

РЕНЭ МТЭН ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ДАЛАЙ-ЛАМА

САМ СЕБЕ
ПСИХОЛОГ

ВЛАСТЬ ЭМОЦИЙ. КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ



*“Людей больше беспокоят не сами события,
а то, как они воспринимают их”.*



Сам себе психолог (Питер)

Рэнди Тэрэн

**Власть эмоций. Как
управлять своими чувствами**

«Питер»

2019

УДК 159.942.5
ББК 88.352

Тэрэн Р.

Власть эмоций. Как управлять своими чувствами / Р. Тэрэн — «Питер», 2019 — (Сам себе психолог (Питер))

На фоне все возрастающей тревоги нам нужно знать, как управлять своими эмоциями и учиться у них. Даже самые неприятные из них содержат определенное послание: они предупреждают, защищают и подталкивают к действиям. Что нужно сделать, чтобы превратить их в компас, который поведет нас по жизни и поможет преодолеть трудности? Как научиться быть более счастливым и перестать всего бояться? В этой книге вы найдете практические советы и рекомендации, благодаря которым сможете лучше узнать себя и воссоединиться наконец со своей истинной сущностью — мудрой, спокойной, уверенной и понимающей. Вы научитесь задавать себе нужные вопросы и вести дневник эмоций, который поможет вам больше узнать о себе. Нужно лишь найти путь к себе и открыть свою силу, таланты и способности. Работа с эмоциями подарит вам счастье быть самим собой. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.942.5
ББК 88.352

© Тэрэн Р., 2019
© Питер, 2019

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Как пользоваться книгой	10
Перед игрой	12
1	14
Так что же такое счастье?	15
Три типа счастья	17
Позитивная психология	19
Тренируем свой мозг	20
Семь счастливых привычек	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Тэрэн Рэнди, Его
Святейшество Далай-лама
Власть эмоций**

Как управлять своими чувствами

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с Folio Literary Management, LLC. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by Emotional Advantage, LLC

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

* * *

Предисловие



Чем глубже я познаю окружающий мир, тем больше понимаю, что, независимо от образа жизни, материального достатка, уровня образования, принадлежности к той или иной расе, полу, религии, все люди мечтают быть счастливыми. Обретение счастья является целью жизни.

Под счастьем я понимаю не только получение сиюминутного удовольствия и достижение бытового комфорта. Речь идет о более продолжительном ощущении, которое выступает результатом глубокой трансформации и расширения границ сознания. Достичь этого можно, развивая в себе такие качества, как сострадание, терпение и здравый смысл. В процессе подобных личностных изменений приходит понимание, что именно работа над собой и есть источник счастья.

Стать счастливым и получать удовольствие от жизни может каждый, если будет воспитывать в себе уважение к традиционным базовым человеческим ценностям. Например, если человек дружелюбен и доверяет людям, он становится более спокойным и уравновешенным. Он избавляется от страха и подозрений, которые возникают оттого, что мы плохо знаем людей, чувствуем исходящую от них угрозу или желание продемонстрировать свое превосходство. Когда мы спокойны и расслаблены, у нас появляется возможность мыслить более здраво и широко. Благодаря этому мы можем достигать успехов в учебе или работе.

В своей книге Рэнди Тэрэн призывает читателей выйти за узкие рамки эгоистического восприятия мира и заметить, наконец, рядом с собой других людей с их интересами и потребностями. Мысль о том, что все люди одинаковы, невероятно проста и естественна. Всех нас объединяет стремление к счастью. При этом нам есть чему поучиться друг у друга, а способность уважать желания и потребности окружающих – очень важное качество, которое помогает нам и в понимании самих себя.

Для всеобщего блага каждый из нас должен работать над собой и учиться воспринимать мир открыто и с искренней благодарностью. Мы рождены, чтобы развивать в себе такие необходимые и ценные качества, как доброта, сострадание и душевная теплота. И если у нас это получится, то наша жизнь станет более счастливой и осознанной.

Его Святейшество Далай-лама

Введение



Испытывали ли вы такие сильные эмоции, от которых буквально взрывается мозг, но при этом не могли понять, откуда они взялись, и не знали, что с этим делать? Чувствовали ли вы в этот момент, что вам не стоит поддаваться эмоциям?

Думаю, да, ведь вы – человек! Нам не доставляют проблем те эмоции, которые мы принимаем и которые возникают как результат ощущения счастья, принятия, желания и любви.

Нас беспокоят те переживания, которые находятся по другую сторону эмоционального спектра: холодные объятия страха, сжигающее пламя гнева, тьма отчаяния. Как быстро можно от них убежать? Жить под гнетом этих эмоций чрезвычайно трудно, особенно если не понимаешь, откуда они взялись. Между тем просто сидеть и спокойно наблюдать за ними не получится – наши эмоции не есть нечто статичное, напротив, они меняются (и порой кардинально) каждую минуту. Конечно, хорошо бы быть в ладу со своими чувствами, но многим людям это дается с большим трудом либо не дается вовсе.

Подобные переживания мне хорошо знакомы. На протяжении многих лет я жила на «светлой» стороне. Я смотрела на мир с оптимизмом, с легкостью решала любые проблемы и во всем видела лишь хорошее. Но однажды все изменилось. Я сидела на кухне со своей дочерью-подростком, и она сказала мне:

«Мам, я очень нервничаю. Я хочу быть счастливой, но не знаю как». Я очень хотела ей помочь, но «решения», которые приходили мне на ум, оставляли желать лучшего. Я прочитала, что, согласно исследованиям ВОЗ, депрессия является главной причиной всех людских страданий. Это значит, что по соседству с нами женщины, мужчины и дети каждую минуту *испытывают страдания*. Но никто об этом не говорит, считая данную тему неловкой.

Чувство стыда и молчание – опасное сочетание, о котором мне известно не понаслышке. У моего дедушки наблюдались суицидальные наклонности, мама страдала от хронической депрессии, а тетя по линии отца была больна шизофренией.

Мои сестры столкнулись со сходными проблемами. В каждой семье есть свои секреты, и моя – не исключение. Итак, можете представить себе, какую тревогу я ощутила после того разговора на кухне. Ребенком я, естественно, была не в состоянии помочь своей матери, но теперь, сама став мамой, была обязана что-то сделать для своей дочери.

Я подумала, что могу попытаться помочь не только своему ребенку, но и детям во всем мире. Имея опыт работы в киноиндустрии, я создала «Проект “Счастье”». В этой документальной ленте вместе с молодыми людьми из США, Нигерии и Тибета мы пытались ответить на один вопрос: что такое счастье? Мои юные помощники брали интервью у кинопродюсера Джорджа Лукаса, актера Ричарда Гира, американского нейробиолога Ричарда Дэвидсона и даже у Далай-ламы в его резиденции в городе Дхарамсала в Индии.

На основе полученной информации я решила написать книгу, чтобы разъяснить детям суть позитивной психологии и метода осознанности, а также организовала благотворительный проект для учащихся средней и старшей школы, который обрел популярность уже в 120 странах мира. В новостях то и дело приводят статистику самоубийств, рассказывают о стрельбе в школах, что, безусловно, порождает массовую тревогу среди населения, – все это навело меня на мысль о том, что детям и взрослым нужна помощь в развитии и поддержании неких *внутренних* ресурсов. Работая над книгой, я изучала суть и целительные свойства таких важных качеств, как благодарность, эмоциональная устойчивость, сила самопознания, и теперь с удовольствием поделюсь с вами своими знаниями.

Очень важно понимать, что счастье – это не просто состояние, это навык, который можно развивать. Я знаю это на собственном опыте, а также благодаря научным исследованиям. Но что-то подсказывает мне, что есть и кое-что еще. Что вы думаете о внезапно охватившей вас в три часа ночи тревоге?

Как насчет возникшего, казалось бы, ни с того ни с сего гнева? Откуда берется всепоглощающая печаль? Можно ли научиться управлять этими эмоциями, которые мы считаем социально неодобряемыми, особенно в тех культурах, где важнее казаться, чем быть?

Постепенно погружаясь в эту тему, я с удивлением отмечала, что в каждой эмоции заложена определенная мудрость. Слово «эмоция» происходит от латинского слова *emovere*, которое означает «порождать энергию». Эмоции, положительные или отрицательные, содержат в себе не только энергию, но и определенную информацию. И хотя в данной книге понятия «эмоции» и «чувства» используются как взаимозаменяемые (как часто бывает и в жизни), между ними все-таки есть определенное различие.

Нейробиолог Антонио Дамасио говорит, что эмоции – это сигналы, зарождающиеся в теле. Они свидетельствуют о необходимости что-то предпринять в сложившейся ситуации. Подобный ответ организма возникает спонтанно и часто толком не осознается человеком. Чувства порождаются эмоциями, но проявляются в нашем *сознании*, под влиянием мыслей и образов, связанных с конкретной эмоцией. По мнению Дамасио, чувства – это «процессы осознания того, что происходит с организмом (вами), когда вы находитесь во власти эмоций».

Поскольку у нас есть чувства, и эти чувства запечатлеваются в нашей памяти, мы можем руководствоваться ими в возникающих ситуациях. Это поможет нам выстроить свое мировосприятие и опираться на него при планировании будущего»¹. Это открывает перед нами множество возможностей.

Что, если мы могли бы пользоваться нашими эмоциями и чувствами как своего рода внутренним компасом? Или, подобно алхимикам, трансформировали каждую эмоцию и видоизменяли ее во благо лучшей жизни? Если бы эмоции и чувства помогли нам воссоединиться со своей истинной сущностью, а не сковывали нас в своих тисках и не сбивали с пути? Что, если бы нам удалось понять: даже самые неприятные эмоции и чувства содержат определенное послание, они предупреждают, защищают и подталкивают нас к действиям?

В наши дни перед человеком стоит задача не только понять свою глубинную сущность, но и постараться каким-то образом вплести эти знания о самом себе в окружающую действительность. Мы пришли в этот мир, чтобы познать его грандиозность и многогранность, включая глубину нашей собственной личности. Это возможно лишь благодаря эмоциям. Не следует отрицать их существование, нужно научиться работать с ними. Тогда мы сможем доверять им и опираться на них, а не терять устойчивость под влиянием их мощного воздействия.

Я абсолютно уверена в том, что каждый из нас намного сильнее, чем думает. Чем лучше мы будем разбираться в своих мыслях, поступках и отношениях, тем большего сможем добиться в жизни. От этого выиграем не только мы сами, но и те, кто нам дорог, наше общество и весь мир. Все эмоции заразительны.

На фоне все возрастающей тревоги и отчаяния нам больше, чем когда-либо, требуется обрести контроль над своей жизнью. Следует научиться понимать, о чем говорят наши эмоции, как положительные, так и отрицательные, – это обеспечит нам ясность восприятия, зарядит энергией и придаст сил, чтобы мы могли осознать, кто мы есть на самом деле, докопаться до нашей сути, скрытой под гнетом переживаний, осуждения и страхов. Каждая эмоция способна вернуть нас к нашей истинной сущности. Как однажды сказал Марк Аврелий: «То, что мешает действию, помогает ему – то, что стоит на пути, становится путем». Цель данной книги

¹ Antonio D'Amasio, "How Our Brains Feel Emotion," Big Think, June 14, 2011, www.youtube.com/watch?v=KsSv1KzdiWU.

— помочь вам взглянуть на свои эмоции под другим углом и попытаться расшифровать заложенные в них послания.

Как пользоваться книгой

Эта книга построена на описании эмоций. В каждой главе предлагается научное объяснение конкретной эмоции, раскрывается заложенное в ней послание, а также даются практические рекомендации о том, как извлечь для себя максимум пользы из каждой эмоции. Существуют разные подходы к классификации эмоций: распределение по пяти основным категориям (радость, гнев, страх, отвращение и печаль)², выделение от семи до десяти основных эмоций или же подход на основе недавнего исследования, проведенного доктором Дэчер Келтнер и доктором Аланом Коэном, в котором они выделяют до 27 оттенков эмоций³. В исследовании Брене Браун упоминается 30 эмоций⁴. В своей книге я решила сосредоточиться на десяти. Все они одинаково важны для нас, впрочем, у вас могут быть свои предпочтения:

○ **желание.** Мы раскроем природу желания; подчеркнем его отличие от надежды и ожидания; выделим два типа желания, на которые стоит обращать внимание; я предложу вам способы совладания с крайними проявлениями этой эмоции;

○ **терпимость.** Подразделяется на терпимость по отношению к себе и по отношению к другим. Мы разберемся в различиях между терпимостью и принятием, поговорим о том, как развить в себе навык *самопринятия*. Вы поймете, каким образом терпимость соотносится с эмпатией и как она может помочь в установлении близких взаимоотношений;

○ **счастье.** Мы обсудим, как перестроить свое сознание, чтобы улучшить качество своей жизни. Поговорим о семи счастливых привычках и о том, что значительные перемены порой не требуют больших затрат. Данная глава завершается описанием ПТР (посттравматического роста), а также рассуждениями о том, почему некоторым людям удается сохранять стойкость и спокойствие после пережитой трагедии;

○ **печаль.** Ее часто путают с депрессией. В этой главе мы рассмотрим различия. Вы узнаете о скрытых преимуществах печали и поймете, почему данная эмоция очень важна для нас. Наконец, мы выясним, как можно научиться выстраивать свою жизнь так, чтобы ни о чем не сожалеть;

○ **страх.** Мы поговорим о разных типах страха, а их довольно много! Вам предстоит пройти тест и узнать, что будет, если дать страхам возобладать над вами. Также вы узнаете о некоторых стратегиях по их приручению;

○ **тревога.** Мы выясним различия между страхом и тревогой. Когда тревога является естественной реакцией, а когда превращается в болезнь? Как справиться с этой весьма неоднозначной эмоцией;

○ **уверенность.** Может стать результатом внутренней работы или сформироваться вследствие реакции на информацию, поступающую из внешнего мира. Вы познакомитесь с разными типами ментального настроя, от которых зависит ваше отношение к вашим мечтам, а также узнаете, почему одного лишь чувства собственного достоинства бывает недостаточно;

○ **гнев.** Мы рассмотрим преимущества и недостатки этой эмоции. Как можно использовать ее силу и мощь во благо? Мы разберем все варианты проявления гнева и поговорим, как с ним справиться;

○ **вина.** Является одной из важнейших подсказок, позволяющих выявить ваши истинные ценности. Мы коснемся различий между виной и стыдом. Вы познакомитесь с тремя типами вины, от которых мы все страдаем, и узнаете о шести способах самопомощи;

² “The Ekman’s Atlas of Emotions,” <http://atlasofemotions.org>.

³ Yasmin Anwar, “How Many Different Human Emotions Are There?” Greater Good Magazine, September 8, 2017, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_many_different_human_emotions_are_there.

⁴ Brené Brown, “List of Core Emotions,” <https://brenebrown.com/downloads>.

○ **любовь.** Мы обсудим шесть типов любви, три стадии любви и то, какие химические процессы происходят в мозге, когда вы испытываете любовь, влечение и чувство близости. Вы также узнаете о том, что помогает любви преодолевать расстояния.

Полученную информацию вы сможете с легкостью использовать в своей жизни. Заведите дневник и записывайте туда все возникшие у вас вопросы и мысли, которые в дальнейшем помогут вам больше узнать о себе.

В ходе работы с книгой вы будете получать задания типа «Запишите следующий вопрос в свой дневник...». В этом месте вам следует остановиться и сформулировать свой вопрос искренне и честно – не бойтесь, вас никто не будет оценивать!

Это поможет вам осознать свои глубинные переживания, прислушаться к своей интуиции и открыть в себе что-то новое.

Данная книга поможет вам лучше понять самого себя, узнать о своих сильных сторонах и предпочтениях.

Но прежде вам нужно узнать еще кое-что. У каждой эмоции есть свои особенности и скрытый смысл. Чтобы понять, в чем состоит суть страха, гнева и других сложных чувств, можно воспользоваться определенным алгоритмом. Психолог Пол Экман и социолог Ив Экман изучали эмоции и их стадии. Они разработали временную шкалу⁵, которая поможет нам разобраться в том, как распределяется энергия эмоции. Изучая эпизоды проявления эмоции (особенно если они регулярны), было бы неплохо знать о том, что есть некий очевидный паттерн и возможность предсказать его развитие⁶. Здесь можно провести аналогию со спортивной игрой – ее ход то довольно плавный, то непредсказуемо напряженный. Но если есть способ предугадать результат, игра становится простой и понятной. Дав ответы на следующие вопросы, вы сможете себе разобраться в ситуации. Игра началась!

⁵ “The Ekman’s Atlas of Emotions,” <http://atlasofemotions.org/#triggers>.

⁶ Paul Ekman, “Basic Emotions,” in Handbook of Cognition and Emotion, eds. Tim Dalgleish and Mick J. Power (New York: John Wiley & Sons Ltd., 1999).

Перед игрой

Самое время все проверить и подготовиться. Когда ваши чувства начинают нарастать, но эмоция еще не достигла своего пика, спросите себя: «Как я себя чувствую? Моя энергия на нуле? Испытываю ли я сильное (или не очень) беспокойство? О чем я думаю (о работе, детях, здоровье, деньгах, политике)?»

Я голоден, у меня упал сахар в крови, или же я просто встал не с той ноги?» Все эти вещи могут показаться здесь неуместными, но на самом деле они очень сильно влияют на наше самочувствие – физическое, ментальное и эмоциональное, а от этого зависит ваша реакция на происходящее.

Каковы мои ментальные триггеры?

Затем задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Что является моим триггером? Это *событие* (собеседование при приеме на работу, свидание, презентация) меня так выбило из колеи, или же на мое эмоциональное состояние повлияло мое *мировосприятие*, то есть мое отношение к миру (жизнь легка; жизнь – борьба; все люди добрые; никому нельзя доверять...)? Может, виновато какое-то воспоминание, или же дело в моих убеждениях, либо на мои эмоции влияет какая-то конкретная тема?» Для проверки используйте следующую конструкцию: «Когда происходит _____ (или когда я думаю _____), я обычно чувствую _____».

В чем секрет моего физического и эмоционального состояния?

Этот вопрос помогает больше понять о самой эмоции. Какие подсказки, которые можно считать предвестниками эмоции, дает нам наше тело (учащенное сердцебиение, сжатие рук в кулаки, напряженность в мышцах)? Какие перемены происходят в нашем психологическом настрое? Откуда берется тревога; каковы предпосылки возникновения гнева? Если бы вам нужно было объяснить другу, как вы себя чувствуете, какие слова вы бы выбрали, чтобы описать свое эмоциональное и физическое состояние?

Какие у меня есть варианты?

Полученная информация дает нам возможность сделать выбор, исходя из нескольких возможных вариантов. Мы можем выбрать **конструктивный** путь. Скажите себе: «Мое тело и мои мысли подсказывают мне, что я начинаю заводить (по поводу этого человека или ситуации), поэтому я _____». Этот способ помогает нам действовать на опережение.

Есть и другой вариант – выбрать **деструктивное** поведение. Следует помнить, что, решив ничего не предпринимать, мы возвращаемся к своим прежним (обычно деструктивным) паттернам. Некоторые люди переживают все ситуации *внутри* себя, предпочитая подавлять неприятные чувства и не давать им выхода. Но сами эмоции при этом никуда не деваются, они лишь набирают силу и могут вырваться наружу в самый неподходящий момент. Есть люди, которые демонстрируют бурную реакцию *вовне*, направляя ее либо на окружающих, либо на себя.

Итак, какой бы способ реагирования на эмоцию выбрали вы: конструктивный или деструктивный? Решать придется заранее.

После игры

После пережитого эмоционального потрясения наступает период затишья, появляется возможность понять, что же произошло на самом деле, какие ощущения наблюдаются в теле и какие могут быть последствия. Уделив время обдумыванию произошедшего, мы защитим себя от повторения подобной ситуации. Можно, конечно, отреагировать и так: «Все позади, зачем беспокоиться?» Но при этом мы лишаем себя шанса сделать нужные выводы. Это одна из важнейших стратегий работы с эмоциями, которая может помочь нам быть предусмотрительнее в будущем.

Практикуя одни и те же паттерны снова и снова, особенно если мы постоянно попадаем в травмирующие ситуации, мы рискуем прожить безрадостную жизнь. Эмоции же посылают нам сигналы о том, что пора что-то изменить. Доверяясь своим эмоциям и практикуя осознанное отношение к миру, мы открываем для себя возможность жить без страданий и получать удовольствие. Это прямой путь к счастью. Находясь в контакте со своими эмоциями, мы обретаем свободу и право самостоятельно управлять своей жизнью.

Изучение подобных тем всегда оказывает влияние на человека. Я заметила, что теперь внимательнее отношусь к эмоциям во всех их проявлениях и лучше в них разбираюсь. Это очень важно, ведь если есть понимание, то мы реагируем более осознанно, и это не дает нам сбиться с пути. Я чувствую, что мои эмоции – это мои друзья, а не враги. Я получила доступ к своим внутренним ресурсам и ощущаю себя свободной от многих ограничений, навязанных мне моим эго. Я чувствую легкость, которой не было раньше, а еще у меня появилась твердая уверенность в том, что теперь я полноправная хозяйка своей жизни, чего искренне желаю и вам.

Понимая, как работать с любой эмоцией, которая овладевает нами, мы можем выйти на иной уровень. Как сказал Джон Кабат-Зинн: «Вы не в состоянии усмирить волны, но можете научиться кататься на них». В данной книге вы найдете практические советы и рекомендации, благодаря которым сможете лучше узнать себя и воссоединиться наконец со своей истинной сущностью: мудрой, спокойной, уверенной и понимающей. Эти качества уже есть в вас. Нужно лишь найти путь к себе и обнаружить свою силу, свои таланты и способности. Работа с эмоциями подарит вам счастье быть самим собой.

1

Счастье



Не спрашивай, в чем нуждается мир. Лучшие спроси себя, что возвращает тебя к жизни. Миру нужны те, кто вернулся.

Говард Турман

Какое значение слово «счастье» имеет лично для вас? Универсального ответа на этот вопрос не существует. Всем нам, по сути, нужно одно и то же – счастье, любовь, найти свое предназначение, но у каждого свой путь. В одном можно быть уверенным абсолютно точно: счастье – это главное. Радость является естественным состоянием; мы пришли в этот мир, чтобы получать удовольствие. Через проживание счастливых моментов мы понимаем, кто мы есть на самом деле. Жизнь предстает перед нами во всей своей полноте, и это дает нам возможность высвобождать в себе энергию, о которой мы раньше даже не подозревали.

Я представляю счастье в виде зонта, который вмещает под собой разные аспекты нашей жизни: радость, благодарность, сострадание, близость, физическое и психическое здоровье, щедрость, увлеченность и даже милосердие. То есть речь идет обо всех сферах жизни: физической, эмоциональной, психической и духовной. Но больше всего мне нравится, что в состоянии счастья приумножаются наши внутренние ресурсы, благодаря которым у нас появляется возможность жить полной жизнью и справляться с трудностями. Быть счастливым не значит не знать абсолютно никаких проблем – это означает, что у нас есть силы их преодолевать. Я желаю, чтобы у каждого из нас было достаточно сил для этого, – именно затем я создала «Проект “Счастье”» и решила написать эту книгу.

Давайте отправимся в путешествие. Представьте, что ваше тело – это корабль, на котором можно плыть, куда хочешь.

Вас ждут удивительные приключения и знакомство с новыми землями. Вы вспомните о том, о чем давно позабыли, и узнаете нечто новое о себе самом. Ваш корабль может накрыть шторм, и, если вовремя не принять необходимые меры, он даст течь и может начать тонуть. Точно так же важно заботиться о своем теле. Если ваш корабль накроет волна негатива, опасности подвергнется ваше физическое и психическое здоровье.

Корабли тонут не из-за воды, которая их окружает; они идут ко дну, когда вода просачивается в них. Не позволяйте внешним обстоятельствам поглотить вас и накрыть с головой.

Автор неизвестен

Капитан ежедневно следит за состоянием своего корабля, и вы тоже можете разработать для себя инструкцию и следовать ей, невзирая на капризы стихии. Этот план действий поможет вам быть постоянно в курсе ситуации, вовремя обратить внимание на проблемы и устранить течь, пока не стало слишком поздно. Вы научитесь не бояться волн и маневрировать в любых условиях.

В данной главе мы рассмотрим разные типы счастья. Познакомимся с положениями позитивной психологии на тему счастья и благополучия, узнаем, как изменить свой образ мыслей, чтобы сделать свою жизнь лучше. Мы разберем *семь счастливых привычек* и постараемся сделать их частью своего ежедневного распорядка. Затем мы поговорим о том, как можно восстановиться и жить полной жизнью даже после травмы. Путь к счастью – это увлекательное путешествие, в которое непременно должен отправиться каждый из нас. Поехали!

Так что же такое счастье?

Иметь все игрушки мира, скупить всю понравившуюся обувь и быть самым популярным в компании друзей не значит быть счастливым. Ведь счастье не определяется наличием внешних благ. Хотя нет, это, конечно, может подарить вам радость, но совсем ненадолго. Счастье – это то, что наполняет нас изнутри. И сделать себя счастливыми можем лишь мы сами и никто другой.

Это вас расстроило? Вам кажется, что вам это не по силам? На самом деле здесь нет ничего сложного – просто нужно иначе расставить акценты. Мы рождены для того, чтобы быть счастливыми, – это наше законное право и естественное стремление. Все верно. Каждый человек заслуживает счастья, и оно всем доступно.

Мы далеко не сразу приходим к пониманию, что счастье зависит не от того, что нам приходится пережить, а от того, как мы истолковываем происходящее. Как относимся к тем или иным ситуациям. Как объясняем их для себя. Если вы постоянно чувствуете себя жертвой, данная книга поможет вам иначе взглянуть на те обстоятельства, в которые вы попадаете, на ваше обычное поведение и задуматься о том, что можно было бы изменить.

От нас самих зависит очень многое. Своими мыслями и убеждениями мы выстраиваем свою реальность. Какие мысли мы посылаем во вселенную, такой результат и получаем. Когда вы обижены или разгневаны, вы обычно сталкиваетесь с агрессией в ответ. Если настроены доброжелательно – мир отвечает вам тем же. При этом очень важно быть искренним и заботиться о том, чем наполнены ваши мысли.

В наших силах получить желаемое – достаточно лишь начать думать в правильном направлении. То, на чем мы концентрируем свое внимание, усиливается, поэтому старайтесь чаще думать о хорошем, ведь все, что нам нужно, уже находится внутри нас: чувство безопасности, любовь и многое другое, – и это необходимо ценить и развивать. Мы можем изменить трактовку неприятных событий (например: *я подвернул ногу*. Перефразируем: *если бы я не подвернул ногу, у меня не было бы столько свободного времени, чтобы подумать о том, что я готов сменить работу, найти новых друзей, переехать в другой город*. Думаю, основную идею вы поняли). Решив начать думать о хорошем, о том, что у вас есть и что вы можете приобрести, вы настраиваете свое сознание на нужный лад – и вот уже воспринимаете окружающий мир в ином ключе.

Осознанно фокусируясь на желаемом (а не на том, что мешает и ограничивает), вы создадите сильное намерение привнести это в свою жизнь. Практикуя визуализацию и развивая в себе позитивное мировосприятие, как это делает спортсмен перед началом игры, вы высвобождаете необходимую энергию для достижения намеченной цели.

Итак, вернемся к понятию «счастье». Некоторым, чтобы пережить эту эмоцию, нужно не так уж и много. Кто-то называет счастьем самые незабываемые моменты своей жизни, когда от эмоций буквально перехватывало дыхание. Для одних счастье – это личный успех, а для других – нечто более глобальное... Счастье ощущается полнее, когда его есть с кем разделить. Проживают счастье все так же по-разному: кто-то чересчур страстно и эмоционально, а кто-то более спокойно и рационально.

Может, отношение к тому, что есть счастье, меняется в зависимости от различных обстоятельств: возраста, этапа и условий жизни? А сейчас достаньте свой **дневник**. Вот ваше первое задание.

РАБОТА С ДНЕВНИКОМ

С левой стороны страницы напишите возрастной период «1 год – 10 лет», а рядом опишите счастливые моменты, о которых сможете вспомнить. Затем опишите счастливые моменты, которые вы пережили в 15, 20, 25 лет

и т. д. Проанализируйте, как со временем менялись ситуации, в которых вы испытывали счастье. Есть ли в этих моментах что-то общее, например общение с людьми, красота природы или восторг от творчества? О чем это заставляет вас задуматься сейчас?

Хотя счастье посещает нас в особые моменты, мы бы все хотели продлить его как можно дольше. Чтобы счастье было более длительным, оно должно касаться самых важных и значимых аспектов нашей жизни. Удовольствие от съеденного в жаркий день мороженого слишком быстротечно, а воспоминания о времени, проведенном с хорошим другом, еще долго будут согревать душу.

Удовольствие – важный элемент счастья. Вопрос в том, *насколько большим* оно должно быть. Представьте себе банкет, на котором столы ломятся от еды. Какие-то блюда нам очень нравятся, а какие-то – нет. Если не пробовать ничего, останешься голодным, а если брать все, что предлагают, в итоге может заболеть живот.

В чем смысл этой метафоры? Если посвятить всю свою жизнь чему-то одному, игнорируя юмор, игру или красоту, то жизнь будет крайне скучной. Если же человек решит, что для него вообще нет ничего важного, его жизнь станет абсолютно пустой и бессмысленной.

Писатель и эксперт по теме счастья Тал Бен-Шахар сказал следующее: «Счастье лежит на пересечении удовольствия и смысла». Нам нужно и то, и другое. Жажда удовольствия заставляет нас отправиться в путешествие, а заложенный в нем смысл придает ему ценность и значимость.

Три типа счастья

1. *Гедоническое счастье* связано с переживанием радости, а также со снижением интенсивности негативных переживаний. Это приятное ощущение от получения чего-то нового (телефона, пары обуви, новой работы и т. д.), что находится вне вас и на стабильность обладания чем вы влиять не можете. Когда у вас появляется какая-то новая вещь, вы можете почувствовать себя счастливым, но довольно быстро ощущение новизны проходит (гедоническая адаптация) и вы перестаете испытывать чувство удовольствия. Если вы эту вещь вдруг не получаете, поскольку это находится вне зоны вашего контроля, вас может постигнуть разочарование. Если ваше счастье так сильно зависит от этой «вещи», куда это может вас завести?

2. *Эвдемоническое счастье* связано с обретением благостного настроения. В буквальном переводе *eu* означает «хороший», а *daimon* – «настроение». Речь идет об ощущении внутренней целостности и наполненности, о возможности быть в ладу с самим собой и опираться на свои внутренние ресурсы. Также это подразумевает внутреннее и внешнее благополучие, ощущение любви и гармонии в семейных и дружеских взаимоотношениях. Если вы живете полноценной жизнью, вы испытываете такой тип счастья.

3. *Всеохватывающее (необъяснимое) счастье* можно испытать даже в сложных ситуациях, ощущая свою сопричастность к чему-то грандиозному⁷. Например, познавая окружающий мир, человек внезапно осознает всю силу и мощь Вселенной, частью которой он является. Этот тип счастья можно сравнить с озарением и погружением в тайны божественного замысла, его можно пережить и во время выполнения духовных практик, например медитации, соблюдения религиозных ритуалов, словом, всего, что вызывает чувство единения.

Эти категории счастья были определены во времена Аристотеля. Последнее время, однако, понятие «счастье» вызывает массу споров. В нашей культуре очень легко подвергнуть суть счастья разгромной критике и начать придирается к мелочам. Для кого-то счастье сродни жизни в розовых очках, когда реальность подменяется мечтательным отношением и притворным убеждением себя в том, что все «отлично».

Счастливая жизнь не подразумевает полное отсутствие неприятностей. Во-первых, это невозможно, а во-вторых, это не позволило бы нам ощутить все богатство и непредсказуемость жизни. Счастье – это не бесконечная череда восторгов или постоянный поиск удовольствий. Вместо того чтобы стремиться во что бы то ни стало войти в состояние эйфории и остаться в нем (опасный опыт во всех отношениях), может, лучше попытаться осознать ограниченность подобного мировосприятия и принять тот факт, что реальная жизнь сложна и многогранна, ведь именно в этих условиях только и можно развиваться? Психолог и автор книги «Эмоциональная гибкость»⁸ Сьюзан Дэвид объясняет это так: «Исследования показывают, что полное принятие всех своих эмоций, даже неприятных и невыносимых, есть основа спокойствия, жизненной стойкости и истинного неподдельного счастья».

Чем больше эмоций мы можем принять, тем лучше. В одном исследовании у 35 000 испытуемых измеряли «эмоциональное разнообразие», то есть выясняли какие эмоции они склонны испытывать и насколько интенсивно⁹. Учитывались не только приятные эмоции, например счастье, восторг и благодарность, но и другие – печаль, гнев и тревога. Оказалось, что «люди с

⁷ “Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model.” Dr. Paul Wong. May 1, 2011. <http://www.drpaulwong.com/positivepsychology20towardsabalancedinteractivemodelofthegoodlife/>.

⁸ Susan David, *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life* (New York: Avery, 2018).

⁹ Jordi Quoidbach, June Gruber, Moira Mikolajczak, Alexsandr Kogan, Ilios Kotsou, and Michael I. Norton, “Emodiversity and the Emotional Ecosystem,” *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 6 (December 2014): 2057–66, www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=47718.

высоким показателем “эмоционального разнообразия” [имеется в виду способность выражать большой спектр эмоций] были меньше подвержены депрессии, чем те испытуемые, которым было свойственно всегда находиться в приподнятом состоянии духа»¹⁰. Каждому от рождения дана способность испытывать разные эмоции. Именно это и помогает нам жить полной жизнью.

Истинное счастье состоит в том, чтобы, руководствуясь своим внутренним компасом, переживать болезненные моменты и со всей полнотой наслаждаться моментами приятными. Речь идет о том, чтобы уметь видеть хорошее, даже столкнувшись с проблемами, например замечать доброту людей и ценить их помощь, которая бывает необходима в особенно трудные минуты (в случае тяжелой утраты, личностной трансформации или при проблемах со здоровьем). Мы не можем предугадать, что приготовила для нас жизнь, но в состоянии управлять своим отношением к этому. Далай-лама говорит о том, что возможность чувствовать себя удовлетворенным или несчастливым зависит не от нашего абсолютного состояния, а от нашего восприятия конкретной ситуации¹¹.

Неприятные эмоции требуют от нас большей стойкости и силы духа, это точно. Но проблема не в самих эмоциях, а в тех посланиях и уроках, которые мы из них извлекаем, что требует особого психического настроя. Счастье помогает нам этого достичь.

¹⁰ James Baraz, “Are Your Happiness Goals Too High?” Greater Good Magazine, January 17, 2017, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/are_your_happiness_goals_too_high/success.

¹¹ “Dalai Lama Quote.” AZ Quotes. <https://www.azquotes.com/quote/849367>.

Позитивная психология

Модель PERMA была разработана доктором Мартином Селигманом, основателем позитивной психологии, для описания элементов счастливой и благополучной жизни¹². Давайте их рассмотрим.

○ **P** (*Positive Emotion*): существуют надежные и проверенные способы усилить **позитивные эмоции**, например благодарность, великодушие и осознанность. Чему мы уделяем больше внимания, то и будет развиваться. Но помимо сосредоточенности на благодарности и других благородных чувствах, мы можем попытаться организовать свою жизнь таким образом, чтобы каждый наш поступок был наполнен смыслом. Все, что с нами происходит, определенно важно, но то, как мы это *интерпретируем*, влияет на нашу способность испытывать счастье.

РАБОТА С ДНЕВНИКОМ

Поразмышляйте над следующими вопросами: вы герой собственной истории или жертва? какие выводы вы сделали после встречи с монстрами во время вашего путешествия?

Перепишите свой рассказ, добавив в него мотивирующие вас элементы.

○ **E** (*Engagement*): **вовлеченность** – важное условие благополучной жизни. Нравится ли вам погружаться во что-нибудь с головой? Часы пролетают словно минуты, вы наслаждаетесь тем, что сейчас делаете, и вам не нужны никакие награды и похвала¹³. Это состояние «потока» можно пережить в различных местах и ситуациях: взбираясь на гору или читая книгу; занимаясь садом или выйдя на пробежку; работая над творческим проектом (книгой, картиной, музыкальным произведением). У каждого будет что-то свое. От чего лично вы получаете сто-процентное удовольствие?

○ **R** (*Relationships*): **взаимоотношения** – это еще одна необходимая составляющая счастливой жизни. Как вы взаимодействуете с людьми, насколько для вас важно иметь друзей, соратников, что для вас значит непринужденное общение и чувство истинной близости. Даже имея всего лишь одного доброго друга (или домашнее животное), можно быть счастливым. Только в США чувство одиночества испытывают около 40 % взрослых людей, что на 26 % увеличивает вероятность ранней смертности. Необходимо понять, что человеку нужен человек.

○ **M** (*Meaning*): обретение **смысла** и видение цели также делают людей счастливыми. Если вы когда-либо задавались вопросом: «Для чего я здесь?» – вы понимаете, о чем идет речь. Смысл можно обрести в стремлении к великим свершениям, в повседневных обязанностях, в общении с людьми или в отстаивании своей позиции. Неплохо бы спросить себя: «Что заставляет меня чувствовать всю полноту жизни? Что трогает мое сердце и душу и заставляет меня действовать?»

○ **A** (*Accomplishments*): наилучшее **достижение** – направить собственную энергию на то, что соответствует вашим ценностям, во что вы искренне верите и что заставляет вас чувствовать себя значимым и нужным. Это будет ответом на вопрос «Для чего..?». Выполнить задуманное можно, разбив главную задачу на несколько этапов. Сверяясь с намеченным планом, легче продвигаться к поставленной цели. При этом необходимо поощрять себя даже за небольшие успехи. Это важно для подкрепления чувства удовлетворения. Если все время подгонять себя и без остановки стремиться покорять новые высоты, можно очень быстро перегореть. Чтобы этого не произошло, отмечайте и празднуйте даже маленькие победы.

¹² Martin E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (New York: Free Press, 2013).

¹³ Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (New York: Springer, 2014).

Тренируем свой мозг

Что, если бы вы и правда смогли настроить свой мозг на позитивный лад? А ведь это на самом деле возможно.

Мы привыкли думать, что мозг изменить нельзя, но благодаря исследованиям нейробиолога Ричарда Дэвидсона мы знаем, что это не так, – в ходе регулярной практики укрепляются определенные нейронные связи, это явление называется нейропластичность. Ученый объясняет это так: «Научиться жить полноценной жизнью так же легко, как играть на виолончели. В обоих случаях речь идет о выработке навыков». Это значит, что вы запросто можете научить свой мозг быть более благодарным, расслабленным или уверенным. Он трансформируется под влиянием постоянно повторяющихся мыслей. Чем больше нейронов задействуется в ходе мыслительного процесса, тем быстрее образуются нейронные связи, внося изменения в работу мозга. Или, как сказал нейропсихолог и физиолог Дональд Хебб: «Нейроны, которые активизируются одновременно, создают нейронные цепи». Это обнадеживает, ведь мы можем натренировать свой мозг быть более счастливым.

Один из самых простых способов это сделать называется «принимать хорошее». Нейропсихолог и писатель Рик Хансон объясняет, как активизировать нейропластичность во благо позитивного настроения¹⁴. Во-первых, необходимо остановить негативную реакцию, запускаемую мозгом по умолчанию. Эта реакция врожденная, ее цель – самосохранение и выживание. Древним людям это было необходимо, ведь опасность подстерегала их повсюду. Чтобы выжить, приходилось постоянно быть настороже. В современном мире другие условия жизни, и нет нужды тревожно обозревать окрестности, чтобы вовремя заметить надвигающуюся опасность.

В качестве решения проблемы Хансон предлагает простую практику для усиления чувства комфорта и благополучия, состоящую из трех шагов, активизирующих ваши внутренние ресурсы.

1. Ищите позитивные моменты и опирайтесь на них при формировании своего позитивного мировосприятия.

Не перескакивайте с одного на другое, позвольте себе остановиться на мгновение и почувствовать всю прелесть момента «здесь и сейчас». Продлите это ощущение, насколько возможно. Возвращайтесь к нему как можно чаще. Если вы общаетесь с приятным человеком – наслаждайтесь! Если вы заметили в себе нечто хорошее – сделайте паузу и как следует проникнитесь этим чувством.

2. Накапливайте позитивный опыт – думайте о положительных впечатлениях в течение десяти, двадцати или тридцати секунд. Почувствуйте, как это отзывается в вашем теле и какие эмоции вызывает. (Представьте себе воображаемый регулятор интенсивности эмоций и поверните его на максимум.)

3. Попробуйте представить, как положительные эмоции буквально пронизывают каждую клеточку вашего мозга и тела, будто вода впитывается в губку, формируя вашу эмоциональную память. Теперь это есть в вас.

Чем больше вы практикуетесь, тем быстрее вам удастся переучить свой мозг. Если вы сможете прочувствовать эти эмоции в своем теле, то, как говорит Рик Хансон, в итоге «временное состояние станет постоянным»¹⁵. Постепенно вместо автоматической негативной реак-

¹⁴ Rick Hanson and Forrest Hanson, *Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness* (New York: Harmony Books, 2018).

¹⁵ Hanson, Rick. "The Importance of Learning." Dr. Rick Hanson. March 26, 2018. <https://www.rickhanson.net/theimportanceoflearning/>.

ции, которую выдает наш мозг, мы сможем научить его воспринимать происходящее в более позитивном ключе и быть устойчивым к разным жизненным ситуациям.

Семь счастливых привычек

Продолжая обсуждать тему тренировки мозга, давайте подумаем, существует ли простой способ выработать у себя необходимые привычки, которые помогут вам укреплять свои внутренние ресурсы. Результаты исследований показывают, что на 50 % счастье зависит от генетики, на 10 % – от внешних обстоятельств и на 40 % – от ежедневных действий самого человека и того выбора, который он делает¹⁶.

Итак, теперь мы знаем, что способность быть счастливым можно развивать, постоянно тренируя свои навыки. Однако, учитывая большой научный интерес к этой теме, мы в «Проекте “Счастье”» задумались о том, как наилучшим и наиболее доступным образом преподнести нашим читателям всю собранную нами информацию. Именно с этой целью мы и разработали *семь ежедневных счастливых привычек* и представили их для ознакомления широкой аудитории в социальных сетях: Осознанный Понедельник, Благодарный Вторник, Здоровая Среда, Задумчивый Четверг, Свободная Пятница, Общительная Суббота и Духовное Воскресенье. Дни недели выбраны для упрощения задачи. Эта ежедневная практика позволяет нам тренировать мозг. В этом деле большое значение имеет регулярность.

Каждая из семи привычек формирует у вас практические навыки. Выберите для себя ту привычку, которая отвечает вашим потребностям на данный момент, и тренируйте ее в течение нескольких дней. Затем переходите к следующей и так, пока не проработаете все семь. Всего лишь несколько минут практики в день помогут вам изменить свой настрой и добиться изменений. Если вы пропустили один день, не ругайте себя за это, просто продолжайте тренироваться. Отнеситесь к этому как к дегустации новых блюд – попробуйте каждое из них и выберите то, что вам понравится больше всего.

Привычка 1: Осознанность

(Осознанный Понедельник)

Осознанность как практика концентрации внимания на происходящем в данный момент и отказа от оценочных суждений возникла еще в античные времена, а в наши дни она рассматривается как способ эффективного и осмысленного проживания жизни. Спортсмены, руководители, студенты и все те, кто постоянно сталкивается со стрессом, выбирают медитацию как метод самопомощи. И это правильно.

Учитывая напряженный и загруженный распорядок дня большинства людей, недостаток сна, культурные различия и постоянный груз ответственности, практика осознанности, или медитация, представляет собой действенный способ, позволяющий расслабиться, восстановить силы и буквально вернуть себе себя и начать осмысленно относиться к своей жизни.

Практика осознанности позволит вам стать более внимательным, привести в равновесие свои эмоции и не принимать все происходящее слишком близко к сердцу.

¹⁶ Lyubomirsky, Sonya, Kennon Sheldon, and David Schkade. “Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change.” <http://sonjalyubomirsky.com/wpcontent/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>.

Увеличивает	Снижает
Усиливает концентрацию и внимание. Помогает наладить взаимоотношения и укрепить социальные связи. Улучшает сон. Укрепляет иммунную систему. Укрепляет психическое здоровье. Помогает развить в себе навыки эмпатии и способность к со-страданию. Благотворно воздействует на мозг. Развивает самоосознанность	Избавляет от чувства одиночества. Снижает кровяное давление. Избавляет от неприятных мыслей и чувств. Снижает уровень кортизола в крови, избавляет от стресса и тревоги. Избавляет от депрессии. Останавливает воспалительный процесс*. Снижает риск инфарктов**. Регулирует эмоциональный фон. Избавляет от эмоционального заедания

* Fiona MacDonald, “Mindfulness Meditation Linked to the Reduction of a Key Inflammation Marker,” ScienceAlert, February 10, 2016, www.sciencealert.com/a-key-inflammation-marker-is-lower-in-people-who-meditate-research-finds.

** “Mindfulness Can Improve Heart Health,” Harvard Health Publishing, February 2018, www.health.harvard.edu/heart-health/mindfulness-can-improve-heart-health.

Уже через минуту вы почувствуете покой и расслабление. Практика осознанности не должна стать рутиной и обузой. Все должно происходить легко и без напряжения – просто расслабьтесь и наблюдайте за дыханием. Направленная медитация помогает снять стресс, улучшить настроение и даже наладить сон.

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.