

# Исцеление эмоций

От напряжения к спокойствию



Артур Дарра

16+

# Артур Дарра

# Исцеление эмоций

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63577237](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63577237)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-93905-9*

## Аннотация

Когда нужно быстро выбраться из эмоционального хаоса и сделать животворящий глоток успокоения, чтобы наполнить прозрачной ясностью текущую жизненную ситуацию и перестать смотреть на неё сквозь толщу сомнений и тревог, на помощь придут простые суперспособности, которыми под силу овладеть каждому.

Для кого-то они станут методами мгновенного снятия стресса, для кого-то – инструментами глубокого преобразования личности и исцеления от душевных ран. Главное, что больше не нужно будет избегать и бороться с дискомфортными эмоциями – эта книга научит вас взаимодействовать с ними по-новому.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Дискомфортные эмоции – больше не враги	6
Глава 2. Природа дискомфортных эмоций	10
Глава 3. Суперспособность: Инверсия	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Артур Дарра

# Исцеление эмоций

## Введение

Возможно, вначале в это сложно будет поверить, но душевная боль и эмоциональное напряжение, с которыми вы, быть может, безуспешно пытались справиться в течение долгого времени, способны чуть ли не в одно мгновение обратиться иными дарами: ощущением раскрывшейся лёгкости, исцелением психологических травм, наполнением силами и желанием жить.

Эта книга содержит информацию о том, как можно преобразовывать болезненный эмоциональный дискомфорт в совершенно иное состояние. Острые и хронические переживания тревоги, апатии, гнева, печали могут стать ценным сырьём, которое при должном обращении способно переплавиться в сияющую внутреннюю жемчужину. Это не какая-то тайная магия, но наши естественные возможности, а также – чуткая, неторопливая практика.

Для осуществления всего этого нам на помощь придут суперспособности, за которыми, на самом деле, далеко ходить не надо, которые не нужно усердно раскрывать, которые после прочтения этой книги будут в вашем арсенале постоян-

но, 24/7, всегда и везде. Главное – просто не забывать ими пользоваться, когда в этом будет возникать необходимость. И, по возможности, наслаждаться самим процессом.

Суперспособностями же они зовутся не из-за их *супер*-сложности, но, напротив, суперэффективности и простоты.

То, что вам будет предложено далее, я с интересом изучал и проживал на себе, а также успешно применял для помощи другим людям. Из раза в раз я привношу в этот процесс что-то новое, но суть остаётся следующей:

**Пока мы не снимем сопротивление перед накопленными болезненно-дискомфортными эмоциями, не научимся воспринимать их по-новому, то ощущению внутренней свободы и лёгкости будет трудно пробиться к нам. Ведь скопившееся напряжение так и будет оставаться внутри нас.**

Если вам интересно узнать, как без борьбы преобразовывать выходящие из-под контроля эмоциональные бури в иное, наполняющее и приятное, а со временем – просто нейтрально-спокойное, состояние, а может, вы хотели бы полноценно обучиться этому ремеслу, то добро пожаловать на страницы этой книги.

# Глава 1. Дискомфортные эмоции – больше не враги

*Можно вздохнуть свободно и отбросить оружие навсегда*

Оказывается, можно по-другому.

Оказывается, можно больше не воевать со своими негативными эмоциями и состояниями. Оказывается, можно даже не рассматривать их как «негативные». И научиться видеть в них выражение внутреннего жизненного потенциала и объединяться с ним как со своим глубинным ресурсом, частичкой своего существа. После чего всей своей кожей, до мурашек, ощущать наступившее единство и облегчение. Воцарившуюся целостность. Умиротворение.

Регулярно навещающее или затянувшееся дискомфортное эмоциональное состояние (от часто вспыхивающего гнева до многолетнего горя) – это призыв нам же вернуть себе свои частички. Признать те части себя, которые мы бессознательно выбросили, когда, возможно, столкнулись с определёнными событиями в жизни и посчитали, что лучше разделаться с какими-то чувствами и переживаниями, чем испытать душевную боль и принять произошедшее.

Но такое обращение со своими чувствами и эмоциями – это путь непринятия себя и урезания самой жизни. Сложно

пребывать в мире с собой и реальностью, подавляя рвущиеся наружу сильные эмоции. Всегда будет ощущаться какая-то напряжённость и незавершённость. Всегда внутри будет что-то не так.

Но оказывается, можно ту или иную эмоциональную боль, которую мы испытываем в своей жизни, увидеть как *накопленное психическое напряжение внутри нас*, которому однажды просто не дали естественного выхода, не дали свободы. Которое не прожили.

Что будет, если преградить движение реке? – Река будет активно, оживлённо, неизбежно искать пути обхода.

Что будет, если преградить движение мощному психическому напряжению? – Напряжение точно так же будет *активно, оживлённо, неизбежно* искать пути обхода. А точнее – *выхода*.

**И оно постоянно будет давить изнутри, ища себе выход наружу, или возможность разрядиться.**

Именно поэтому, когда нервно-психическое напряжение скоплено и заблокировано внутри нас, мы и испытываем так называемые «негативные», то есть болезненно-дискомфортные, состояния, которые являются для нас сигналами – запросами на высвобождение этого внутреннего давления.

Но чем больше и чаще мы игнорируем эти сигналы (свой болезненный дискомфорт), не даём напряжению внутри нас выхода, удерживая его взаперти, тем сильнее и масштабнее «эмоциональное воспаление» внутри нас, что может приво-

дить потом к неприятным психологическим и физическим последствиям.

Но оказывается... можно по-другому.

Можно изменить своё восприятие внутреннего и внешнего миров.

- И если ощущаешь эмоциональный дискомфорт внутри себя – сразу же видеть в этом живое психическое напряжение, которое нет нужды подавлять и удерживать внутри себя.
- И если частенько сталкиваешься во внешнем мире с чем-то, что остро и болезненно задевает за эмоции, то видеть в этом сигнализирование этого самого сгустка нервно-психического напряжения, а не происки судьбы-злодейки. Напряжения – которое, возможно, уже длительное время не может выбраться на свободу.

Так, однажды может обнаружиться абсолютная бессмысленность борьбы с кем-то или чем-то во внешнем мире, что вызывает в нас эмоциональную непогоду. Вместо этого полезнее обратить внимание на свои дискомфортные чувства, которые вызывает в нас внешний объект. Потому что пока не будет высвобождено это первичное напряжение, навязчивая внешняя ситуация и сопутствующие ей болезненные эмоции продолжат быть активными участниками жизни человека.

О том, как безопасно высвобождать это психическое напряжение из заточения, как раз и расскажет данная книга. Суперспособности, приведённые в ней, призваны практически мгновенно помогать в ситуациях, где возникают состоя-



ния, приносящие острый психоэмоциональный дискомфорт – от тревоги и раздражения до апатии и горя, но не за счёт грубого избавления от них, а благодаря их признанию и высвобождению.

Я считаю, что этого материала должно быть вполне достаточно, чтобы начать делать конкретные и уверенные шаги в самостоятельном преобразовании очень многих неприятных чувств и переживаний. Вслед за чем в жизни человека естественным образом становится гораздо больше лёгкости, спокойствия, радости.

## Глава 2. Природа дискомфортных эмоций

*Как создаются те самые состояния, от которых нам бывает очень плохо*

Итак, что же такое «негативные» эмоции?

**В эмоциональном дискомфорте, который мы испытываем слишком часто или слишком долго, заложено мощное, но невысвобожденное психическое напряжение. Именно поэтому неприятное ощущение и возникает: запертое напряжение «давит» изнутри. Высвобождая его, мы полностью растворяем дискомфорт, после чего наступает приятное и лёгкое состояние.**

Болезненно-дискомфортная эмоция всегда ощущается где-то внутри нас: в определённом участке тела или же расплывлённой по какой-то его области. Этот очаг дискомфорта – и есть место нахождения того самого напряжения.

Если в стрессовый момент мы попробуем *присмотреться* к этому напряжению, то заметим и ощутим, что оно похоже на тягучую субстанцию, которая обволакивает нас изнутри. Само напряжение – всегда нейтрально по своей природе, но, будучи нереализованным (читай – неразряженным), оно начинает создавать закономерное дискомфортное давление.

Почему же вообще образуются подобные энергозатраты внутри нас?

Существует такая часть человеческого существа, которую мы в этой книге для простоты понимания назовём *Выживательный Разум* (в дальнейшем просто *Разум*). Он включает в себя такие области, как подсознание и инстинкты.

*Разум* – это место хранения оценок и суждений, которые разделяют всё в жизни человека на противоположности: опасное – безопасное, позитивное – негативное, хорошее – плохое и т. п.

Таковыми мгновенными и автоматизированными оценочными программами, зачастую срабатывающими в обход сознания человека, Разум обеспечивает выживание физическому телу. Всё, что, по мнению Разума, угрожает безопасности, подлежит мгновенному исправлению или устранению.

Поэтому, когда Разум «видит опасность» во внешнем мире, он реагирует выработкой определённого объёма психического напряжения на решение задачи по выживанию. Таким образом Разум пытается сохранить существование организма. Это причина и суть возникновения эмоций.

(Здесь можно было бы затронуть и биохимическую составляющую дискомфортных эмоций: кортизол, адреналин, норадреналин и т. д., – но в рамках этой книги данное углубление в физиологические детали не является необходимым.)

Главное, понять следующее:

**Дискомфортная эмоция – это всегда спрессованное психическое напряжение, которое направлено на решение какой-то задачи *прямо сейчас*.**

Возьмём, к примеру, бытовой приступ раздражения. Это выброс организмом нервно-психического напряжения, которое как бы сдавливается в специфический комок и направляется к соответствующим органам и частям тела, чтобы человек, по мнению Разума, *устранил* внешний раздражитель (нагрубил, накричал, «поставил на место», толкнул, ударил и т. п.).

Таким образом, психическое напряжение всегда вырабатывается Разумом на *конкретное дело*.

Порой даже не важно, действительно ли вам угрожает физическая опасность или над вами просто смеются, – Разум, чувствуя угрозу всему организму, выделяет для этого события порцию напряжения, чтобы вы со всем этим что-то сделали.

Но вот только не всегда это напряжение находит свою реализацию.

Часто мы сдерживаем эмоции из-за личных и социальных норм. Спрессованное давление остаётся невысвобожденным, чем в дальнейшем и создаёт внутри нас остро ощущаемый дискомфорт. Так зарождается эмоциональное воспаление. Именно эта закупорка и становится причиной дальнейшего психического и физического дисбаланса.

Так, например, депрессия может быть результатом давно

не отпускаемого напряжения, которое, грубо говоря, уже начало «загнивать». Первоначальный выплеск этого напряжения мог произойти в ответ на какую-то внешнюю ситуацию – например, сработал выживательный инстинкт замирения, и человек действительно как бы *замер, застыл изнутри*. Это – защитная реакция организма, которая, если не была *реализована* полностью и после *выключена*, перетекает в повседневное, «нормальное» состояние. И если не отпустить это напряжение, оно так и будет удерживать человека в этом крайне дискомфортном состоянии.

Поэтому когда человек испытывает частые или продолжительные дискомфортные эмоциональные состояния (и не важно, как он их называет: *страхом, тревогой, пустотой или как-то иначе*), это означает, что на самом деле внутри него просто отрабатывает своё существование напряжение, которое некогда активировал Разум, чтобы человек мог совершить какие-то действия во внешнем мире. Но поскольку это психическое давление в соответствующее ему время так и не было реализовано – оно осталось внутри.

В дальнейшем оно всеми силами пытается оттуда выбраться, а человек, сам того не желая, регулярно сталкивается с определёнными стрессово-эмоциональными событиями в своей жизни, с которыми (если обо всём этом не знает) продолжает бороться прежними, неработающими (волевыми или избегающими), способами. Тогда как они, эти события, являются указателями, что он носит в себе объём невы-

свобожденного эмоционального потенциала, и, можно сказать, «задевают» его только за тем, чтобы он, наконец, признал и высвободил это давление, разрядил психическое напряжение.

*«Например, я сам наблюдал, что люди, которые носят в себе много накопленной злобы, о чем они даже не подозревают и, на первый взгляд, никак этого не выражают, гораздо чаще подвергаются словесным, а порой и физическим нападениям со стороны других озлобленных людей, причем зачастую без видимой на то причины. Просто от них исходит сильная эманация злости и гнева, которую люди определенного склада подсознательно улавливают и на которую реагируют, и это провоцирует и активизирует их собственную скрытую злость».* (Экхарт Толле, «Сила момента Сейчас»)

По известным причинам, особенно нечувствительными к своим глубинным переживаниям, как правило, оказываются мужчины (ведь «мужчины не плачут»). Хотя, конечно, как показывает мой опыт наблюдения, все мы – и мужчины, и женщины – бываем богаты эмоциональными залежами.

Чем и создаём в своей жизни много напряжённых событий, отзеркаливая и проживая в них свои подавленные эмоции. Но не воспринимаем эти «горячие» моменты как призыв нам выпустить скопившееся давление, освободиться от напряжённого бремени, а начинаем бороться с происходящим рациональными и физическими средствами. Но подлинного удовлетворения это как никогда не приносило, так

и не приносит.

Даже просто *признаться* себе в напряжённый момент, что мы испытываем ту или иную эмоцию, и просто *наблюдать* за ней – уже значительно бы облегчило динамику освобождения психического напряжения. (Например: *«Я сейчас испытываю злость (или любую другую эмоцию) и имею на это полное право, ведь я живой человек».*)

Но из-за своих оценок «плохое – хорошее» Разум не позволяет нам полноценно и свободно проживать некоторые эмоциональные проявления и даже хоть как-то просуществовать им в нас. Определённые чувства и переживания не приветствуются в нашем обществе, и Разум это усваивает с самого нашего детства.

Тревога, грусть, страх, горе, обида, гнев, стыд и т. д. – сразу же относятся в разряд «плохих» переживаний и требующих неперемённого устранения. Поэтому Разум включает все доступные ему способы подавления сигналов этих чувств, чем только ещё сильнее отдаляет их от возможности вернуть себе жизнь и свободу, а нам облегчение и, пожалуй, точно такую же свободную жизнь.

Таким образом, процесс формирования «негативной» эмоции состоит из следующих Двух Стадий:

**Стадия 1.** Разум автоматически (без нашего сознательного ведома) выносит какому-нибудь происшествию во внешнем мире вердикт «Угроза» (физическая или психологиче-

ская) и вырабатывает определённое психическое напряжение, чтобы решить эту проблему.

**Стадия 2.** Живое напряжение растекается по телу, но по самым разным причинам (например, из-за особенностей дальнейшего развития ситуации, личных убеждений человека или социальных правил) не всегда может быть выражено и прожито полностью в текущем моменте и поэтому остаётся внутри человека. Будучи «кипящим грузом», это давление чувств закономерно вызывает внутри человека дискомфорт.

*Вторая Стадия* чаще всего реализуется у человека из-за встроенного в него с детства сильного сопротивления любым дискомфортным чувствам. «Морально-нравственный отдел» Разума, зарегистрировав прилив определённого напряжения, устраивает ему «фейсконтроль» согласно тем данным, что в него заложены и накоплены в результате воспитания, опыта и социально-культурной обусловленности человека.

В этом случае Разум «окрешивает» какие-то из чувств *плохими, негативными, опасными*. После чего пытается подавить эти переживания и вытеснить сигналы активированного напряжения как можно дальше от нашего сознания, только бы мы не думали и не вспоминали о нём. Ведь Разум ощущает уже *новую угрозу* своему существованию из-за возможности активного проявления этого переживания, если оно, по имеющимся данным, не приветствуется социальным окружением, от которого так сильно всегда зависело



выживание человека как биологического вида.

Отрицать и подавлять дискомфортное переживание Разум может, например, при помощи рационалистических инструментов, а именно следующих убеждений: «*Унывать – плохо*», «*Ничего, переживём*», «*Никто не должен видеть мою слабость*» и многих других приёмов избегания истинных переживаний. Включая и все возможные способы отвлечения от них, такие как легкодоступные удовольствия, непомерная занятость, вредные привычки, что потом в итоге добавляет только ещё больше эмоциональной боли.

Таким образом, то самое уплотнённое напряжение, живущее внутри, человек потом всеми правдами и неправдами прячет от себя подальше, ведь это пугающая «Тревога!», «Депрессия!», «Страх!», «Горе!», «Ревность!», «Гнев!» и другие «плохие» и «ужасные» вещи, от которых, как ему кажется, «нужно избавиться как можно скорее».

Эмоция – это всего лишь напряжение, которое вырабатывается для того, чтобы сохранить организм в безопасности. Но если оно так и остаётся внутри тела, не находя здорового выхода, то потом превращается в навязчивую тревогу, раздражительность, апатию и т. д.

Получается, Разум, будучи набором программ-реакций, сам же создаёт дискомфортные эмоции, а потом сам же и борется с ними, а вернее – подавляет их проявления. Ведь большинство из них не вписываются в его нормативную базу «правильного/неправильного». В итоге Разум сопротивляет-

ся своему же творению – напряжению, которое создал сам.

Но каким бы сильным ни было сопротивление, полностью подавить рвущееся на свободу напряжение нам не под силу. Будучи долго взаперти и без движения, сгусток напряжения усиливает давление внутри человека так, пока однажды этот процесс не доходит до критической отметки – нервного срыва («Сам(-а) не пойму, что на меня нашло...») или вспышки симптомов физического недомогания.

Именно в эти Две Стадии и образуются эмоции болезненно-дискомфортного характера.

Так, чтобы появиться, эмоциональный негатив проходит путь *от* автоматической реакции Разума (выплеска психического напряжения) на какое-то событие *до* сопротивления и блокировки этого самого напряжения.

Почему мы чувствуем себя удовлетворённо после просмотра хорошего, пробуждающего множество переживаний, фильма или поездки по любимому экстремальному аттракциону? В эти моменты мы позволяем себе чувствовать *глубже*, чем обычно. Тот же страх, тревогу, обескураженность – всё это нас нисколько не смущает, но, напротив, доставляет удовольствие. В эти моменты все эмоции проживаются нами *открыто, без сопротивления*. А значит, психическое напряжение, заложенное в них, течёт сквозь нас свободно, нигде не задерживаясь, что всегда дарит приятные и наполняющие переживания.

Вспомните себя после откровенного разговора по душам.

Разве вам не становилось хотя бы немного легче, когда вы говорили вслух о том, что вас тревожит? Напряжение тревоги в этом случае свободно проживается и высвобождается вами через голос. Поэтому вы и чувствуете себя после этого облегчённо, свежо и как-то по-новому.

Итак, повторим:

Дискомфортные эмоции – это всегда следствие функционирования инстинктов, ориентированных на выживание нашего вида.

Другими словами, многие наши неприятные эмоции (гнев, тревога, грусть, чувство вины, стыд и т. д.) – это просто разные проявления потребности в безопасности и защищённости. Данная потребность – это то самое изначальное психическое напряжение, которое вырабатывается в определённых ситуациях, чтобы мы:

- *убежали;*
- *вступили в схватку;*
- *замерли (затаились, сжались);*
- *позвали на помощь;*
- *вызвали жалость;*
- *либо действовали как-то по-другому.*

Отметим, что слишком большой и интенсивный невысвобожденный объём напряжения образует внутри человека негативный якорь, или психологическую травму.

Травма может возникнуть вследствие проживания человеком драматических событий, которые оставляют в его пси-

хике глубокий след. Угрожающее событие уже прошло, а человек продолжает подсознательно пребывать в опасности, но не может понять причину своей тревоги и напряжённости. (Чаще всего данное состояние повышенной выживательной боеготовности активируется в тех ситуациях, которые прямо или косвенно напоминают травмирующее событие.)

На поддержание этого состояния выживательной боеготовности Разум тратит огромные запасы жизненной энергии, чем изрядно истощает организм. Именно поэтому человек с психологическими травмами зачастую не может полноценно сосредоточиться ни на чём созидательном и действительно значимом в его жизни, пока в нём пульсирует невысвобожденное напряжение, однажды выработанное Разумом в большом объёме.

**Любая дискомфортная эмоция – это всегда напряжение, выделяемое Разумом для сохранения физического тела в безопасности.**

Безусловно, обвинять здесь в чём-либо Разум было бы крайне непродуктивно. Можно сказать, только благодаря его активности мы и выживаем как биологический вид. Уже как минимум за это можно и нужно быть признательными ему.

Именно выплески того или иного психического напряжения обеспечивают человеку выживание в определённой ситуации или элементарное улучшение условий его биологического существования.

Например, взрыв внутреннего напряжения может помочь,

когда нависла смертельная угроза и нужно быстро приложить усилия, чтобы что-то с ней сделать. Испугаться – и отпрыгнуть в сторону. Разозлиться – и разбросать обидчиков. Обеспокоиться – и создать вокруг себя безопасную обстановку на многие годы вперёд. Или, в конце концов, просто почувствовать вину за какой-то поступок и решить больше не поступать в дальнейшем таким образом, чтобы не ухудшать своё положение среди других людей, что в *выживательном смысле* критически важно для Разума.

Так выживает и эволюционирует наш человеческий вид.

Однако в рамках этой книги мы говорим именно о навязчивых или затяжных дискомфортных эмоциональных состояниях. Когда опасная ситуация уже прошла, а психическое напряжение так и не было высвобождено и проявляет себя болезненными симптомами.

В таких случаях старые чувства кипят внутри человека, но так и не могут найти своего выхода, ведь человек просто не понимает, что он должен со всем этим сделать. И чаще всего, согласно заложенным в Разум программам, до последнего сопротивляется этим переживаниям, считая их патологией и чем-то ужасным.

А выход здесь следующий:

**Нужно дать внутреннему запертому напряжению свободу. Перестать подавлять и блокировать его. Принять право его существования и дать ему это право реализовать.**

И здесь, пожалуй, было бы логично предположить, что самое правильное решение – просто активно проявлять все накопленные из прошлого болезненные эмоции в момент их появления как есть. То есть когда хочется рвать и метать – нужно рвать и метать всё поблизости; когда хочется кричать – нужно кричать на того, кто попал под горячую руку; когда хочется злиться – нужно активно и бесцеремонно злиться на других, наглядно демонстрируя им своё негодование.

Но есть разница между «проявлять» и «проживать» эмоции.

Если мы вступаем в эмоции неосознанно, мы можем оказаться захваченными ими, а также их неприятными последствиями, с которыми нам потом обязательно придётся разбираться. Да, в этом случае мы эмоции *проявляем*, и это, конечно, лучше, чем подавлять их, вот только пользы от этого может оказаться не так уж и много.

Слепо и бестактно выплёскивая на других свою набухшую прошлыми травмами эмоцию, мы идём *от* неё, а не *к* ней.

В этом случае дискомфортные эмоции потом снова возвращаются, но уже в другой ситуации, а мы к этому времени можем ещё не успеть разобраться с последствиями предыдущей, чем создаём уже новые эмоции вины, стыда, беспокойства – поверх предшествующих.

Ведь исходное драматическое событие, когда мы должны были полностью и всецело проявить и реализовать внутреннее напряжение, уже давно в прошлом, а сейчас перед на-

ми лишь фантомы минувшего, с которыми мы пытаемся бороться.

«После боя кулаками не машут».

Это как раз про подавленные и болезненные эмоции, с которыми мы обрушиваемся на наших близких и просто окружающих нас людей.

Но им, эмоциям, этого не объяснить. Они как раз *пытаются*, сильно пытаются «махать кулаками», хоть уже, возможно, и не надо на самом деле. Они всё же пытаются из всех сил спасти нас, думая, что мы в беде, что нам нужна конкретная, осязаемая помощь. Чтобы мы что-то предприняли: подрались, убежали, спрятались, затаились...

И здесь пришло время рассказать про двойственную природу психического напряжения. Так, в моменты появления эмоциональных бурь кто-то чувствует:

- обжигающий огонь *активного действия* (агрессия, паника, бунтарство, злость, раздражение, бешенство, страсть и т. п.);

- а кто-то – холодную пустоту *пассивности* (апатия, обида, грусть, депрессия, вина, горе, печаль, меланхолия, бессмысленность и т. п.).

И то, и другое – просто разные модели выживания. Активная или пассивная, но всегда – защитная реакция на происходящее.

Именно поэтому, испытывая негативные эмоции, мы ощущаем либо прилив энергии (гнев), либо её отлив (душевная

пустота). И то, и другое – внутреннее напряжение, просто разного характера.

А теперь выдохнем...

И ответим на простой вопрос.

Разве всё узнанное нами выше – не повод пересмотреть наше отношение к собственным эмоциям и всем сердцем признать их ценность, как бы дискомфортно они временами ни воспринимались нами?

Они делают всё для нашего выживания, – как умеют, как могут.

А мы должны сделать всё для них. Отпустить те, которые уже своё отслужили. Освободить их. Иначе они так и останутся узниками прошлого, запертыми в нашем внутреннем мире.

Поэтому, когда в повседневности мы испытываем неприятные эмоции, но понимаем, что нашему выживанию сейчас фактически ничего не угрожает, важно научиться *проживать* эти эмоции, а не блокировать их или беспорядочно выплёскивать на окружающих.

Если мы осознанно *проживаем* дискомфортные эмоции, в отличие от их стихийно-бестактного *проявления*, мы так же позволяем им быть, но при этом мягко контролируем их течение, не проваливаемся в них, обеспечивая безопасное высвобождение заложенного в них напряжения. (О том, как именно безопасно для себя и окружающих, да ещё и с игровым азартом, проживать острые эмоции в моменте, чтобы не



подавлять их, но при этом и не быть захваченным ими, – будет рассказано в пятой главе «**Мастер эмоций**».)

Подводя же итог этой главе, выделим главное:

Причина болезненно-дискомфортных эмоций – сопротивление. Когда мы чрезмерно сопротивляемся своим внутренним явлениям, считая какие-то из них плохими, мы лишаем себя жизненности и гибкости, наполняя тело блоками и заторами.

Однако когда мы осознанно, смело и дружелюбно направляемся в сторону своих эмоций, то мы их исцеляем, как самых настоящих живых существ. Благодаря чему сами возвращаемся в сбалансированное состояние, в котором можем делать гораздо больше созидательного и приятного для себя и мира, чем в любом другом.

# Глава 3. Суперспособность: Инверсия

*Расширяясь до размеров Вселенной*

Начнём мы с крайне простой суперспособности, но в полной мере демонстрирующей принцип, проходящий красной нитью сквозь эту книгу, – *вместо сопротивления дискомфортным и болезненным эмоциям – полная им открытость*.

Знакомьтесь: суперспособность «Инверсия».

Вы можете применить её прямо сейчас. Я буду вести вас при помощи инструкции, а вы просто выполняйте предложенное.

Инструкция:

**1.** Вспомните эмоционально задевающую вас ситуацию (не столь яркую, средней интенсивности) и ощутите, как дискомфортная эмоция (чувство, переживание) тут же начинает наполнять вас изнутри.

**2.** Оцените по десятибалльной шкале, насколько сильна эта эмоция в текущий момент: 0 – совсем не чувствуется, 10 – крайне сильна.

**3.** Теперь, вместо того чтобы пытаться убавить силу этой эмоции, попробуйте сделать всё наоборот – *усильте её*. Для

этого, пристально наблюдая за эмоцией, просто представьте, что повышаете показатель её интенсивности. (Если уровень был на отметке 5/10 баллов, то вообразите, что этот показатель возрастает до 6/10, 7/10... и далее, всё выше и выше; если показатель уже изначально был 10/10 (хотя на первых порах начинать практиковать с таких острых состояний не рекомендуется), представьте, что он выходит за пределы измерительной шкалы: 11/10... 12/10... и постепенно всё дальше и дальше).

**4.** Продолжайте проживать-представлять, как интенсивность дискомфорта эмоции, её потенциал, возрастает до максимальной отметки 10 баллов. И, если идёт, даже выше. Возможно, настолько выше, что это напряжение уже станет выходить за пределы вашего тела, становясь всё больше и больше. Если нужно, расширяйте его до размеров вашей комнаты, города, планеты, а то и целой Вселенной.

*Не бойтесь давать своей эмоциональной боли и дискомфорту такой глобальный простор: помните, это всегда напряжение, и чем быстрее вы его освободите, тем будет легче и вам, и ему.*

Продолжайте делать это, пока не почувствуете, что дискомфортное переживание стало растворяться.

**5.** В конце снова замерьте интенсивность эмоции, вспомнив неприятную ситуацию из пункта «1»: насколько баллов дискомфорт ощущается теперь? Изменилось ли что-нибудь? Снизился ли показатель или, может, вовсе упал до отметки

0/10?

Если да, то теперь вы на собственном опыте убедились, как простое снятие сопротивления и дружественное движение в направлении своих чувств и эмоций снижает их болезненную интенсивность.

Разве не показателен и по-своему не прекрасен именно *такой*

# 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.