

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ

# КАК УКРОТИТЬ ЭМОЦИИ



ТЕХНИКИ

ПО САМОКОНТРОЛЮ ОТ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

# **Руслан Владимирович Жуковец**

## **Как укротить эмоции.**

### **Техники по самоконтролю от профессионального психолога**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11104922](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11104922)*

*Жуковец Р. Как укротить эмоции. Техники по самоконтролю от профессионального психолога.: ИГ «Весь»; СПб; 2015  
ISBN 978-5-9573-2882-7*

#### **Аннотация**

Руслан Жуковец – психотерапевт, практикующий уже более пятнадцати лет. Работая с пациентами, он убедился, что каждая эмоция по-своему переживается телом. От радости буквально «распирает грудь» (раскрывается диафрагма), от обиды – «в груди все сжимается» (проблемы с дыханием), от стыда хочется «сгореть» (жжение в теле), а от страха – «ноги подкашиваются» (заболевания ног). И если эмоция остается непроявленной, то она «застревает» в теле, а в дальнейшем – превращается в болезни и изнашивает организм. Руслан разработал свой метод работы с эмоциями, который подробно описан в этой книге. Вы разберете каждую эмоцию отдельно и научитесь «укрощать» ее. Кроме того, вы узнаете, почему радости в нашей жизни становится все меньше, и поймете,

как проживать свои позитивные эмоции в полной мере, а от негативных чувств, наоборот, избавляться. И, что немаловажно, вы научитесь предупреждать тяжелые заболевания организма.

# Содержание

Аксиомы внутренней жизни	6
1	6
2	7
3	10
Эмоции и работа с ними	12
Страх	14
Гнев	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Руслан Жуковец**

**Как укротить эмоции.**

**Техники по самоконтролю  
от профессионального  
психолога**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Аксиомы внутренней жизни

## 1

Телу свойственно испытывать два вида напряжения. Первый возникает как следствие привычных статических физических нагрузок. Вторым является реакция на невыраженные эмоции, подавленные желания или состояние хронического перенапряжения ума.

Первый вид изнашивает опорно-двигательный аппарат – позвоночник и суставы. Вторым приводит к нарушению работы внутренних органов, способствуя развитию болезней. Он изнашивает *весь организм*.

Пока не устранены причины напряжения, лежащие в сфере эмоций и ума, человек не может войти в состояние глубокого расслабления. Каждое подавленное переживание или желание, каждая новая «неразрешимая» проблема, приводящая ум в исступление, ускоряют старение и приближают смерть физического тела.

Существует целый ряд классификаций основных эмоций. Традиционно базовыми, на основе которых формируется вся широкая гамма эмоциональной жизни человека, считаются шесть эмоций. Для наших целей достаточно рассмотрения всего пяти базовых эмоций: страх, гнев, печаль, тревога и радость. Каждая из них может проявляться в диапазоне от едва ощутимой до сильной: легкое раздражение или ярость – в случае, например, с гневом. Все чувства имеют свой энергетический спектр, в котором они и выражаются с большей или меньшей силой. Когда приходит эмоция, у человека существует три варианта поведения. В первом человек позволяет ей выплеснуться, в процессе чего ее энергия иссякает. Во втором варианте эмоция не находит выхода, происходит подавление, и ее энергия остается внутри человека, пропитывая в результате все его существо. В третьем варианте, который доступен лишь тем, кто начал работать над собой, человек осознает возникшую эмоцию и вне зависимости от того, выражает он ее или нет, она не подавляется, а ее энергия рассеивается.

Возникшую эмоцию нельзя трансформировать – можно лишь проявить или сдержать. Энергия эмоций, подавленных ранее, высвобождается через их осознание и/или выражение. Пока в бессознательном копятся невыраженные пережива-

ния, напряжение из тела никуда не денется, потому что все усилия будут направлены на их контроль и предотвращение их спонтанного проявления.

Несмотря на то, что желания формулируются в уме, а переживания возникают в эмоциональном (астральном) теле, их проявления всегда связаны с телом физическим. Именно оно является конечным пунктом всех психоэмоциональных реакций, реагируя на них то повышением артериального давления, то холодным потом. При естественном выражении гнева или печали тело освобождается от них, и никаких физиологических реакций, сопутствующих подавлению, не происходит.

Большая часть эмоций так или иначе привязана к желанию. Гнев возникает *только* как реакция на нереализованное желание, причем реакция сиюминутная, практически мгновенная. Печаль приходит в той же связи, но куда позже, когда становится понятно, что желаемое уже никогда не будет получено. Гнев и печаль – вечные спутники нереализованных человеческих желаний.

Радость же, наоборот, приходит вследствие реализованного, удовлетворенного желания и никогда вне этого. Люди обычно ее не сдерживают и потому остаются только с подавленным гневом, печалью, тревогой или страхом. Так мы сами способствуем тому, чтобы наш психоэмоциональный фон всегда имел негативную окраску.

Изначально страх возникает в связи с ощущением бо-



ли. Яркий свет, громкие звуки воспринимаются новорожденным как чрезмерно сильные раздражители, вызывающие дискомфорт и пугающие его. Постепенно страх закрепляется в качестве мотиватора поведения, цель которого – избежать боль. Позже страх становится неизменным спутником любого желания, причем, чем сильнее желание, тем сильнее боязнь, что оно не исполнится. С другой стороны, любой страх сопровождается желанием избежать пугающей ситуации, а отсюда гнев и печаль, всегда сопутствующие хроническим страхам.

Тревога служит компенсатором страха. Не будь ее, многие люди были бы полностью парализованы фобиями и не могли бы даже пальцем пошевелить, чтобы хоть как-то изменить ситуацию. Тревога *вынуждает* человека действовать согласно своему пониманию текущей ситуации. Она не возникает самостоятельно, она появляется только как отражение уже существующего страха. При длительном подавлении тревога начинает приходить без видимой причины, просто потому, что ее энергии накапливается слишком много.

Это справедливо по отношению ко всем сдерживаемым эмоциям.

Желания имеют своими источниками нужды или идеи. Жизненная энергия человека, получаемая им из разных ресурсов, и которую он может потратить на действия, используется для формирования желаний. Это «созревание» происходит в уме на основе необходимых потребностей и идей. Что такое нужды, или потребности? Это то, без чего жизнь человека либо невозможна совсем, либо очень бедна и ущербна. Есть потребность в пище, тепле, впечатлениях... Их у человека немало, и они становятся фундаментом для возникновения желаний. Например, человеку нравится шашлык. Потребность в белковой пище можно удовлетворить по-разному, но *удовольствие*, которое было получено при поедании шашлыка, вызывает желание снова его поесть. На основе *любой* потребности ум может сформировать массу желаний.

Другая часть желаний связана с идеями. Идеи эти, как правило, бывают довольно размытыми и общими – например, идея о всеобщем равенстве или идея о справедливости. Но на их фоне рождаются желания, благодаря которым человек принимает решения и что-то делает. Желания движут человеком и являются, наряду со страхом, главным мотиватором человеческой деятельности.

Ум определяет наше отношение к окружающей реально-

сти на основе заложенных в нем идей и опыта, накопленного в процессе жизни. В уме формируется личность, или это, предназначенное для облегчения общения с другими людьми. Это должно служить только для коммуникации с людьми, но чаще всего оно берет под контроль все, и человеческий ум все время с кем-то разговаривает: то с деревьями, то с кошкой, то с самим собой.

**Набор идей, которые несет в себе ум, создает обусловленность, препятствующую адекватной оценке получаемой информации, и способствует возникновению иллюзий и привязанностей. Разобусловливание – то есть освобождение от любых идей – является целью истинной духовной работы.**

В любом случае каждому человеку полезно знать основные взаимосвязи между умом, эмоциями и телом, чтобы разбираться в том, что с ним происходит в данный момент. Ну, а тому, кто хочет изменить себя, такое понимание просто жизненно необходимо.

# Эмоции и работа с ними

Эмоции влияют на все сферы жизни, и самое печальное в этой ситуации то, что человек почти всегда является их рабом. Не менее грустно осознавать, что львиную долю эмоционального спектра у большинства людей составляют негативные переживания. Они превращаются в настоящий «шумовой оркестр» и правят свой бал, отравляя человеческое бытие.

К тому же мы выросли в такой культурной среде, где в почете контроль, а контроль в сфере эмоций приводит к полному или частичному их подавлению.

Как правило, люди с трудом могут определить, что именно в данный момент ощущают. Запрет на проявление гнева, желание не чувствовать страха, стремление к бесконечной радости крайне запутывают, делая многих наших сограждан эмоционально тупыми и опустошенными.

Будучи не в состоянии разобраться в своих чувствах, они не могут ни повлиять на свое поведение, ни, тем более, изменить ситуацию в целом.

В нашем обществе нет культуры ознакомления людей с законами своего внутреннего мира. А они существуют и действуют столь же неотвратимо, сколь и законы физики, химии и прочих наук. Зная их, можно научиться пользоваться ими во благо и даже перестроить свой внутренний мир, выйдя

из-под власти бесконечно сменяющих друг друга негативных мыслей и переживаний.

Нижеследующие главы являются попыткой более подробно описать каждую из эмоций, их проявления и возможные способы работы с ними.

# Страх

Все люди чего-то боятся, не желая при этом испытывать страх. И их нежелание вполне естественно, ведь эта эмоция парализует, лишая способности к решительным действиям. Поэтому все бегут от собственных страхов, предпочитая делать вид, что их вообще не существует, все прячут свою уязвимость, выставя напоказ гордое, спокойное и смелое лицо. Другими словами, все обладают немалыми накоплениями подавленного страха. Рассмотрим эту ситуацию более детально.

Китайцы и корейцы считают страх проявлением энергии холода на уровне тела эмоций. В этом есть доля правды, поскольку люди с избытком страха, подавлявшие его не один год, плохо переносят холод и мерзнут даже тогда, когда все остальные чувствуют себя комфортно. У них вечно холодные ступни и кисти рук, они почти без труда переносят любую жару. Все это свидетельствует о том, что, подавляя страх, в своем физическом теле они накопили слишком много энергии холода.

Энергия не может стоять, она должна течь. Если мы сами не преграждаем ее поток, то она проходит как волна, возможно, причиняя неудобства, но не нанося вреда. Если же мы, поддерживая смелый и волевой образ, мешаем пройти этой волне, мы перенаправляем ее в мышцы тела. Сила по-

давленного страха будет создавать напряжение в теле (низ живота, область сердца) и станет накапливаться в бессознательной части нашего существа, усиливая напряжение. Ежедневно сдерживая боязнь, человек приобретает иллюзию, что ее почти нет, на самом же деле он постоянно ее копит. Бессознательность человека в этом случае растет, а чувствительность падает. Нежелание встречаться со своими страхами приводит к тому, что бытие человека выглядит как череда сменяющих друг друга психоэмоциональных состояний, а сам этот человек не может понять ни причин их возникновения, ни связей между ними. Чем больше накоплено страха, тем бессознательнее он становится, и это начинает влиять на все его существование: например, самой первой реакцией на любое сообщение или возникшую ситуацию будет испуг. Он может выражаться через тело, например, мурашки, эмоционально в виде одной из форм страха в диапазоне от неуверенности до ужаса, или на уровне ума мыслями вроде: «Что же теперь делать?» или: «Что с нами будет?» Реакция эта может длиться доли секунды, после чего ум установит привычный контроль и усмирит ее, но от внимательного наблюдателя ей не укрыться.

**Подавление страха подобно засеиванию семян в землю. Если по неопытности мы думаем, что закапывая семя, мы убиваем его и навсегда от него избавляемся, то будем очень удивлены, когда увидим, что воз-**

**никшие всходы несут еще сотню таких же семян. То, что начинается как маленький страх, через подавление становится страхом большим, меняет формы и расширяет зону влияния, сужая этим доступный человеку выбор действий и делая его еще менее свободным в своем выборе.**

Как ни бегай, от себя не убежишь. Очень часто жизнь преподносит нам сюрпризы в виде попадания в те самые неприятные, нежелательные и пугающие ситуации, которых мы так долго и тщательно избегали. И довольно часто это приводит к тому, что мы теряем контроль, точнее иллюзию контроля, над своим страхом. В этот момент он начинает крутить нами как хочет, появляются вегетативные расстройства в теле, и все это приводит к неврозу или же неврозоподобному состоянию.

Мы обращаемся к докторам, те выписывают успокоительные, которые пытаются химически подавить нашу нервную систему, отравленную энергией страха, но это, как правило, приносит только временное облегчение. Попав в такое нездоровое положение, мы пытаемся всячески вернуть себе контроль над эмоциями, но получаем обратный эффект: каждый раз, когда нам удастся совладать со страхом, это приводит к ухудшению физического самочувствия спустя несколько часов. Например, один человек, боящийся смерти, присутствовал на похоронах своего дальнего знакомого.



И во время похорон, и на поминках он сохранял самообладание и вел себя достойно. Однако наутро у него разыгралась мигрень, появились боли в области сердца и подскочило давление. Полный страха преждевременной кончины, он побежал к доктору. Весь дрожа, он стал излагать симптомы, которые, впрочем, возникали у него не один десяток раз. Примечательно, что этот человек не видел абсолютно никакой связи между своим участием в похоронах накануне и нынешним плохим самочувствием. Когда же врач, будучи осведомленным о его неврозе, указал на эту связь, то человек с гневом заявил: «Ну, вчера же я чувствовал себя хорошо!»

Одним из характерных проявлений внутренней путаницы у людей, сдерживающих эмоции, причем неважно какие, является невозможность увидеть причинно-следственные связи происходящего с ними. Подавляя страх или гнев, они не осознают этого, все их внимание сосредоточено на контроле за правильностью своего поведения, из-за этой концентрации они упускают другие процессы, автоматически происходящие в их психике. Когда же они расслабляются, и вызывающая ужас ситуация, казалось бы, уже позади, приходит откат в виде реакции вегетативной нервной системы на еще одну пришедшую в нее порцию невыраженной эмоциональной энергии.

Рано или поздно любая подавляемая энергия превращается в яд для нервной системы, приводит к общему энергетическому дисбалансу и перекосу, отчего начинает страдать и

разрушаться тело. Сила сдерживаемого страха вносит в тело ощущение тяжести и способствует преждевременному старению.

Чего же мы так боимся? В основе всех страхов лежит выраженный в той или иной форме страх боли. Даже страх смерти, который многими считается основным, при ближайшем рассмотрении оказывается не столько испугом перед прекращением собственного существования, сколько ужасом перед невыносимыми страданиями и болью, предположительно предшествующими смерти.

Боязнь физической боли делает нас слабыми, лишает выносливости и терпения. Из-за нее мы часто пасуем перед трудностями, требующими от нас усилий, и бросаем начатую работу, почувствовав самую легкую усталость. Она же заставляет унижаться перед теми, кто физически сильнее, она превращает нас в рабов тела.

Страх эмоциональной боли делает нас закрытыми в отношениях с другими людьми, мы держим дистанцию, стараясь не подпускать к себе никого на расстояние, с которого можно ранить сердце, потому что так безопаснее. Желание быть любимыми постоянно борется со страхом быть отвергнутыми, потому что, когда тебя отвергают, это хуже удара ножом.

На этом же уровне существует проявление последствий страха физической боли: когда, например, человек боится выражать свой гнев, чтобы избежать прямого столкновения и физической агрессии со стороны других, он будет пугать-

ся, видя любое проявление злобы у окружающих, даже если это всего лишь события в глупом фильме, идущем по телевизору. Страх боли на ментальном плане не осознается напрямую как страх. Боль на уровне ума – это несоответствие нашей обусловленности и нашей жизни, это разрыв между тем, как должно быть, согласно представлениям разума, и тем, что есть в реальности. Мы страдаем от крушения надежд и невозможности реализовать желания, и тот, чьи мечты были разрушены один раз, будет бояться возвращать новые. Осознание собственной ненужности причиняет мучения, признание себя неудачником приносит страдания и т. д., и т. п.

Страх боли и страх смерти являются корнями ветвистого дерева, в котором под воздействием жизненных обстоятельств формируются веточки и листочки, выражающие проекции этих страхов применительно к конкретной ситуации. Например, человек боится начальника, потому что начальник – агрессивный самодур и в силу этого может уволить любого, кого захочет. Боясь начальника, человек боится возможного увольнения и, в конечном итоге, содрогается от перспективы остаться без средств к существованию и умереть мучительной голодной смертью. Подобную подоплеку мы найдем в любом страхе, но только некоторые имеют своей основой ужас перед смертью, все остальные случаи – это страх физической, эмоциональной или ментальной боли и страдания.

Страх служит противовесом желаний. Все нереализован-

ные желания чаще всего не реализуются не в силу неподходящих обстоятельств, а из-за боязни последствий и внутренних табу. По сути, жизнь большинства людей проходит на качелях – между страхом и желанием. Когда желание сильнее, человек подавляет или отбрасывает опасения и начинает действовать. Когда больше страха, происходит обратное.

Страх противостоит радости, уничтожая ее, но сам он может быть подавлен тревогой. Тревога компенсирует паралич воли и позволяет человеку сделать хоть что-то для выхода из пугающей ситуации или даже повести себя так, чтобы не попасть в нее. Например, студент перед экзаменом боится неудачи и получения неудовлетворительной оценки. Если его эмоции станут слишком сильными, то ему попросту не удастся сосредоточиться на штудировании необходимого материала. Поэтому как компенсация страха возникает тревога, толкающая его снова и снова перечитывать учебник.

Как же мы можем изменить свое состояние и перестать бояться темноты, безденежья, людей, боли и мучительной гибели?

Для начала нужно признать тот факт, что мы напуганы. Долгие годы попыток избежать встречи со своими страхами создали в нас иллюзию их отсутствия. Мы привыкли отрицать свои опасения, говоря: «Мне этого не хочется», вместо: «Я этого боюсь». Нас приучили осуждать трусость, и мы рефлекторно осуждаем себя, когда ощущаем испуг. Мы внушаем себе, что желаемое нам вовсе и не нужно, только потому,

что боимся последствий, которые могут возникнуть в случае воплощения мечты. Нам не нравится признавать свою слабость. Я встречал множество людей, которые с расширенными от ужаса зрачками уверяли меня, что в данный момент они нисколько не испуганы, да и вообще почти ничего в жизни не боятся.

**Отрицание страха не позволяет нам работать с ним, не позволяет нам изменить свою внутреннюю ситуацию и стать сильнее. Если вы плохо переносите холод – у вас много подавленного страха, если вы плохо переносите боль, если у вас имеются фобии – диагноз тот же самый. Как бы вы ни отворачивались от своих страхов, как бы вы ни притворялись, что их нет, вы прекрасно о них осведомлены. Вам нужно просто повернуться к ним лицом и признать их наличие.**

Большинство людей, находящихся в стадии эмоциональной декомпенсации, пребывающих в неврозоподобном состоянии, измученных страхом и его проявлениями на уровне тела, начинают бояться самого страха. Они готовы на все, лишь бы не попадать в пугающие ситуации. Как утопающий за соломинку, они цепляются за любую возможность хоть чему-то порадоваться. Именно поэтому снимается так много глупых комедий. Боязнь столкнуться лицом к лицу со своим страхом и вновь пережить его – главное препятствие внача-

ле. Желание не чувствовать его, отвлечься, привычным образом подавить – вот с чем обычно борется человек, пытающийся что-нибудь изменить.

Потребуется усилие для преодоления автоматизма своих реакций, но они того стоят.

В работе со страхами существует два основных метода.

Некоторые психологи утверждают, что нужно пережить ситуацию, в которую боишься попасть. Однако опыт говорит об обратном – в случае фобий и глубоких страхов облегчение не наступает, но зато частенько развивается невроз.

Первый метод работы – смотреть на свой страх, просто смотреть и все. По своей сути это упражнение в медитации, свидетельство. Если вы до этого никогда не пробовали наблюдать свои состояния, ощущения своего тела, то поначалу могут возникать трудности, но при должном упорстве и настойчивости все получится, поскольку управление своим вниманием – это навык, который можно развивать и тренировать.

Итак, технически это выглядит следующим образом: вы садитесь на пол или на стул, это не имеет значения, с прямой спиной и стараетесь воссоздать в памяти ту пугающую ситуацию, которую переживали недавно. Ваша цель – вызвать у себя ощущение страха. Когда оно появилось, дайте ему свободу, стараясь не следовать своей привычке подавлять его, но также стараясь не отождествляться с ним, впадая в панику или мечтая о бегстве. Вам нужно позволить своему страху

раскрыться полностью, не блокируя его течение ни на уровне тела, ни на уровне ума или эмоций. Если все идет правильно и страх полностью охватил вас, вы почувствуете дискомфорт на всех уровнях своего существа. Это нормально, эта эмоция для того и существует, чтобы создавать у нас крайне неприятные ощущения.

Именно с этого момента и начинается упражнение. Страх будет изводить вас, вам захочется остановиться, чтобы избежать его, но вы не должны сдаваться. Продолжайте сидеть, несмотря ни на что. Наблюдайте, как внутри вас энергия страха включает различные процессы – например, холод в теле и волны озноба, панические мысли и желание, чтобы все поскорее кончилось, как ощущения окутывают вас подобно кокону. Ваша задача – досидеть до того момента, пока страх сам собой не отступит. Его энергия не бесконечна, и если вы не сдадитесь, то через некоторое время она попросту иссякнет. Вне всякого сомнения, к этому моменту вы будете вымотаны и выжаты как лимон. Это нормально. Наоборот, если же страх отступил быстро и вы ничуть не устали, то, скорее всего, сработали привычные механизмы подавления, и вы не сумели дать страху развернуться.

Не всегда будет необходимо специально представлять что-то, чтобы вызвать в себе испуг. Вы можете использовать любую ситуацию, в которой страх поднимает голову – будь то состояние здоровья, неприятности у близких, проблемы на работе, мировой экономический кризис и прочее. Если вы

станете внимательнее относиться к возникающему в вас состоянию, то без особого труда начнете замечать вспышки ощущений, иногда выражаемые только на уровне ума в виде характерных вышеописанных мыслей. В этих случаях у вас появляется возможность сразу же посмотреть на возникший страх, осознать его наличие и не позволить включиться реакциям подавления.

Если вы будете практиковать эту методику регулярно в течение месяца-двух, то обнаружите, что уже не так зависите от своих эмоций. Вы увидите, что ваше сознание, то, что вы называете «Я», может существовать отдельно, независимо от любой эмоции. Вы начнете ощущать внутренний промежуток между центром вашего сознания и периферией тела и эмоций. Вы станете *свободнее*. Научившись наблюдать приступы страха и видеть, как его энергия истощается и иссякает, вы станете сильнее. Постоянная практика такого наблюдения позволит вам осознавать проявления любого из своих страхов в потоке жизни – на улице, на работе, в момент светской беседы и т. д. Вначале придется работать с очень явными, очень грубыми проявлениями этой эмоции. Но чем упорнее вы будете, тем быстрее наступят изменения, и то, что раньше давило и отравляло жизнь, ослабеет.

Таинство данного метода заключается в том, что наблюдение приводит к разотождествлению, отделению нашего сознания от эмоций, и мы можем спокойно смотреть на них, когда бы и где бы они ни возникли. Таким образом человек



перестает бежать от негативных переживаний и подавлять их энергию, не блокируя ее в теле, а позволяя ей, уже возникшей, проявиться и иссякнуть, не оставив следа. Применяя эту технику, мы сначала решаем проблемы с уже накопленным багажом, но едва начав, обнаруживаем, что значительно меняем собственное бытие. Когда же мы начинаем наблюдать страх и его проявления в процессе повседневной жизни, перестав подавлять их, мы уверенно движемся к освобождению.

Людям, страдающим фобиями (боязнь высоты, собак, замкнутых или открытых пространств и т. д.), для избавления от них необходимо научиться именно наблюдению своего страха в ситуациях, где эти фобии проявляются. Последовательное и целеустремленное осознание своих эмоций приводит к тому, что в психотерапии называется инсайтом, то есть к выявлению (и переживанию) первичного испуга, который случился в раннем детстве. Заново пережив психотравму, которая породила фобию, осознав и увидев все ее нюансы, человек создает условия для рубцевания внутренней, годами не заживавшей раны, и исцеляется. Эта работа требует времени, но лучше потратить его таким образом, чем на поиски способов не оставаться одному в темноте.

Второй метод работы со страхом направлен на понимание причин, обстоятельств возникновения и развития своих испугов. Другими словами, в данной технике активно используется ум, в отличие от первой, где мы использовали внима-

ние. Этот способ помогает нам лучше понять мотивы своих поступков, осознать, чего мы избегаем, и через это прикоснуться к потаенным, зачастую невидимым нами страхам.

**Наша привычка отрицать страх создает внутреннюю слепоту, когда мы преднамеренно игнорируем то, чего боимся. В нашем мышлении образуются логические дыры, позволяющие нам продолжать отрицание очевидного.**

Именно работа с этими состояниями является целью второй техники. Суть ее заключается в следующем: нужно задать себе вопрос: «Чего я боюсь?» Какой бы ни был ответ, это неправда, на нем нельзя останавливаться. Необходимо спросить себя: «Почему я этого боюсь?» В этом месте появится несколько возможных ответов, и каждый из них даст направление, в котором можно двигаться в глубь себя, разматывая ниточки своих побуждений. Если вы не будете иметь искреннего желания увидеть свое подлинное состояние, то не преуспеее в выполнении данного упражнения. На самом деле мы знаем *все* свои страхи, но не хотим их видеть. Желание никогда не встречаться с ними делает нас слепыми и неуверенными в своих чувствах, желание прозреть позволяет нам увидеть реальное положение дел в сфере эмоций и ума. Так или иначе, мы сами несем ответственность за свои эмоции, хотя и любим сваливать вину за их возникновение

на первых встречах.

Второй метод позволяет использовать ассоциативные связи, уже существующие в нашем уме, для погружения в глубь процессов, незримо влияющих на психоэмоциональные реакции и поступки. Двигаясь от очевидного к скрытому, от ситуаций, которых мы явно боимся, к ситуациям, которые в обычном состоянии прячутся за пределами нашей осознанности, мы можем понять, какой страх находится в основе внутренних табу и многочисленных ритуальных действий, призванных нас защитить. Обнаружив его, можно действовать по первой методике, сводя на нет его тайное, но мощное воздействие на нашу психику и поступки. Работая с этим страхом, мы создаем условия, в которых рушатся механистические цепочки наших реакций.

**Сочетая оба метода, мы реально меняем свое бытие.**

Страх – это защитная реакция, которая часто приобретает гипертрофированные, неестественные формы, делая неуравновешенной всю человеческую жизнь. Преодоление страха смерти и полное избавление от него возможно лишь в том случае, когда мы будем уверены в своей бессмертии. Но пока мы подчинены всем видам фобий и неврозов, не пытайтесь изменить ситуацию, нам ничего об этом не узнать.

# Гнев

Энергия гнева, пожалуй, самая сильная из всех эмоциональных энергий, доступных человеку в его обычном состоянии. Именно поэтому ее активное проявление вызывает страх и находится под негласным запретом в любом обществе. Людям с ранних лет прививается идея о недопустимости выражения и даже чувствования малейшего намека на гнев.

Постоянно общаясь с людьми, я с удивлением обнаружил, что большинство из них пытается избежать даже употребления слова «гнев» в отношении своих чувств. Они говорят: «Я раздражен», «Я рассердилась», «Я обиделась», при этом вряд ли кто скажет: «Я разгневан». Гнев в массовом сознании превратился в нечто запретное, он разрешается только тогда, когда он праведный.

Тем не менее, это всего лишь название эмоции, и отношение к этому названию достаточно ярко показывает отношение к гневу в целом.

Китайцы считают гнев проявлением энергии ветра на уровне эмоций и, кажется, они правы, потому что человек, охваченный гневом, может действовать настолько быстро, сильно и безрассудно, как никогда более. Гнев приходит как ураган: секунду назад его не было, и вот вы уже захвачены им. Он всегда требует выражения, неважно, словом или дей-

ствием.

Любой гнев, как бы мы его ни называли и по какому бы поводу он ни возник, всегда является следствием нашего желания или страха. В случае, когда мы напуганы, агрессия является формой защиты, ведь известно, что лучшая защита – это нападение. Я не раз убеждался, что в основе хронического агрессивного поведения и у мужчин, и у женщин лежит попытка спрятать от окружающих и себя безграничное чувство страха, регулярно обдающее все внутри ледяным холодом. Постоянно набрасываясь на окружающих и подавая им сигналы угрозы, такие люди как бы создают вокруг себя безопасное пространство. Но, как правило, распугав всех, они остаются в одиночестве.

# 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.