



ПСИХОЛОГ С 15-ЛЕТНЕЙ ПРАКТИКОЙ

Юлия Дрёмина

Почему я так реагирую?

ПРИЧИНЫ И ПОЛЬЗА ЭМОЦИЙ

Психологический практикум (Феникс)

Юлия Дрёмина

**Почему я так реагирую?
Причины и польза эмоций**

«Феникс»

2021

УДК 159.922.1
ББК 88.25

Дрёмина Ю.

Почему я так реагирую? Причины и польза эмоций /

Ю. Дрёмина — «Феникс», 2021 — (Психологический практикум (Феникс))

ISBN 978-5-222-35242-7

Эмоции – ключи к принятию себя или помеха для счастливой жизни? Это зависит от вас. Злость на супруга, чувство вины перед ребенком, страх, который держит в ненавистных отношениях, стыд перед обществом... Эмоции и чувства сопровождают нас всю жизнь. Управляют поведением, приводят к разладу в отношениях, диктуют свои правила, причиняют дискомфорт, и не всегда с ними можно справиться. Они появляются всегда, когда нам важно происходящее. Но с детства нас учат их скрывать. Эта книга сломает стереотипы про «плохие» эмоции и научит вас использовать силу эмоций. С ее помощью вы сможете понять, что говорит эмоция, узнать об истинных потребностях, справиться с переживаниями, научиться действовать по-новому, сформировать привычку получать удовольствие от жизни. Автор – клинический психолог с частной практикой более 15 лет. Основа книги – истории реальных клиентов, которые учатся принимать свои эмоции. Их опыт, интересная теория, упражнения и авторские методики, описанные в книге, помогают по-новому взглянуть на свои эмоции и понять, как научиться жить с ними в дружбе. Неожиданный взгляд на тему эмоций помогает лучше понять свое тело и поведение. Открывайте книгу, и эмоции отныне станут настоящими ключами к пониманию себя. Но будьте аккуратны: прочитав эту книгу, вы уже не сможете жить по-прежнему!

УДК 159.922.1

ББК 88.25

ISBN 978-5-222-35242-7

© Дрёмина Ю., 2021

© Феникс, 2021

Содержание

Введение	8
Часть 1. Зачем нужны эмоции?	11
Глава 1. Как понимание эмоций может помочь в жизни?	11
Глава 2. Негативных эмоций не существует	16
Все еще не верите?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Дрёмина
Почему я так реагирую?
Причины и польза эмоций

© Дрёмина Ю., 2020

© Оформление: ООО «Феникс», 2020

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Серия «Психологический практикум»

Юлия Дрёмина

Почему я так реагирую?

ПРИЧИНЫ И ПОЛЬЗА ЭМОЦИЙ

Ростов-на-Дону



2021

Введение

Интересно, можно ли начинать книгу с откровений?

Не знаю... Но начну.

Жила-была одна девочка.

И она злилась... она много злилась.

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

Иногда девочка грустила и в эти моменты испытывала странное приятное ощущение...

А в моменты отчаяния она хотела все бросить, и это тоже вызывало чувство вины.

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

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

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

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

Как вы уже догадались, этой девочкой была я.

И в один знаменательный день я узнала, что ошибалась.

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

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

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

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

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

Сколько можно терпеть все, что вытворяет ее начальница?!

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

Так было ровно год. До прихода новой начальницы Натальи.

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

А спустя пару месяцев что-то пошло не так. Дружелюбную и разговорчивую Наталью как подменили: появились постоянные претензии и недовольство работой, хотя Мария старалась как могла. Прежде любимая работа стала испытанием и каторгой. В какой-то момент девушка поняла, что сильно боится Наталью. Этот недовольный взгляд на переговорах, колкие замечания на летучках. Даже когда она просто проходила рядом, Мария замирала и старалась не дышать. Печально было осознавать, но теперь лучшим результатом ее дня становилось отсутствие замечаний со стороны Натальи. Конечно, в таком стрессе о новых высотах карьеры и креативных идеях в проектах и речи быть не могло. Мария старалась поменьше брать на себя ответственность, чтобы реже контактировать с начальницей.

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

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

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

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

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

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

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

Разобравшись в эмоциях и чувствах, вы поймете, почему реагируете именно так, а не иначе и, самое главное, что же делать, когда вы уже стали рабом эмоций. Простые и многократно проверенные шаги, предложенные в каждой части, убедят, что волшебником быть не надо, вы точно справитесь сами!

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

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

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

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

Пора стать свободным!

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

В путь!

Часть 1. Зачем нужны эмоции?

Глава 1. Как понимание эмоций может помочь в жизни?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так же и с эмоциями!

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

Все еще не верите?

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

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

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

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

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

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

3. Сигнализируют окружению о происходящем с вами.

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

5 ШАГОВ,

которые я описываю в этой книге, научат вас:

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

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

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

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

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

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ,

которыми мне хочется поделиться на этих страницах:

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

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

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

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

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

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

2. Если не игнорировать свои эмоции, можно лучше узнать себя. Эмоции притягивают ваше внимание. Это нормально. Этот физиологический процесс – сигнал вам, что ваше переживание сейчас важнее всего остального. Просто сконцентрировавшись на этом переживании, вы каждый раз открываете что-то важное для себя. Не отмахивайтесь от эмоций и не делайте вид, что их нет! Так вы тренируете способность развиваться и становиться лучше.

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

УПРАЖНЕНИЕ

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

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

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

	Ваша неприятная эмоция или чувство	<ul style="list-style-type: none"> • По отношению к кому эмоция возникла? • Что на самом деле вам хотелось сделать в тот момент? • Что вы про себя тогда подумали? 	Позитивная переформулировка
1			
2			
3			

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

В качестве примера приведу вам отрывок упражнения моей клиентки Яны.

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

- Какие эмоции у вас возникли?
- Страх и стыд, злость, зависть, презрение...
- На кого эти эмоции были направлены?

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

- А другие эмоции – злость и зависть?

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

- А презрение к кому относится?

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

- Что вам хотелось сделать в тот момент?
- Убежать на край земли и больше никогда с ней не говорить. Да и вообще про диссертацию никогда не говорить. И даже не думать.
- Что вы тогда про себя подумали?
- Что я никто и звать меня никак, что я ничего не добилась и теперь уже никогда не добьюсь. Особенно меня подкосил тот факт, что я, оказывается, такая завистливая и злая. Я бедную девушку чуть ли не проклинала, хотя она мне ничего и не сделала.
- А теперь давайте отвлечемся от той девушки и сосредоточимся на вас. Чего на самом деле вы хотели в тот момент, когда она говорила про написание диссертации?
- Я хотела тоже ее написать. Я тоже хочу иметь статус кандидата. Я хочу быть крутой и знаменитой в своей профессии.
- Я правильно вас поняла, что дело даже не в диссертации, а просто вам хочется быть заметной в своей профессии и получить заслуженное внимание?
- Да.
- А давайте подумаем: как еще, кроме кандидатской, вы можете этого добиться?

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

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

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

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

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

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

Глава 2. Негативных эмоций не существует

Все еще не верите?

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

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

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

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

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

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.