальную действительность. Человек с жесткими ожиданиями – несчастен.

Осуществить корректирование моих ожиданий относительно другого человека поможет вот какой вопрос: «Почему он вел себя иначе, чем я ожидал?» Важно постараться понять причины, мотивы, цели действий другого человека. Если это удалось, то получится сделать и следующий шаг – простить, то есть принять человека таким, каков он есть, разрешить ему возможность быть собой. Здесь можно и остановиться, но желательно пойти дальше и задать себе еще один вопрос: «Откуда у меня взялись такие ожидания? Каким образом (от кого) они попали мне в голову?»

Обиды имеют свойство накапливаются, но СГМ дает возможность работать и с прошлыми обидами, потому что их структура одна и та же, меняется лишь объект: я могу обижаться по разным поводам, но сама обида устроена одинаково. Когда вспоминаются прошлые обиды, нужно не гнать их, а размышлять по той же самой схеме: прояснить свои неосознанные ожидания, постараться понять причины поступка другого человека, простить его и принять таким, какой он есть, скорректировать свои нереалистические ожидания.

«Не
виноватая
я!»

Обида и вина ходят вместе. Тот, кто обижается, наказывает обидчика чувством вины. Хотя эти эмоции вызывают страдания, но они нужны людям для того, чтобы приспосабливаться друг к другу, без них человек не может контактировать с обществом. Поэтому СГМ, как было сказано выше, не стремится их уничтожить.

Итак, на меня обижаются, а я испытываю чувство вины. После разбора устройства обиды уже легко понять, из каких составляющих складывается чувство вины:

ожидания другого человека относительно того, как я должен себя вести;
мое реальное поведение;

сравнение ожиданий с моим реальным поведением и рассогласование между ними.

Таким образом, «пусковой крючок» вины заключается в том, что мое реальное поведение отклоняется от ожиданий, которые есть у кого-то, кто мне безразличен. Тогда он обижается, а у меня появляется чувство, что я виноват.

Тонкий момент состоит в том, что про ожидания другого человека относительно меня я могу лишь догадываться (пока не спрошу). Часто получается так, что мы предполагаем, приписываем людям то, что они думают обо мне, то есть как я должен себя вести.

Конечно же, строить эти догадки нам «помогают» культурные стереотипы. К примеру, если я – твой муж, то я уже могу предполагать, что у тебя есть определенные ожидания о том, как я должен себя вести, и если я себя веду иначе, я буду чувствовать перед тобой вину.

Ситуация отягчается тем, что в детстве, когда мы в чем-то провинились, нас наказывали. Поэтому и во взрослом возрасте мы – частично неосознанно – ожидаем наказания за проступок...

Вернемся к составляющим вины. Как и в случае обиды, первый вопрос, который нужно себе задать, размысливая вину – про ожидания: «Как я должен был бы себя вести, чтобы не чувствовать вину?»

Поскольку, как уже было сказано, мы приписываем другим людям ожидания относительно нашего поведения, имеет смысл расставить точки над «i» – надо просто спросить об ожиданиях и выяснить, действительно ли другой человек ждет от меня такого поведения? Правда ли, что у него есть такие ожидания?

Работу над виной продолжает поиск ответа на вопрос: «Почему я вел себя иначе?» В самом деле: насколько ожидания реалистичны? свойственно ли мне так себя вести?

Идем далее: откуда у другого человека взялись такие ожидания? Он сам их выдумал? Или под влиянием кого-то?

Размышление над этими вопросами ведет к двум результатам, двум действиям. Первое заключается в том, что я принимаю себя таким, какой есть. Если, к примеру, я не способен дать взятку – так почему я должен уметь это делать? Я умею это делать? Нет! – тогда почему я виню себя?

Мое поведение не может соответствовать каким-то ожиданиям – следовательно, я принимаю себя таким, каков я есть. Принятие себя – это утверждение не ярлыков типа «умный», «успешный», а моей уникальности и неповторимости.

Если мне трудно это сделать, то можно подумать о том, кто и когда меня не принимал раньше? Для кого я был недостаточно хорош?

Что нужно делать дальше? А дальше нужно попросить прощения у того, кто на меня обиделся. Прав я или не прав – не имеет значения. Кесарю – кесарево, а Богу – Богово. Правильность – это про нормы, а мы говорим о человеческих отношениях. Поэтому, если я обидел близкого человека, надо просить прощения.

Знакомство с принципами размышления обиды и вины показывает нам ряд особенностей саногенного мышления. Как мы видим, психологическая работа осуществляется именно через активизацию мышления путем особым образом сформулированных вопросов, которые направлены на осознание автоматических умственных операций, неосознанных ожиданий и т.д. Как говорил Ю.М. Орлов, «даже если найти ответ на правильно поставленный вопрос не удастся, размышление над ним уже принесет пользу».

Размышление о стыде

Предположим, у молодого человека нет секса в таком возрасте, когда считается, что уже должен быть. Ему стыдно, он не принимает себя таким, какой он есть и, вероятно, избегает обсуждать эту тему. Значит, у него есть убеждение, что полноценный человек в таком-то возрасте должен жить половой жизнью.

Подобных схематичных убеждений может быть бесконечное множество: «у хорошей жены муж не пьет», «у приличного человека сын ведет себя прилично» и т.д. Появление стыда говорит о том, что в моем уме имеется схема, представления о том, каким я должен быть. Вся совокупность таких представлений о себе образует «Я-концепцию», и стыд возникает в тех случаях, когда реальность с ней расходится.

Итак, назовем составляющие чувства стыда:

мои ожидания относительно самого себя («Я-концепция»);

мои реальные действия;

сравнение моих действий и моих ожиданий;

рассогласование между ними.

Свою «Я-концепцию» человек придумывает не сам, она постепенно складывается сама в процессе социализации. То, что было ожиданиями других людей (родителей и других значимых взрослых) относительно меня, превратилось в «Я-концепцию» и стало моими собственными ожиданиями. Теперь мне стыдно уже перед самим собой, когда есть рассогласование с моими ожиданиями относительно моего поведения.

По своему действию «Я-концепция» представляет собой совокупность программ, которые включаются в определенных ситуациях. Поэтому, несколько сгустив краски, можно сказать, что стыд превращает человека в робота, блокирует разумное поведение и делает человека предсказуемым и управляемым.

Ключевой вопрос, позволяющий саногенно мыслить о стыде, формулируется так: «Как я должен вести себя (каким я должен быть), чтобы мне не было стыдно?» Отвечая на этот вопрос, я узнаю свою «Я-концепцию», а также понимаю, кто я и какой я есть на самом деле.

Предположим, мне стыдно, что я не так одет. А как я должен быть одет, чтобы мне не было стыдно? Мне стыдно, что я мало зарабатываю. А сколько я должен зарабатывать, чтобы мне не было стыдно?

Прояснив свою «Я-концепцию», то есть те представления о должном, которым я не соответствую, стоит задуматься над следующим вопросом: «Откуда я взял, что я должен быть именно таким?» Откуда я это знаю? Кто сказал, что так должно быть?

Размышление над этими вопросами приводит к тому, что я вношу в схему необходимые поправки и – самое главное – принимаю себя таким, каков я есть.

Могут возникнуть опасения, что СГМ «пропагандирует» бесстыдное поведение. Однако СГМ не призывает нарушать правила приличия, она говорит о внутреннем освобождении от власти стереотипных концепций. Стыд – необходимое условие развития нормальной индивидуальности. Но чрезмерный стыд блокирует сознание и управляет поведением человека. Стыд говорит о том, как следовало бы вести себя. Взрослый зрелый человек руководствуется в своих поступках не стыдом, а разумом. Для этого нужно уметь отстроиться от стыда, знать, как размышлять об этом чувстве. Благодаря саногенному размышлению о стыде, человек идет к тому, чтобы видеть в себе неповторимое уникальное существо, принимать свои индивидуальные особенности, вместо того, чтобы, страдая от негативных эмоций, подгонять себя под шаблоны и действовать под управлением программ.

Таким образом, основные вопросы для размышления о стыде таковы:

каким же я должен быть и как себя вести, чтобы мне не было стыдно?

откуда взялись такие представления (черты «Я-концепции»)? почему я ожидаю этого от себя?

насколько эти ожидания реалистичны?

можно ли скорректировать эти ожидания в сторону большей реалистичности? что мешает мне совершить такую коррекцию?

Маленькая подсказка ко второму вопросу: источниками большинства представлений о себе и ожиданий относительно себя являются сложившиеся представления о подобающем поведении, которые закреплены в традициях семьи и социального окружения. Спросим себя: почему другие так думали обо мне? знали ли они мои реальные возможности и индивидуальные особенности? может быть, другие люди меня переоценивали? не преувеличиваю ли я причиненные им неудобства? может быть, они не придают этому такого большого значения?

Чтобы прочно усвоить принципы саногенного мышления о стыде, полезно подробно описать каждую ситуацию, когда было стыдно, и к каждой ситуации стыда придумать вопросы, ослабляющие это чувство.

Стыдясь, я отрицаю свою индивидуальность и свободу. Стыд – продукт стремления всегда «быть хорошим» и получать одобрение. Чувство стыда является результатом нетерпимого отношения к самому себе. Когда я стыжусь, я хочу разорвать себя на положительные и отрицательные части, плохие отбросить, оставить только хорошие.

Как же устранить различие между требованиями к себе и реальным я? Путь только один: отказаться от нереалистичных ожиданий, принимать себя таким, какой я есть. Чтобы снять напряжение стыда, можно даже попросить прощения у самого себя, независимо от того, хорош я или плох, обоснованы мои ожидания к самому себе или нет; и принять себя несовершенным.

Зависть и гордость

Знакомясь с системой саногенного мышления, мы делаем для себя интересные открытия. Например, выяснилось, что обида и вина – парные эмоции, и психологический механизм их возникновения устроен сходным образом. Оказывается, зависть и гордость – полярные, казалось бы, эмоции – на самом деле почти что близнецы-сестры.

Откуда берется зависть?

Согласно основному положению саногенного мышления, эмоции представляют собой результат умственных операций. Зависть и гордость возникают в результате умственной операции сравнения себя с другими людьми. Если я оказываюсь лучше – я горжусь, если хуже – завидую.

И завидовать, и гордиться мы обучаемся с детства. Традиционное школьное обучение в значительной степени построено на сравнении детей друг с другом: «Посмотри, Петя, как аккуратно пишет Маша! А что у тебя за каракули?!» «Марина написала самое лучшее сочинение в классе, а Вася – самое плохое!» Эти вердикты не просто констатация фактов, а средство управления поведением – через эмоции, которые испытывают школьники.

Ребенок легко обучается сравнению: то, что другие люди делали с ним, он делает с другими. Сравнить и быть объектом сравнения становится привычно.

На определенном этапе становления личности зависть и гордость (как и обида, вина и стыд) нужны и полезны для социализации человека. Но «когда дом построен – леса не нужны»: зрелый человек не должен быть управляем программами поведения, которые задаются эмоциями. Однако отказаться от сравнения очень трудно.

Параметрами для сравнения может стать что угодно, но обычно это социально ценные свойства. Как шутил автор саногенного мышления Ю.М. Орлов, «будет цениться оволосение груди – буду завидовать любому шерстистому». Ну а в наше время завидуют понятно чему: богатству, внешности, регалиям, власти и т.д.

Ловушки сравнения

Важным дополнением к пониманию психологических механизмов возникновения зависти и гордости является идея равенства или уподобления. Зависть или гордость возникают только тогда, когда я сравниваю себя с человеком, которого считаю подобным себе, таким же, как я сам. «Коллега в Америке тоже профессор, как и я, а у него зарплата в 100 раз больше, чем у меня», «мы с этим парнем сидели за одной партой, а теперь он олигарх, а я – простой менеджер». Сравнить себя с арабским шейхом я не стану, а с соседом по подъезду – легко.

Зависть – эмоция неприятная, да и к тому же не совсем приличная – не принято признаваться «я тебе завидую», разве что какой-то непонятной «белой завистью». Почему же тогда мы снова и снова попадаем в ловушку зависти? СГМ дает простой ответ на этот вопрос. Нам нравится гордиться, чувствовать гордость – это приятно. Чтобы я мог погордиться, мне нужно сравнивать себя по какому-то критерию с другими людьми. Значит, у меня формируется привычка сравнивать – а раз так, то когда-то результат сравнения неминуемо окажется не в мою пользу, и я почувствую зависть, ведь всех превзойти невозможно, всегда кто-то превзойдет меня.

«Живущий не сравним!»

После такого подробного рассмотрения зависти можно приступить к разговору о том, как с ней поступать. Напомню, что саногенное мышление учит не тому, как эмоцию задавить, а тому, каким образом нужно о ней размышлять.

Направление главного удара, как несложно догадаться – умственная операция сравнения. Первое, что стоит поставить под вопрос – это уподобление, которое, напомню, является составной частью как зависти, так и гордости. Поразмышляем над смыслом слов: «Он такой же как я, он подобен мне». Разве это правильно? Вспомним О. Мандельштама: «Не сравнивай: живущий не сравним». Забегая вперед, отметим, что и одним из слагаемых ревности может быть сравнение любимой женщины (мужчины) с другой (другим).

Сравнение неуместно: люди не одинаковы, подобных нет, каждый уникален. Саногенное мышление напоминает нам о неуместности сравнения людей и советует отстраняться от акта сравнения, наблюдать его, отделяя от себя результаты: я наблюдаю, как «меня завидует» моя привычка к сравнению.

Если жизнь другого человека по какому-то параметру или признаку лучше, чем у меня, то, вероятно, для этого есть основания, и вовсе не обязательно плохие: может быть, он много работает? более удачлив? больше способностей (а я их не замечал)?

Итак, СГМ предлагает отказаться от сравнения или не принимать всерьез его результаты.

Гордость – зависть наизнанку

Атаку на зависть можно повести с другой стороны – размышляя о своей гордости. Почему я горжусь? Допустим, у меня по какому-то параметру жизнь лучше, я успешнее – вот я и горжусь. А стоит ли? Ну, я умею хорошо делать свое дело – и все. Я не лучше других людей. Просто свою работу я делаю хорошо. А другие люди что-то другое делают лучше. Я могу погордиться, но знаю цену этой своей гордости, а значит, постепенно освобождаюсь от нее.

Если говорить о гордости как мотивации к действию, то ее лучше поменять на удовольствие от хорошо выполненного дела: должен нравиться сам процесс – например, бег, а не только достигнутый результат. Полное подтверждение этой точки зрения можно найти в работах современного психолога Михая Чиксентмихайи, ставшего знаменитым благодаря своей концепции потока – переживания, которое испытывает человек, полностью погрузившийся в какую-либо деятельность.

Итак, когда я горжусь, я напоминаю себе, что гордость чревата завистью, потому что обе эмоции основаны на сравнении себя с другими. Я учусь относиться к гордости снисходительно: инфантильное удовольствие, реминисценция детства, усиленная делами взрослых. Я могу даже «проиграть» эмоцию – не всерьез, тем самым, угашая ее.

Таким образом, через саногенное размышление о зависти и гордости, как и через размышление об обиде, вине и стыде, мы учимся принимать себя и других людей такими, какие они есть, в уникальности и неповторимости, и отказываемся сравнивать себя с другими. Как сказал однажды Орлов: «В конце концов: какая разница, умный я или глупый, если меня любят такого, какой я есть!»

Как обезвредить бомбу гнева?

Когда психологи смогли-таки убедительно показать, что сдерживать эмоции (и в особенности – гнев) вредно для здоровья, мы оказались в «подвешенном» состоянии: и проявлять гнев нехорошо, и сдерживать его, оказывается, тоже плохо. Так что же делать? Выбирать, кому вредить: окружающим или себе? И так не хочется, и эдак тоже не хочется. Как же быть?

Битьё определяет сознание

Нетрудно увидеть, что оба варианта имеют свои минусы: человек, не умеющий сдерживать свои эмоции, рискует разрушить взаимоотношения, прослыть невыдержанным, невоспитанным. Того, кто привык их сдерживать, конечно, назовут воспитанным, но вот состояние здоровья таких людей часто, увы, оставляет желать лучшего: «заряд» сильной эмоции, который не «выстрелил» наружу, направляется, к сожалению, внутрь, в организм.

Как только вред от сдерживания (т.е. возникновение психосоматических заболеваний) стал ясен, люди начали искать, так называемые, безопасные способы выражения агрессии. Среди самых известных – избивание подушек и японское изобретение: изображающая обидчика резиновая кукла, которую лупят палкой.

Удивительно, что психотерапевты, советующие своим клиентам, да и всем людям, прибегать к таким приёмам, совершенно не просчитывают ситуацию немного вперёд и не задаются простым вопросом: а чему человек в результате учится?

Дело в том, что по закону научения, мы стремимся повторить любое действие, которое получило положительное подкрепление (на этом основывается дрессировка животных, но закон научения справедлив и для людей).

Выражение эмоций с помощью ударов по резиновой кукле (или любому её аналогу) превращается со временем в бессмысленную злобу, требующую периодической разрядки...

Другими словами, происходит закрепление агрессивной реакции, человек фактически учится быть несдержанным, импульсивным: ему становится хорошо после того, как агрессия проявлена в полную силу, по полной программе. Т.е. формируется, мягко говоря, не самая хорошая привычка, а с привычкой бороться трудно, ведь привычное поведение делается на автопилоте...

«Ребята, давайте жить дружно!»

Другим способом не сдерживать агрессию (и любую другую эмоцию), а выразить её, но социально приемлемым способом, является так называемое «Я-высказывание» или «Я-сообщение». Описал его впервые Томас Гордон в своей работе 1975 г. про общение родителей с детьми.

В «краткой» версии «Я-высказывание» всего-навсего противопоставляется «Ты-высказыванию». Например, раздражённо-обвинительное «Ты угомонишься в конце концов?» заменяется на «Я устала и хочу почитать в тишине».

В более полном и развёрнутом варианте, «Я-высказывание» состоит из следующих частей:

*Когда ты (безоценочное описание действий другого человека),
я чувствую (описание своих эмоций, переживаний).*

*Мне хотелось бы, чтобы ты (описание желаемых действий со стороны партнёра),
тогда я буду знать / чувствовать / понимать, что (описание своих позитивных чувств,
мыслей).*

Такая структура «Я-высказывания» не содержит обвинений и упрёков, которые, как правило, приводят только к встречным обвинениям. В то же время вы сообщаете партнёру о своих чувствах в связи с его конкретными действиями и поясняете, чего бы вам с его стороны хотелось.

Интересно, что, хотя сам автор технологии «Я-высказывания» считал, что она влияет только непосредственно на характер диалога, её психологические последствия оказываются куда глубже.

Во-первых, в отличие от привычки чуть что дубасить подушки, применение «Я-высказываний» способствует созданию доверительных, искренних отношений и, конечно, разрешению конфликтов, потому что партнёры всё лучше понимают потребности и ценности друг друга. (Кстати говоря, резиновая японская кукла, которая стала так известна, была на самом деле установлена лишь на одном японском предприятии, и то её вскорости демонтировали...).

А во-вторых, изменения (в лучшую сторону) происходят и у того, кто «Я-высказывания» использует, ведь для этого человеку приходится сдерживать свою непосредственную реакцию, осознать своё чувство, подобрать слова для его описания и, наконец, произнести их... Такая внутренняя работа принципиально отличается от непосредственного отреагирования.

Бомба гнева: как устроен её часовой механизм?

Жизнь души человеческой настолько сложна и глубока, что мнения специалистов-психологов относительно разных её граней и аспектов частенько расходятся. Например, существует несколько теорий личности, и ни об одной из них нельзя сказать, что она – единственно верная, а остальные – ошибочны. Также и с эмоциями: сторонники разных направлений психологии и психотерапии по-разному объясняют, чем вызвано возникновение той или иной эмоции, каков их механизм, как они протекают в душе, что с ними делать и т.п.

Как мы уже говорили (повторение – мать учения), ключевая идея СГМ заключается в том, что эмоции надо размышлять, т.е. правильно о них думать, а для этого надо знать, как эмоции устроены.

Первое важное открытие, касающееся гнева, заключается в том, во многих случаях в него перевоплощаются другие эмоции: обида, вина, стыд, ревность, страх и т.д. Я чувствую себя виноватым – и злюсь: либо на самого себя, либо на того, кто на меня обиделся. Но поскольку я не понимаю (не осознаю), что первичной, исходной эмоцией была вина, то всё, что мне остаётся, это либо выразить свой гнев, либо сдержаться...

Зная, что гнев часто является трансформацией других эмоций, надо просто подумать о том, что произошло на самом деле, до появления гнева: я почувствовал себя виноватым? я обиделся? мне страшно? меня оскорбили? И дальше размышлять уже не гнев, а эту первоначальную эмоцию.

Правда, когда гнев нас охватывает (слово-то какое!), трезво мыслить трудно... Помогает отделение его от себя: скажите не «я в гнев», а «меня охватил гнев», не «я злюсь», а «меня злит» – ваше «я» как бы осталось свободно (не относитесь к такому переформулированию как просто к игре в слова: наш язык тесно связан с мышлением и с ощущениями: назовём ситуа-

цию по-новому, найдем для неё новое описание – значит, и относиться к ней станем иначе, и чувствовать себя в ней станем по-другому).

Гнев «в законе»

Бывают ли такие ситуации, когда гнев или раздражение является исходной, первоначальной эмоцией, а не перевоплощением другой? Бывают. Таковы все ситуации, когда мы не можем достигнуть того, что хотим – на языке психологии это называется «фрустрация потребностей».

Когда наши желания не удовлетворяются, мы можем почувствовать гнев (т.е. это естественная реакция). Причем обычно речь идёт не о каких-то высших ценностях, а об очень простых бытовых житейских вещах (не могу найти очки, всю квартиру обыскал – и не нашёл). Можете теперь объяснить, почему очень раздражает, когда нас перебивают? Правильно, потому что блокируется наше желание высказаться. Делайте выводы...

Обратите внимание: и в этой ситуации исходная точка – не гнев сам по себе, а наше желание – и вот на него-то и нужно обратить внимание. Иногда только разозлившись, мы вдруг понимаем, что нам на самом деле важно... Хорошее открытие хотя бы в плане самопознания! А ещё стоит поразмыслить, как достичь того, что нам важно, в обход возникшего препятствия.

Как это не удивительно, гнев – заразителен. Я могу почувствовать гнев просто потому, что человек, находящийся рядом со мной, в гневе. Как я об этом узнаю? Ну если объект его гнева – я, то особо гадать не придётся... А вообще говоря, есть ряд признаков, по которым можно «диагностировать» гнев: сдвинутые брови, напряжённая поза, неплавные движения, резкие интонации, сжатые челюсти и т.п.

Знание того, как устроен гнев, помогает понять другого человека, мы теперь знаем, где искать ответ на вопрос, почему он в гневе. В гнев трансформировались какие-то другие эмоции? Какие? Ему на самом деле стыдно? Он чувствует себя виноватым? А может какое-то его желание было сейчас не удовлетворено? Тоже нет? Уж не заразился ли он тогда от меня?!

Размышление о гневе описанным образом приводит к тому, что он слабеет. И неразрешимая дилемма о выборе из двух зол меньшего отпадает сама собой. Конечно, здесь, как и для любого другого навыка, нужна некоторая тренировка. Несколько ситуаций с гневом рекомендуется размыслить письменно и поподробнее. Можно для тренировки взять несколько старых случаев и разобрать их: вы почувствуете, как угасает их эмоциональный «заряд». А когда схема размышления закрепится и освоится, будет происходить следующее: эмоция появляется (это естественная реакция), включается саногенное мышление (запускается процесс размышления об эмоции), тем самым «детонатор» из «бомбы» вынимается, взрыва не происходит, и энергия разрушения угасает, не повредив никому...

Жить без страха

Согласно системе саногенного мышления, источником возникновения эмоций и переживаний являются определенные (различные) умственные операции. Так вот: страх порождается актом прогнозирования будущего, предвидением страданий, плохих переживаний.

Если я думаю о какой-то ситуации в будущем и предвижу хорошие, приятные переживания, то чувствую (и даже предвкушаю) радость, а вот если я ожидаю чего-то плохого, то появляется страх. В ситуациях, когда мое внимание поглощено настоящим, чем-то здесь и теперь, страха тоже нет – но он может возникнуть, когда я подумаю: «а что будет тогда-то?» Умственная операция предвидения есть почти что в любом поведении, в любом поступке. Мы постоянно предвосхищаем то, что будет – сознательно или бессознательно.

Основных реакций на страх у человека не так уж много: первая – это защита или бегство в широком смысле слова, то есть попытка избежать исполнения негативной ситуации. Если это невозможно, то возникают гнев, агрессия, либо ощущение бессилия, беспомощности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.