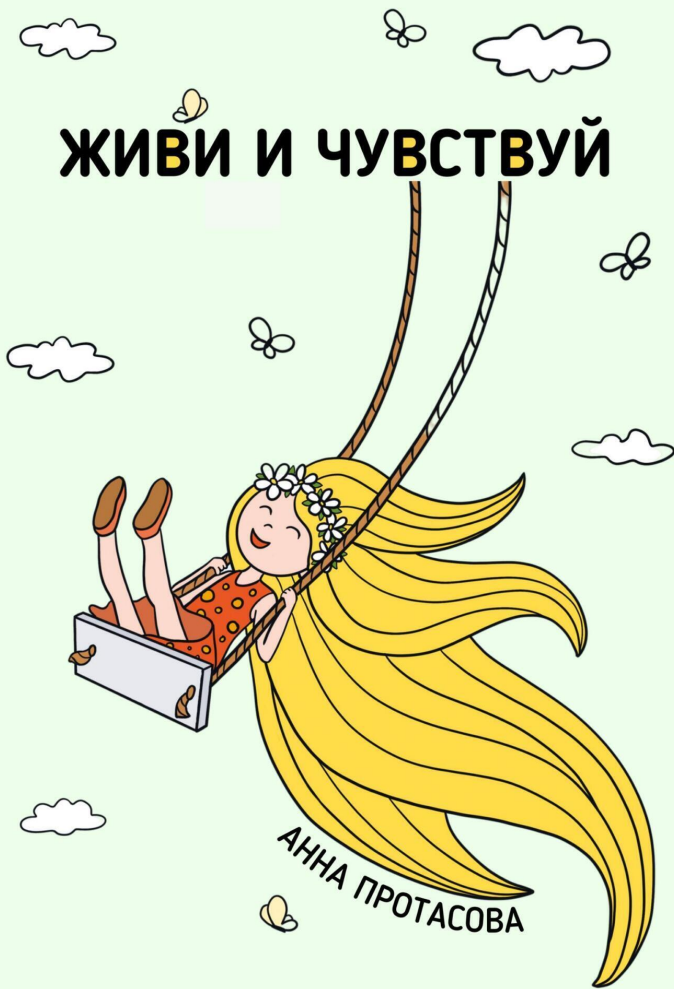


ЛИЦЕНЗИЯ НА СЧАСТЬЕ

ЖИВИ И ЧУВСТВУЙ



АННА ПРОТАСОВА

Анна Протасова

Живи и чувствуй

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69739684

SelfPub; 2023

Аннотация

Хорошие девочки не злятся, настоящие мужчины не плачут, а радуясь слишком бурно, ты непременно спугнёшь удачу. Проходят годы, и хорошие девочки встречают старость в одиночестве или с сахарным диабетом. Настоящие мужчины умирают от инфаркта в самом расцвете сил. А жить в тревоге и депрессии становится модным трендом. Автор книги – психолог с 17-летним опытом – развеет популярные мифы о чувствах и эмоциях, бережно расскажет, как распознавать и использовать во благо сигналы своей психики, через простые практические упражнения научит проживать жизнь каждой клеточкой и чувствовать себя уверенно, гармонично и счастливо.

Содержание

Введение	4
Обо мне	8
Зачем нужны чувства?	12
Базовые чувства	17
Страх	18
Гнев	25
Что делать с уже накопленным гневом?	29
Что делать с гневом, возникающим не к месту?	31
Как выразить функциональный гнев?	36
Печаль	40
Радость	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Анна Протасова

Живи и чувствуй

Введение

«Наибольшим источником наших страданий является ложь, которую мы твердим сами себе... Люди не могут вырасти над собой, не зная того, что они знают, и не чувствуя того, что они чувствуют».

Элвин Семрад

Долги, денежные трудности, болезни, проблемы в отношениях или отсутствие постоянного партнёра, лишний или недостаточный вес, низкая самооценка, бесконечное чувство вины за всё на свете – может показаться, что это совершенно разные темы. Но все они имеют общие корни.

Какой бы ни был первоначальный запрос, рано или поздно психологическая и психотерапевтическая работа приходит к распутыванию чувств. Нет ни одной человеческой проблемы, которая не сопровождается «сбоем» в эмоционально-чувственной сфере.

У клиента долги или трудности с деньгами? Смотрим, чью любовь он пытается получить, кого радует, с чем боится встретиться, если не будет долгов. Не складываются отно-

шения с противоположным полом? Ищем, кого боится ранить или как планирует держать границы, если нельзя злиться. Попадает в ситуации физического или эмоционального насилия? Исследуем, что со страхом и почему не уносит ноги из опасных условий. Болеет? Раскапываем чувства, которые проявляются через физические страдания, потому что им нельзя выражаться свободно. Избыточная полнота или худоба могут быть способом борьбы со страхами или проявлением гнева.

Это лишь малый перечень того, с чем я встречаюсь в работе. Список проблем и их эмоционально-чувственных причин гораздо больше, шире и многограннее. Все ситуации и люди имеют индивидуальные особенности, а психологическая наука не стоит на месте, обнаруживая всё новые и новые причины и способы разрешения жизненных трудностей.

В этой книге мы разберём, как с помощью анализа чувств и эмоций приблизиться к своему подлинному Я. Именно это я и клиент делаем в совместной работе: расчищаем истинные, настоящие, природные чувства от завалов запрещающих посланий и решений, навязанных стереотипных реакций, выученных моделей поведения.

Научившись пребывать в контакте с собой, мы понимаем, что для нас хорошо, а что – плохо. Мы умеем принимать решения, учитывая свои индивидуальные особенности, выстраиваем близкие отношения с другими людьми. Рисуем там, где надо, и бережём себя от ситуаций бессмысленной

опасности.

Всё, что с нами происходит – результат нашего собственного выбора. Чувства помогают принимать решения с пользой для себя и в соответствии с подлинным собой. Наилучшим для нас образом и способом.

От рождения у нас есть внутренний компас, который помогает ориентироваться в окружающем мире. Однако на протяжении жизни мы разрываем контакт с ним, сбивая себя с толку. Это становится неким воздаянием за заботу, принятие и хоть какую-то безопасность. **Пора перестать платить за любовь так дорого.**

Книга, которую вы читаете – вторая из серии «Лицензия на счастье». В ней поговорим о чувствах, эмоциях, о том, как они влияют на жизнь, особенно на четыре сферы: деньги, любовь, красота и здоровье. Во второй половине книги вас ждёт практикум. Здесь вы найдёте ряд упражнений, рекомендаций и формул взаимодействия, которые сможете использовать в повседневной жизни. Задания из этой части можно делать после прочтения теоретического блока или параллельно.

Упражнения просты и понятны, не требуют какой-либо специальной подготовки или знаний. Однако теория и практикум прекрасно дополняют друг друга и именно в паре смогут дать самый лучший эффект. Выполняя упражнения и следуя рекомендациям, вы сделаете мощный шаг на пути к тому, чтобы стать эмоционально зрелым человеком, обрести

потерянный контакт с собой и понять, как проблемы в различных областях жизни связаны с вашими чувствами и эмоциями, а также – что делает вас по-настоящему счастливым.

Книга написана с расчётом на то, что вы уже прочитали первый выпуск серии – [«Думай как взрослый. Кайфуй как ребёнок»](#) и знаете, что такое Внутренний Ребёнок, Родитель и Взрослый. Если вы ещё не знакомы с этими понятиями, рекомендую прочитать предыдущую книгу, т. к. без понимания своих состояний Я, некоторые моменты из этой книги могут остаться недостаточно ясными.

Прочитать книгу на ЛитРес можно [здесь](#). Если по какой-то причине ссылка не открывается, скопируйте её и вставьте в браузер: <https://www.litres.ru/anna-protasova/dumay-kak-vzroslyy-kayfuy-kak-rebenok/?lfrom=478779202>

Обо мне

Начну с цифр. Я – психолог. На момент опубликования этой книги психологической практикой я занимаюсь 18 лет. Кроме работы с клиентами, я пишу статьи, разрабатываю и веду групповые психотерапевтические и психокоррекционные программы и курсы, провожу психодиагностические обследования. Я закончила психологический факультет Самарского Государственного Университета, имею 2000 часов послевузовского образования, включая 900 часов в транзактном анализе, и продолжаю учиться. В течение 5 лет я возглавляла Этический Комитет Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (СОТА, 2016—2021 гг.). А с 2015г. также занимаюсь обучением психологов. В 2021 году я написала свою первую книгу «Думай как взрослый. Кай-фу как ребёнок».

Я прошла собственный психотерапевтический путь и двигаюсь по нему дальше. Это необходимо как для своего счастья, так и для того, чтобы быть эффективным специалистом: не переносить на доверившихся мне людей личные, плохо осознаваемые трудности, не резонировать в общих сценарных убеждениях, оставаться чуткой и осознанной в контакте. Имея персональный клиентский опыт, я могу лучше понимать человека, обратившегося ко мне за помощью, и быть уверенной, что отделяю свои переживания от его.

Моя терапия – это долгая дорога от маленькой, потерявшейся, запутавшейся девочки в уверенной оболочке к настоящему счастливой взрослой женщине.

Работая над собой и разными сферами жизни, я неизменно упиралась в необходимость понимать, что чувствую в данный момент. Это давалось нелегко, потому что я совершенно не разбиралась в собственных эмоциональных реакциях. Шаг за шагом я распутывалась, знакомилась с собой, исследовала свои отклики на реальность, училась принимать их такими, какие они есть.

Я не умела быть близкой. Ведь это предполагает открытие сердца, соприкосновение с другим человеком душами, выражение подлинных чувств и принятие чувств другого. Диалог о том, в чём порой трудно признаться даже себе. **Невозможно установить такую доверительную связь с другим, когда нет контакта с собой.**

Став более эмоционально грамотной, я закончила отношения, которые вытягивали из меня все соки. И через некоторое время в мою жизнь вошли новые, здоровые отношения, в которых я счастлива по сей день. Я рассчиталась с долгами и смогла улучшить своё материальное положение. У меня давно не было приступов астмы.

Я взяла ответственность за свою жизнь и сейчас чувствую себя в ней полной хозяйкой. С каждым днём всё происходящее со мной становится лучше. Это не означает, что я пребываю в вечном блаженстве. Как у всех, в моей жизни слу-

чаются разные события – хорошие и плохие. Как и все, я имею собственный эмоциональный отклик на эти события. Но именно сейчас я чувствую себя гораздо увереннее, более спокойно и устойчиво, чем раньше.

Я знаю, для чего мне нужен гнев, и дружу с ним. Моя подруга печаль невероятно полезна для меня в определённые моменты, хотя иногда по старой привычке я пытаюсь от неё сбежать. Но спохватываюсь. Я умею радоваться жизни. А беречь себя от опасностей и оценивать риски мне помогает страх.

С такими надёжными помощниками мне живётся легче. Я пробую что-то новое, просчитывая различные вероятности развития событий. Точно знаю, что справлюсь с потерями, если они будут. Это расширяет спектр моих возможностей. Я умею проговаривать с другими людьми то, что действительно важно, даже если это сложно. Я доверяю интуиции, и в результате у меня надёжные партнёры, жить и сотрудничать с которыми мне искренне нравится.

На примерах своих клиентов я каждый день вижу, что абсолютно любой человек может получить всё, чего по-настоящему хочет, научившись жить в мире с собой. Читая эту книгу, вы тоже откроете для себя удивительный мир своих чувств и эмоций. Прodelывая упражнения практикума, подружитесь с ними, и в результате почувствуете себя лучше физически и психологически.

При желании вы можете найти меня ВКонтакте: <https://>

vk.com/annaprooul.

Зачем нужны чувства?

Чувства и эмоции – это наш отклик на реальность. Интуиция, внутреннее чутьё и опора на себя напрямую зависят от способности контактировать с эмоциональной сферой. Так, раздражение сигнализирует о том, что нам не нравится. Радость – о том, что нравится. Страх – об опасности. Печаль – помогает справиться с утратами и смириться с изменившимися обстоятельствами.

Чувства – это верные соратники, друзья и помощники. Они помогают лучше ориентироваться в мире и выстраивать жизнь гармоничной и успешной в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Мы получаем очень много информации об окружающей действительности через чувства, даже если не совсем это осознаём.

Рождаясь в определённой семье и жизненной ситуации, маленький человек вынужден приспосабливаться к окружающей действительности и людям. От этого зависит его выживание. Зачастую малыш адаптируется к родственникам через разрыв контакта с чувствами.

Например, когда ребёнок живёт в скандалах, он находится в хроническом стрессе. Ему некуда деться от эмоций, которые кипят в доме. Одновременно у этого человечка есть множество собственных реакций в ответ. Детской психике приходится справляться и выдерживать огромный эмоцио-

нальный груз, а это ему не по силам. Малыш творчески приспособляется к действительности и запирает чувства на замок. Таким образом, он сберегает психику от сумасшествия, но одновременно лишает себя огромного пласта информации о внешнем мире, которая идёт через чувства. Это как лишиться зрения или слуха. Не смертельно, но с ними гораздо удобнее и полнее.

При разрыве контакта с собой ребёнок не перестаёт чувствовать, но запутывается в эмоциональных реакциях и принимает неверные решения о себе, жизни и окружающих людях. Например, маленький человек может решить, что злиться – плохо, а раз он иногда испытывает гнев – значит, плохой. В соответствии с этим «знанием» о себе ребёнок будет выбирать окружение, работу, жизнь.

В детстве отказ от некоторых чувств действительно может помочь выжить в родительской семье. И всё было бы неплохо, если бы по достижении какого-то возраста приходило осознание: «О! Я уже вырос, и мне больше не нужно отказываться от гнева, чтобы не наткнуться на агрессию отца. Теперь я могу сердиться, говорить об этом, использовать гнев себе во благо. Ведь я уже в состоянии за себя постоять». Но к сожалению, чаще происходит совсем наоборот.

Вырастая, мы забываем, что когда-то отказались от гнева и используем привычную схему реагирования в критический момент. Например, обидеться вместо того, чтобы рассердиться и защитить границы. Или сделать вид, что всё

нормально и не произошло ничего такого. Или почувствовать гнев и тут же испытать стыд и вину за него. Маленький мальчик, напуганный отцовской агрессией, продолжает жить внутри взрослого человека на протяжении всей жизни. Всякий раз, когда кто-то, даже незначительно напоминает отца, а ситуация – хоть чем-то похожа на детскую, этот Ребёнок будет реагировать самым безопасным для себя способом – разрывом связи с чувствами.

Часто вслед за чувствами отключается и осознание своих подлинных потребностей – когда вы попросту не знаете, не чувствуете, что для вас хорошо. Впоследствии оказывается затруднён доступ к своим желаниям, стремлениям, возникают трудности с мотивацией. Со временем возникает ощущение проживания чужой жизни, потери смысла, когда «вроде всё и неплохо, но счастья не чувствуется». Депрессия, низкая самооценка, неумение обозначить свои интересы – всё это тоже связано с нарушением контакта со своими чувствами и эмоциями.

В 50-х гг. XX в. в США и Канаде проводились эксперименты по сенсорной депривации. Так, канадский нейрофизиолог Джон Лилли создал специальную камеру, которая наполнялась водно-солевым раствором с температурой, равной температуре тела. Камера была устроена таким образом, что в неё не проникали звуки, запахи и свет. Добровольцы, погруженные в камеру, оказывались лишены любых физиологических ощущений. Через 2–3 часа в таком состоянии

люди испытывали все признаки сильного стресса, и у них развивались галлюцинации.

Физиологические ощущения сильно связаны с эмоциональной сферой. И то и другое является реакцией на события, которые происходят вовне или внутри. Ощущения – реакция тела, а чувства – реакция психики. Если представить себе, что чувства отключаются, то в психике возникает голод по стимулам примерно так же, как и в экспериментах с сенсорной депривацией. Таким образом, отсутствие физических ощущений разрушает психику, а отсутствие чувств будет также убивать тело. Кроме того, без чувств мы будем лишены огромного пласта информации об окружающем мире. Когда мы отказываемся от какого-то определённого чувства, мы, словно приглушаем свет. В каких-то ситуациях это может быть романтично, но жить в полумраке, а то и в полной темноте постоянно неудобно и устают глаза.

Неспособность понимать и говорить о своих чувствах называется алекситимией и является мощным фактором для развития различных психосоматических заболеваний.

Чувства помогают людям взаимодействовать друг с другом и в ряде случаев эффективно выполнять свою работу. Например, с помощью эмпатии мы можем почувствовать, что переживает другой человек. Хорошо зная себя и свои особенности, мы способны отделить собственные чувства от чувств другого. Такая способность помогает качественно заботиться друг о друге, поддерживать, находить нужные и

важные слова, а также влиять друг на друга и лучше понимать, с чем к нам пришёл собеседник. Умение управлять своими чувствами и эмоциями даёт возможность развивать навыки коммуникации без самонасилия.

Практически любой разорванный контакт со своими чувствами можно восстановить. Иногда это происходит спонтанно, но чаще для этого нужно приложить осознанные усилия. В одних случаях бывает достаточно самостоятельной работы над собой, а в других – ощутимые результаты появляются только в работе с психологом.

Далее поговорим о чувствах, которые в той или иной степени присущи абсолютно всем людям.

Базовые чувства

В транзактном анализе принято выделять четыре базовых чувства: страх, гнев, печаль и радость. У каждого из них есть определённые функции, остальные чувства и эмоции являются производными базовых чувств. В других направлениях психологии к этим четырём добавляют отвращение, удивление, интерес, вину и другие. Я склонна считать эти чувства производными от базовых, поэтому отнесу их к другим разделам.

Страх

Производные страха: тревога, волнение, беспокойство, мандраж, ужас, кошмар, паника, азарт, удивление и т. д.

Многие люди ошибочно считают, что бояться стыдно. Они подавляют свой страх в стремлении произвести впечатление суперсмельчака и героя. Это происходит из-за различных мифов, принятых в обществе или отдельной семье. Бесконечные призывы бороться со своими страхами, идти туда, где страшно, смотреть опасности в лицо приводят к усилению внутреннего конфликта и разрыву контакта с собой. Одна часть личности боится, а другая запрещает это делать, ругает и «пилит». В результате колоссальное количество сил уходит на борьбу с собой вместо того, чтобы разобраться, для чего страх возник и что с ним можно поделать.

Страх оказывает своему хозяину самую действенную помощь, какую только можно представить. Он, как верный сторож, сигнализирует о предстоящей опасности и о том, что откуда-то нужно уносить ноги. Это чувство связано с будущим. Мы видим определённые предпосылки и боимся, что какие-то опасные события наступят. **Когда на вас несётся грузовик, бояться очень полезно**, чтобы сбежать из-под колёс.

Часто мы не делаем чего-то из-за страха, и иногда это разумно. Страшно идти по тёмному парку ночью одному –

не надо там ходить. Страшно переходить дорогу на красный свет – нужно дождаться зелёного. Страшно иметь дело с людьми, страдающими некоторыми психическими расстройствами, – не нужно делать это без необходимости и заботы о своей безопасности. В подобных ситуациях страх является признаком здоровья психики и личности. В них он функционален. Мы должны быть благодарны природе за то, что она наделила нас такой тревожной сигнализацией.

Страх функционален, когда существует реальная угроза жизни, здоровью и психике.

При контакте с новыми людьми возникает здоровая тревога. Мы никогда не можем быть на 100% уверены, что не получим чего-то неприятного от других. Поэтому некоторая степень тревоги при взаимодействии с людьми нормальна. Дисфункциональной она становится, когда начинает мешать. В этом случае человек ограничивает свои социальные связи для того, чтобы не встречаться с неприятными переживаниями.

Елена обратилась ко мне через год после изнасилования. Это был не первый опыт сексуального и физического насилия в её жизни. Когда она рассказывала о произошедших событиях, вопрос о страхе не покидал меня. Что она делала со своим страхом? Почему не уносила ноги из ситуаций, которые выглядели опасными с самого начала? На мой вопрос Елена ответила, что не чувствовала страха. Он был заблокирован. В её родительской семье стыдили и высмеи-

вали это чувство, и она научилась разрывать с ним контакт, чтобы быть принятой. В результате она обрубила себе надёжный источник информации, который помог бы избежать психотравмирующих ситуаций.

Заблокированный страх Елены был функциональным, аутентичным, здоровым и необходимым. Так бывает не всегда. Страх может быть иррациональным, блокирующим, мешающим развиваться. Такой иррациональный страх возникает там, где нет реальной опасности.

Тревожиться, когда появляются новые, незнакомые симптомы – абсолютно нормально. Учесть тревогу и обратиться к врачу, чтобы разобраться – зрелое отношение к здоровью. Когда диагностировано новое заболевание – испугаться естественно. Разумно беспокоиться о своём здоровье, когда есть наследственный фактор, и проходить обследования раз в один-два года. Соблюдать правила здорового питания, режим сна и отдыха, заниматься спортом, чтобы укреплять иммунитет – это качественная забота о себе. Иррационально бояться и ограничивать свою жизнь из-за вероятности заболеть раком или СПИДом, когда предпосылок для этого нет.

Под словом «иррационально» я не подразумеваю ненормально. Иррациональные страхи могут возникнуть даже у психически здоровых людей, и на это всегда есть причины. Например, Елена, речь о которой шла выше, после очередного изнасилования избегала контактов с мужчинами. Она была здорова, но из-за пережитой психотравмы её Внутрен-

ний Ребенок решил, что все мужчины – опасные насильники. Елена не чувствовала страха, не замечала его, но бессознательно он управлял её жизнью и охранял от новых потрясений. Потребовалась глубокая психологическая работа, чтобы женщина научилась отделять иррациональный страх от функционального и распутала свои чувства. В результате стало ясно, что внимательное отношение к функциональному страху даёт опору и сводит к нулю влияние иррационального страха.

У Елены были другие варианты борьбы со страхом – ходить на свидания, общаться с мужчинами через силу, но вряд ли такая внутренняя война привела бы её к чему-то хорошему. Она снова и снова испытывала бы неприятные чувства от общения с мужчинами и, велика вероятность, нарвалась бы на насильника вновь, т. к. это было заложено в её сценарии. Конструктивно в такой ситуации – дать себе время на переработку травматичного опыта и обратиться за помощью.

Когда страх иррационален, важно разобраться с его причинами и понять, от чего он бережёт своего хозяина. Вероятно, есть убеждения, детские решения, психотравмы, и страх не хочет, чтобы вы снова пострадали. В некоторых случаях за иррациональным страхом скрываются другие запрещённые чувства. Бороться волевыми методами здесь бесполезно. Это будет только усиливать тревожность и снижать уверенность в своих силах. Гораздо продуктивнее отнестись к себе как к напуганному ребёнку и разобраться, в чём этот малыш

нуждается. С нежностью и любовью.

Бывают ситуации, когда нет угрозы жизни и здоровью, но тревога всё равно есть. Она может казаться иррациональной, но это не всегда так. Страх в той или иной степени естественным образом возникает, когда мы делаем что-то новое для себя. Новая деятельность, новая страна, новые люди, какие-то перемены – вы там ещё не были и не можете наверняка знать, что это для вас безопасно. Даже если тысячи людей делали это миллион раз до вас. Тревожиться в ситуации неопределённости – нормально. В таких случаях важно заметить свой страх, признать его, дать место, поблагодарить за заботу, подумать, как вы можете себя поддержать, что поможет снизить тревогу, в чём вы нуждаетесь, чтобы чувствовать себя спокойнее. В подобных ситуациях страх – это сигнал, что вам нужно действовать осторожно, прощупать почву, получить информацию, задать вопросы. Поэтому **возьмите свой страх за руку и идите туда, куда собирались**. Позвольте страху быть для вас напоминанием о внимательности и бережном отношении к себе. Способность выдерживать тревожные ситуации является признаком личностной зрелости и устойчивого Взрослого эго-состояния.

Есть специфические страхи – высоты, замкнутых пространств, птиц, определённого вида животных и т. д. Эти страхи могут не мешать жить, пока человек не встречается с раздражителями. Но они вводят в панику и ужас, если встреча состоится. Как правило, часть такого страха вполне

обоснована. Большая высота, например, действительно опасна. Если долго находиться в замкнутом пространстве, можно испытать неприятные симптомы нехватки кислорода, птицы и животные могут покусать или поклевать. Одна только эта часть чаще всего не вызывает проблем, и мы с ней справляемся.

Если вас охватывает ужас, потеют ладошки и становится трудно дышать даже тогда, когда вы видите высоту по телевизору, за этим определённо скрываются какие-то глубокие причины. Это могут быть психотравмы или особенности восприятия себя, других людей и жизни.

Например, за страхом высоты может скрываться недоверие миру, своему телу и в целом себе. Паника в замкнутом пространстве может таить неприятие себя и невыносимость от мысли остаться с собой наедине. Страх птиц и животных может скрывать представление о себе как о ничтожно маленьком, который не в состоянии справиться с трудностями. Глубинные причины страхов очень разнообразны и индивидуальны. Необходимо набраться смелости, чтобы с ними встретиться. Зато потом вы почувствуете невероятную свободу, избавившись от тяжелого груза. Лучше делать это в работе с психотерапевтом.

Самое распространённое ошибочное убеждение о страхе: «Он сильнее меня, и я никогда не смогу с ним справиться, страх управляет мной». Это неправда. Страх живёт внутри вас, а не снаружи. Это уже означает, что ему нужно где-то

уместиться, а для этого необходимо быть меньше вас. Если вы прислушаетесь к своему телу, то обнаружите, что страх локализуется в каких-то определённых зонах, а не везде. Это ещё один аргумент в пользу того, что страх гораздо меньше, чем может казаться. Функционально страх может только бояться. Вы же умеете и бояться, и сердиться, и печалиться, и любить, и испытывать многообразные оттенки чувств и эмоций. А ещё вы можете мыслить, анализировать, выполнять различную работу, кто-то умеет петь, танцевать, рисовать, писать стихи, делать причёски – **вы умеете гораздо больше, чем страх.** А сколько раз вы подавляли свои чувства? Это значит, что **вы больше** любого из них во всех смыслах. **Вы – однозначно сильнее. Вы – главный.** Вы – хозяин эмоций и можете справиться и подружиться с любым своим страхом.

В практической части этой книги есть глава под названием «Эмоции, которые мешают». Две техники, описанные там, помогут справиться в моменте с нахлынувшими чувствами. Одна из них специфична для страха, другая подходит для обуздания любых эмоций. Вы можете прямо сейчас открыть эту главу и начать внедрять в свою жизнь полезные навыки. Остальные упражнения и рекомендации из раздела «Практикум» направлены на освоение разных чувств и эмоциональных состояний. Они помогут наладить контакт с собой в целом, и это приведёт к автоматическому снижению уровня тревожности и интенсивности страхов.

Гнев

Производные гнева: раздражение – от лёгкого до «бесит!», злость, ярость, ненависть, агрессия, дискомфорт, «не нравится» и т. д. Часто гнев участвует в концентрации и фокусировке внимания.

Гнев – это сила, необходимая для осуществления изменений и сигнал о том, что происходящее нам не нравится. Кто-то нарушает наши границы, поступает неподходящим способом, быт организован не так, как хочется – гнев просигнализирует об этом и даст силу влиять на ситуацию или других людей.

В моменте гнева возникает ровно столько, сколько необходимо для совершения этих изменений. Гнев может нарастать, чтобы дать ещё больше силы, если становится ясно, что предыдущих усилий было недостаточно.

Однако, если изменения не наступают несмотря на все приложенные усилия, гнев стихает и уступает место печали. Так бывает, когда мы имеем дело с утратой. Возьмём, к примеру, завершение отношений. Сначала человек отрицает произошедшее. Так психика пытается защитить себя от проживания потери. Может казаться что-то вроде: «Ой, да ладно, тысячу раз ссорились, никуда он не денется, позволит завтра, как миленький», или же мы можем отрицать собственные переживания по этому поводу: «Да мне вообще по-

фиг. Ушла и ушла, скатертью дорога».

Проходит время, и становится ясно, что событие всё же произошло, отрицать его дальше невозможно. Наступает стадия гнева. Тогда мы можем начать крыть последними словами человека, который посмел нас оставить. «Сволочь! Да как он мог?!» Далее мы пытаемся облечь свой гнев в конструктивную форму и договориться: «Ну, давай я больше не буду этого делать, а ты вернёшься обратно» – начинается стадия торга и надежды, которая также сопровождается открытыми вспышками гнева, когда договориться не получается. В конце концов мы понимаем, что не в силах что-то исправить, и наступает печаль.

Далеко не все ситуации являются неизбежными, и не всё мы должны принимать. Когда-то нужно и важно побороться за свои потребности, интересы, чувства, свою значимость. Например, вы можете испытывать раздражение на соседа, который включает громкую музыку после 23.00. Вы вовсе не обязаны мириться с этим. Вы можете пойти и договориться с соседом, используя силу своего гнева, или вызвать полицию.

Вы можете остановить оскорбления партнёра, спокойно и уверенно сказав ему «Стоп. Я больше не буду этого терпеть». Аутентичный зрелый гнев придаст вашим словам силы и убедительности.

Одно из самых распространённых убеждений о гнев звучит следующим образом: «Если я позволю себе гнев, это будет ужасно: я всё разнесу/нанесу какие-то повреждения ко-

му-то или чему-то, буду выглядеть как больной».

С таким убеждением люди боятся сердиться сами и запрещают делать это другим.

Меж тем, у гнева есть тысячи форм для выражения. Это может быть простое «Мне не нравится, что ты делаешь». В других случаях необходимо прибегнуть к более выразительным средствам русского языка, если для вас это приемлемо. Почти во всех ситуациях, когда речь идёт о взаимодействии между условно здоровыми людьми, можно использовать корректные формы выражения гнева без применения физической силы, громких и высокопарных заявлений, мата. Но иногда выматериться бывает очень полезно.

Если гнев долго подавляется, он накапливается и рано или поздно выходит из-под контроля. При этом мы ещё больше убеждаемся в том, что лучше не злиться никогда и снова копим гнев до следующей вспышки. Если же мы разрешаем себе выражать сразу любое малейшее раздражение, то необходимость в подавлении гнева отпадает сама собой. Следовательно, не происходит накопления, и взрывы не случаются.

Владимир обратился ко мне из-за неконтролируемых вспышек ярости. В беседе выяснилось, что на работе он терпит унижения руководителя, а придя домой, на простой и безобидный вопрос ребёнка реагирует ужасными криками и оскорблениями. Таким образом этот человек выражал сыну гнев, который на самом деле относился к начальнику. Владимир не чувствовал в себе смелости выразить эмоции дей-

ствительному адресату, т. к. боялся увольнения. Поэтому в диалоге с начальником терпел унижения, подавлял гнев и нёс эмоции домой. После приступа гнева на сына мой клиент испытывал чувство вины, считал себя неадекватным и ещё больше боялся своих эмоциональных проявлений. Как следствие, мужчина всё сильнее подавлял недовольство, а гнев, как резиновый мячик, выстреливал там, где его не ждали. В результате нашей совместной работы Владимир набрался смелости и однажды твёрдо сообщил начальнику, что такая форма общения для него неприемлема. Он был готов к увольнению, но этого не произошло. Руководитель услышал и сменил формат диалога. А через некоторое время наш герой получил повышение. Отношения с ребёнком значительно улучшились.

В этом примере мой клиент ходил по кругу: здоровый функциональный гнев – подавление – вспышка – вина – снова подавление здорового гнева. Освобождение гнева привело к тому, что Владимир научился защищать свои границы, выпустил наружу силы, которые уходили на борьбу с гневом и прозябание в чувстве вины. Эти силы пошли на улучшение качества работы и контакта с ребёнком. А гневу больше не приходилось выскакивать в неожиданных местах, т. к. он использовался по назначению.

Ещё одно распространённое убеждение: «Если я буду злиться, меня никто не будет любить, уважать, принимать, я останусь в одиночестве». Это убеждение, как правило, ле-

жит на более глубоком уровне и может не осознаваться. Между тем, в реальной жизни гораздо с большим уважением относятся к тем, кто умеет за себя постоять, обозначить свои потребности, границы и интересы. К сожалению, очень часто бывает, что «вытирают ноги» именно о тех, кто боится сказать что-то против. Может быть, цель не остаться в одиночестве при этом и достигнута, но счастлив ли человек в тех отношениях, где ему нельзя проявлять себя – большой вопрос. Не развалятся ли эти отношения, когда он перестанет быть удобным, как кресло? И нужны ли в действительности отношения, которые от этого развалятся?

Что делать с уже накопленным гневом?

Его можно канализировать. Так называется в психологии процесс избавления от накопившихся ненужных чувств. Есть масса приёмов для этого: выехать в лес и там проораться вдоволь, пойти на уроки горлового пения, побить подушку или боксёрскую грушу, сходить на курсы игры на барабане, выписать всё, что вы думаете и чувствуете без цензуры, самыми последними словами и сжечь, никому не показывая, танцевать, посетить рок-концерт и проораться на нём, порвать что-то, выговориться и т. п. Иногда помогает просмотр какого-нибудь агрессивного фильма – например, боевика, где вслед за положительным героем вы можете сердиться на отрицательного.

При выговаривании важно, чтобы вас и ваши чувства не обесценивали и не говорили что-то вроде: «Нет, ты неправ», или «Подумаешь, ничего же страшного не произошло, не понимаю, чего ты так завёлся», или «Успокойся. Всё будет хорошо». Последнее утверждение только внешне выглядит как поддержка, но на самом деле таковой не является. Когда-то всё, конечно, будет хорошо, но сейчас есть гнев, и он нуждается в месте и времени. В момент проговаривания чувств важно, чтобы выслушали и поддерживали именно в выражении гнева.

Например, иногда я вместе со своими клиентами ору какую-то ключевую фразу, найденную в совместной работе, или просто «Ааааа!», в других случаях – слушаю и поддерживаю, а когда-то подначиваю словами вроде: «Что-то ваш гнев выглядит неубедительно», призывая клиента вложить больше силы в свой голос. В некоторых случаях я сообщаю, что испытывать гнев в подобной ситуации – абсолютно нормально. А если вижу, что гнев должен быть, но пропущен, говорю: «Я бы на вашем месте ужасно разозлилась, а вы?»

Все эти методы эффективны для того, чтобы избавиться от уже накопленного или выразить когда-то пропущенный гнев. Но они будут терять свою эффективность, если параллельно не учиться выражать гнев конструктивно в здесь и сейчас.

Что делать с гневом, возникающим не к месту?

«Мой начальник – мудака, но он хорошо платит, и график удобный. Мне будет тяжело найти работу с такой же зарплатой, поэтому я молчу. Не могу ничего ему сказать. Не могу выразить гнев» – так говорил Владимир, о котором я писала выше. Это выглядит разумно. Однако ему удалось найти приемлемые формы для выражения гнева, и это пошло на пользу.

Руководитель Сергея считался очень «сложным» человеком. Люди, занимающие аналогичную должность до него, менялись каждую неделю, потому что никто не мог ужиться с начальником. Однако моему находчивому клиенту удалось научиться договариваться. Он использовал поглаживания. Никто и подумать не мог, что грозный шеф так же, как другие люди, нуждается в признании.

Сергей выражал искреннее восхищение достижениями начальника и проявлял интерес к обучению. Через некоторое время руководитель проникся симпатией к молодому человеку. Мой клиент ответственно подходил к выполнению своих обязанностей и стал ценным сотрудником. Поэтому мог себе позволить говорить о прибавке к зарплате, когда начальник просил делать что-то сверх нормы. Или отказываться от работы в неурочное время, т. к. имел свои планы.

Были и другие ситуации, когда Сергей получил право говорить «нет». Однажды он даже наорал на руководителя и чуть было не уволился, когда тот позволил себе слишком много. Таким образом мой клиент показал, что здесь проходит его граница. На удивление окружающих начальник понял и принял эту границу. О поглаживаниях мы будем говорить подробнее в следующих главах книги.

Когда-то договориться и правда не получается. Может быть, тогда лучшим способом выразить гнев будет уйти из отношений? На мой взгляд, **жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на контакт с людьми, которые не считают нужным учитывать наши потребности, границы, чувства и интересы.** Другое дело, что гораздо чаще такими людьми оказываемся мы сами по отношению к себе.

Гнев справедлив и функционален, когда мы имеем дело с нарушением наших границ, когда происходящее не учитывает наши потребности, интересы, особенности, когда есть надежда на то, что мы можем изменить ситуацию. Нормально сердиться, если человек опаздывает на встречу, не выполняет обещания, нарушает договорённости и границы. Сила гнева эффективна, когда вам не нравится что-то, и вы хотите это изменить.

Гнев также бывает и дисфункциональным. Например, когда его сила не соответствует произошедшему. Представьте себе следующую ситуацию. В полном автобусе один человек

случайно наступил на ногу другому, после чего извинился и отошёл. А тот, которому наступили, начинает крыть последними словами наступившего. Сила гнева здесь явно не соответствует ситуации, и какая-то его часть привнесена из других историй, а значит, адресована другим людям.

Бывает так, что кто-то очень сильно вас раздражает. Вы видите человека впервые, ничего плохого он не сделал, и вроде сам по себе вполне приятен. Но бесит. Чаще всего так случается по двум причинам.

Первая – этот человек всколыхнул чувства прошлого. Вероятно, он напомнил кого-то, кто нарушал границы или относился к вам не так, как хотелось. В этом случае нужное и подавленное в прошлом раздражение переносится в настоящее. Например, если мать всегда заходила без стука в вашу комнату, испытывать раздражение абсолютно нормально. Вероятно, вы даже когда-то пытались выражать своё недовольство, но это не принесло результата, или вы получили упрёки в ответ, или даже не пытались что-то говорить, потому что боялись ответного гнева. В результате ваш нормальный функциональный гнев оказался подавлен. Предположим, у человека из настоящего такие же духи, как были у вашей матери в то время. Запах станет триггером, пробуждающим раздражение. Тогда раздражение сигнализирует о необходимости исцеления старых ран. К счастью, современная психологическая наука обладает достаточным количеством методов, способных справиться с этой задачей.

Вторая распространённая причина «беспочвенного» раздражения на ни в чём не повинного человека – он, как зеркало, отражает то, что вы не принимаете в себе или делаете то, что вы себе запрещаете. К примеру, по каким-то причинам вы не признаёте в себе желания быть на виду, получать много внимания от других людей. Вдруг где-то в компании вы видите того, кто громко говорит, шутит, рассказывает истории, и люди тянутся к этому человеку, а вас внутри раздражает на части при одном взгляде на него. Конечно, в таком случае никто ни в чём не виноват, и выражать гнев этому человеку будет, по меньшей мере, странно. Чувства, которые вы испытываете в подобных ситуациях, также являются индикатором вашего собственного внутреннего процесса, с которым надо разобраться.

Есть ещё и третья причина. Она не так распространена, как первые две, и может показаться сложной для понимания, но всё же имеет место в нашей повседневной жизни, а потому я расскажу и о ней. В психологии есть понятие проективной идентификации. Это механизм психологической защиты, впервые описанный британским психоаналитиком Мелани Кляйн. Проявляется следующим образом. Отрицая в себе какие-то черты, мы бессознательно наделяем ими другого и ожидаем, что тот будет реагировать как обладатель этих характеристик. Причём не просто пассивно ожидаем, а делаем что-то, чтобы эти реакции получить, совершенно того не осознавая. Благодаря действию этого механизма, мы можем

как бы вложить собственную непринятую агрессию в другого человека. Для завершения цикла нужно, чтобы другой принял «вложение» и отреагировал соответствующе.

Таким образом, когда вы испытываете гнев на другого человека без видимых причин, это может означать, что тот человек отрицает собственную агрессию и «вкладывает» её в вас по механизму проективной идентификации, а вы её подхватываете. Например, другой может вести себя беспомощно в ситуации, которую вполне способен разрешить любой взрослый человек, и этим провоцировать раздражение. Абсолютно естественно в таком случае не заморачиваться и выразить свои чувства. Инициатор при этом получит подтверждение представлений о себе, других и жизни. Если же вы хотите, чтобы цикл завершился нестандартно или чувствуете в себе силы и желание помочь этому человеку, ответьте поглаживанием. Например, вы можете сказать что-то вроде: «Я знаю тебя как очень сильного и мудрого человека, и уверен, что ты справишься и с этой историей».

Если прямо сейчас вы узнали себя в инициаторе подобного взаимодействия, это означает, что вы обладаете несметными богатствами, с которыми пока не знаете, что делать, а потому раздаёте другим. Настоятельно рекомендую присвоить свои сокровища себе. Это довольно глубокий процесс и лучше разделить его с психологом. Если вы понимаете, что подхватываете чужие «вложения», это повод обратить внимание на цепляющие моменты и разобраться с ними.

Таким образом, в ситуации, когда вы испытываете раздражение, причины которого неясны, бывает полезно спросить у себя, нарушает ли этот человек ваши границы, угрожает ли вашим интересам и потребностям? Если да – значит, ваш гнев функционален и возник как помощник, чтобы с его помощью вы могли повлиять на ситуацию. В этом случае стоит найти подходящую форму и пустить гнев по назначению. Если ваши границы в безопасности, можете поблагодарить свой гнев и того, кто его вызвал. Они вместе показали вам то, в чём стоит разобраться. Это зона вашего роста.

Как выражать функциональный гнев?

В обычной жизни – с уважением к личности и границам другого человека.

Я всегда говорю клиентам, что злиться на меня можно и нормально. И призываю к тому, чтобы человек сообщал, когда испытывает гнев. Просто и открыто: «Сейчас я на вас сержусь». Это даёт возможность разобраться в том, что происходит между нами. Вероятно, я сказала что-то, что нарушило границы личности. Тогда это сигнал для меня, что с этим человеком нужно вести диалог по-другому. В другом случае мы вместе с клиентом можем обнаружить ту самую зону роста, исцелить травму и дать освобождение накопившимся чувствам. Так или иначе, прояснив отношения, мы станем ближе, а наша совместная работа – продуктив-

нее.

Часто у людей отсутствует именно такой опыт безопасно-го выражения и принятия гнева, поэтому они понятия не имеют, что делать с бурей, возникающей внутри. Первое, что нужно и можно делать с гневом – заметить его и назвать. Следующим шагом – разобраться, с чем он связан. Вероятно, вас раздражают немытые полы. Тогда гнев – это сила, чтобы их помыть. И самым лучшим способом выражения этого чувства будет отправиться за тряпкой и насладиться процессом очищения жилища и последующим результатом своего труда. Если гнев возникает в связи с действиями какого-то человека, можно сообщить об этом без обвинений, используя Я-высказывания и подобрав удобный момент: «Мне не нравится, что ты опоздал. Я сержусь на тебя из-за этого».

В практической части книги будет простая формула выражения чувств, подходящая под любую бытовую ситуацию. Когда вы начнёте внедрять этот алгоритм в свою жизнь, увидите, что вопрос о способе выражения чувств отпадёт сам собой.

Приведу здесь примеры наиболее часто встречающихся ситуаций, в которых чувствовать гнев абсолютно нормально, но принято его подавлять.

1. Когда малознакомый человек обращается к вам на «Ты» без предварительной договорённости.
2. Когда кто-то опаздывает на встречу с вами.
3. Когда кто-то не выполняет обещание, данное вам, или

нарушает договорённость без обсуждения с вами, или отказывается от взятых на себя обязательств в одностороннем порядке.

4. Когда кто-то разговаривает с вами в грубой манере.

5. Когда кто-то матерится, не интересуясь вашим отношением к нецензурной лексике.

6. Когда громко играет музыка, которая вам не нравится, тем более, в общественном месте.

7. Когда повышаются цены на товары и услуги, которыми вы пользуетесь.

8. Когда муж/жена задерживается с работы и не предупреждает об этом.

9. Когда вам предоставили услугу низкого качества.

10. Когда вами манипулируют или перекладывают на вас не вашу ответственность.

11. Когда ваши вещи берут без спроса.

Это лишь небольшой список ситуаций, в которых происходит нарушение границ, и гневаться абсолютно нормально. Но необходимо помнить, что важна степень гнева, которую вы испытываете, и форма выражения. Если вы понимаете, что гнева больше, чем необходимо для разрешения ситуации, ищите причины в прошлом. Здоровый гнев красив, экологичен, безопасен и наполнен уважением к себе и другому. Хотя иногда, очень редко, но всё же бывают ситуации, когда уважением к другому приходится пренебречь ради собственной безопасности. Например, странно думать об ува-

жении к маньяку, напавшему на вас с ножом. В крайних случаях для самозащиты можно применять и более серьёзные методы. Но такие ситуации бывают довольно редко. Если же в вашей жизни они возникают часто, есть повод посмотреть, как вы это организовываете.

Печаль

Производные печали: грусть, горе, сплин, тоска, депрессия, уныние, скорбь, меланхолия, огорчение, душевная боль и т. д.

«Плакать также естественно, как какать» – прочитала я как-то на просторах интернета. Так эмоционально-грамотная мамочка учила своих детей выражать печаль. Пожалуй, это лучшее, что я когда-либо слышала от родителей детям о печали. Очень жаль, что не запомнила автора.

Печаль помогает принять то, что мы не в силах изменить, она относится к прошлому. Возникает, когда необходимо адаптироваться к новым условиям, смириться с тем, что уже произошло и не подлежит изменению. Печаль – своего рода предохранитель для психики. Уход близкого человека из жизни, завершение отношений, потеря денег или какой-то важной и дорогой нашему сердцу вещи, переезд на новое место жительства, прощание с городом своего детства и друзьями – всё это огромные стрессы для психики. Печаль помогает справиться с этими стрессами, принять изменения и научиться в них жить. Также горевание позволяет вернуть себе силу, вложенную в отношения, деятельность, место. Печалиться естественно и необходимо. Без печали мы можем сойти с ума от потерь, без которых невозможна ни одна настоящая, живая жизнь.

Любому гореванию, грусти, печали очень важно дать время и прожить их полностью. Непрожитая печаль будет давать о себе знать. Она может перерасти в депрессию или психосоматические болезни. Накапливая подавленную, непрожитую печаль, мы можем бессознательно искать или создавать себе поводы для того, чтобы снова и снова в неё погружаться. Например, это могут быть повторяющиеся неудачные отношения, долги, с которыми тяжело справиться, плохо организованная жизнь, или же просто настолько пессимистичный взгляд на мир, что всё позитивное исключается из поля зрения, а любая мелочь может привести к страданиям.

Очень часто, например, при завершении отношений, добροжелатели советуют «выбивать клин клином»: отвлечься, «забить», начать новые отношения, чтобы забыть старые. Этому будет посвящена отдельная глава книги. Здесь скажу только, что это плохой совет. Чаще всего советчики сами не умеют справляться со своей печалью и потому не знают, как помочь страдающему. Некоторые ищут способ себя отвлечь и без советов окружающих из-за предполагаемой невыносимости встречи с собственной печалью. Это может означать, что печали накоплено очень много, и психика защищается от неё, опасаясь не справиться. Другой причиной бывает просто неумение выдерживать, непонимание, что делать со своими чувствами.

Проживание печали, кроме принятия, способствует ещё и осознанию произошедшего. Когда мы некоторое время на-

ходимся в одиночестве, грустим и оплакиваем завершившиеся отношения или другую утрату, рано или поздно начинаем задаваться вопросами из разряда «почему так произошло?». Серьёзное отношение к этим вопросам приводит к анализу ситуации. Мы находим причины, разделяем ответственность – где был мой вклад, а в чём – вклад другого. Это даёт возможность учиться на трудностях и выходить на новый уровень развития. Осознания бывают неприятны и болезненны, но печаль поможет справиться с болью, а **слёзы – как целительный бальзам, залечат раны и позволят двигаться вперёд.** Только тогда появляется шанс, что мы не будем танцевать на старых граблях.

Бездумно перепрыгивая из одних отношений в другие, мы чаще всего встречаемся с однотипными проблемами и примерно одинаково начинаем и завершаем истории. При этом с каждым разом мы всё больше убеждаемся и укрепляемся в сценарных, ограничивающих представлениях об отношениях.

Любая, даже самая тяжёлая психологическая травма может быть исцелена, если дать путь работе горя. Именно после того, как горевание полностью прожито, наступает посттравматический рост, и мы становимся крепче.

Во всём важна мера. Если горевание по завершившимся отношениям тянется слишком долго, скорее всего, можно говорить, что здесь примешалась ещё какая-то печаль из прошлого. Например, детская боль отвержения значимыми

людьми. В этом случае необходимо найти то, что болит и отделить одну ситуацию от другой. А в ресурсном состоянии вернуться в детство и залечить старую рану. Это можно сделать на психотерапии. В другом случае могут быть неосознаваемые вторичные выгоды от затянувшегося горевания. Например, домашние особенно бережно и нежно относятся к тому, кто в горе. В этих вариантах печаль уже не помогает справиться с ситуацией, а служит другим целям.

Карина встречалась с женатым мужчиной, поняла, что он никогда не уйдёт от жены, и приняла решение расстаться. Их отношения длились шесть месяцев. Когда она обратилась ко мне, её печали исполнилось полтора года. В процессе работы выяснилось, что эта женщина боится нормальных, здоровых отношений, поэтому изначально вступила в бесперспективную связь, а потом спряталась в оплакивании, не имея ни сил, ни желания встречаться с кем-то снова. Вторичная выгода здесь – понятный и доступный способ не начинать отношений, которых она бессознательно боится. Осознав этот условный выигрыш, Карина вышла из уныния и решилась на проработку своего глубинного страха. Сейчас она – счастливая жена и мама двоих замечательных деток.

Иногда мы гоним от себя печаль прочь. Часто за этим стоит убеждение: если я сейчас начну плакать (грустить, горевать и т. п.), то не остановлюсь уже никогда. Это ошибочное представление блокирует печаль и не даёт использовать

весь её мощный ресурс. В большинстве случаев печаль, когда у неё есть свобода, проживается гораздо быстрее, чем мы ожидаем. Иногда бывает достаточным поплакать пару минут, чтобы ситуация перестала подкатывать комом к горлу.

В некоторых ситуациях действительно есть риск «утонуть» в печали, когда её накопилось за всю жизнь слишком много. Здесь поможет метод «съедать слона по кусочкам». Способ заключается в том, что вы выделяете 15-30-60 минут в день на печаль – время может быть таким, какое подходит вашим особенностям личности и жизни. Тогда вы плачете, уныло смотрите в окно, думаете грустные мысли на протяжении этого времени, а по истечении отведённого периода говорите себе: «Стоп, продолжу завтра».

Печаль конечна, как и другие чувства. Можно представить себе, что **внутри нас есть баночка со слезами**. Она наполняется, когда происходит какое-то событие, и становится пустой, как только все слёзы выливаются наружу. Печаль делает своё дело и покидает наш внутренний мир. Если же баночку не опустошать, то она переполняется и стремится к опустошению любыми способами. Тогда печаль становится неконтролируемой.

Проживать печаль сложно и не хочется, но именно это чувство даёт нам возможность сохранить себя, смириться, исцелить старые раны, травмы, боль, освободиться от груза прошлого, присвоить опыт, стать мудрее и жить настоящей жизнью. Как ни удивительно, печаль способна придать сил

тогда, когда человек не борется с ней, а проживает. После проживания печали нас ждёт настоящее облегчение, порой новые открытия и место, освобождённое для радости.

Радость

Производные радости: восторг, восхищение, удовольствие, симпатия, «нравится», «это приятно», интерес, эйфория, азарт, предвкушение, веселье, ликование и т. д.

Радость – это чувство, которое показывает нам, что всё хорошо. То, что есть, нравится, подходит, соответствует мне и моим особенностям. Благодаря радости, мы знаем, что делает нас счастливыми. Поэтому радость может задавать цель и мотивацию к действиям через предвкушение и предвосхищение: «Я хочу что-то получить и знаю, что мне от этого будет хорошо, я буду радоваться». Это является самой здоровой внутренней мотивацией.

Без радости нет кайфа от жизни. Нет желаний, нет знания, чего хочу и куда идти. Прокрастинация – также проистекает от подавления радости. Когда человек прокрастинирует, у него внутри возникает не озвученный и чаще неосознанный вопрос: «Зачем напрягаться, если это всё равно не принесёт никакой радости?»

Зачастую мы знаем, что должно приносить радость, от чего хотели бы испытывать удовольствие, но не знаем, что по-настоящему способно принести счастье. Тогда мы можем начать ориентироваться на других – видеть или строить иллюзии по поводу того, что радует их в попытке осчастливить себя. Иногда такой способ попадает в цель, но чаще приво-

дит к разочарованию. С каждым таким расстройством таят и надежды на счастье, а вслед за ними – мотивация и уровень удовлетворённости жизнью. Поэтому очень важно знать, что способно принести радость именно вам.

Евгений обратился ко мне из-за ощущения постоянного недовольства жизнью. Он ставил цели, достигал их, но вместо счастья чувствовал пустоту и отчаяние. Будучи совсем юным мальчишкой из бедной семьи, он мечтал, что когда вырастет, обязательно купит машину. При первой же возможности устроился на работу, отказывал себе во многом ради осуществления заветной мечты. Но радость от покупки продлилась недолго. Он решил, что эта машина недостаточно хороша, чтобы радовать. И снова завидовал тем, у кого автомобили лучше, дороже, красивее. Ребёнок внутри него верил, что люди, которые ездят на таких крутых тачках, по-настоящему счастливы, и он тоже будет счастлив за рулём прекрасного железного коня. Евгений снова много работал и купил следующую машину. Потом ещё, и ещё. Каждый раз огромные усилия заканчивались разочарованием. Недовольство росло. Мотивация падала.

Так происходит, когда человек ставит перед собой чужие цели и/или наделяет их ложным смыслом. Машина может подарить удобство, комфорт, статус, престиж, но она не способна сделать счастливым. Евгений хотел не машину. Он искал радости. Погружённый в работу и гонимый предполагаемым результатом, он пропускал, игнорировал маленькие ра-

дости, которые могли бы быть в каждом его дне. Контакт с друзьями, девушками, собакой, весёлые поездки, приключения, первые результаты, любимая работа – все эти маленькие ежедневные радости накапливаются и дают ощущение счастья. Они могли бы быть в жизни Евгения, если бы он не заикливался на цели и работе как средстве её достижения. Каждый раз Внутренний Ребёнок этого мужчины чувствовал себя обманутым. Ему обещали радость взамен на усилия и лишения, а её не случалось.

Как результат – кризис. Ведь вроде всё правильно сделано, цель достигнута. Но с новыми целями возникают проблемы. Непонятно, что делать и к чему двигаться, и тогда возникают новые «чужие» цели, которые неминуемо приведут к расплате в виде депрессии, потери смысла жизни, прокрастинации, лени и утрате мотивации. По сути, психика переживает это как предательство. А предательство – это психотравма. **Как вам такое – ожидать радости, а получить травму? Да ещё и уйти от предателя никуда нельзя, потому что это – вы сами.**

Когда радость свободна, разрешена, с ней есть контакт, тогда мы точно знаем, от чего эту радость испытываем. Это не значит, что мы не будем ставить перед собой цели. Это значит, что цели будут по-настоящему свои, и у нас будут реалистичные ожидания от них. Удобство и комфорт хорошей машины – это тоже производная радости, но более земной, материальный уровень. Ради него нет смысла отказываться

от ежедневных радостей, ведь мы не строим иллюзии, что машина эти отказы компенсирует в будущем. Поэтому мы можем распределять своё время так, чтобы, зарабатывая на машину, испытывать радость от каждого дня. Тогда и деньги появляются легче, и вдохновение есть, и вкус к жизни. Такой путь может быть длиннее, но это уже не так важно, когда вы наслаждаетесь процессом.

Иногда действительно бывает полезно попробовать порадовать себя тем, что радует других людей. Но нужно сформулировать правильные ожидания от этого процесса: я попробую и посмотрю, как это будет мне. Важно, чтобы это намерение не было самообманом и было ясно всем трём эго-состояниям. Бывает так, что на уровне Взрослого человек формулирует для себя хорошее, ясное и очень правильное намерение, а Внутренний Ребёнок при этом надеется на что-то другое. Тогда Малыш будет расстроен, не получив ожидаемого, и эффект будет таким же, как описано выше.

Бывает, что подавленная, запрещённая радость замещается другими чувствами. Например, мы можем испытывать стыд в том месте, где должна быть радость: «Я заработал(а) крупную сумму денег, но мне стыдно, что у подруги/ мамы/ вон того котёнка или голодающих в Африке детей нет денег».

Либо мы идём на какое-то мероприятие, которое должно нас порадовать, но обязательно находим там причину, чтобы расстроиться. Поводом может быть всё что угодно: сломан-

ный ноготь, дурацкие пальцы на собственных ногах, слишком красивое платье у другой гостьи, ощущение себя неудачником на фоне успешных людей.

Чтобы освободить радость, нужно дать себе на неё разрешение. Такое разрешение может состоять из трёх компонентов:

1. Разрешение испытывать радость.
2. Разрешение выражать радость.
3. Разрешение организовать себе радость.

Кто-то прямо сейчас, во время чтения книги, осознает, что запрещает себе радость и даст сразу три разрешения. Другому потребуется больше времени и действий, чтобы освободить внутренний источник радости. Простые упражнения в практической части книги помогут вам это сделать.

Одна из жизненных стратегий некоторых людей – радовать других, но не себя. Обладая такой особенностью, мы утешаем себя тем, что делаем что-то для близких. Само по себе умение доставлять удовольствие приятным людям прекрасно. Но чаще здесь есть определённые заблуждения и ожидания, о которых мы поговорим в одной из следующих книг серии, посвящённой детским решениям, влияющим на взрослую жизнь. Радовать себя – не менее важно, чем других. Только научившись радовать себя, вы способны действительно порадовать кого-то ещё. Без такого навыка ваши попытки доставить радость другим людям чаще будут похожи на чемодан без ручки – когда и тащить неудобно, и вы-

бросить жаль.

Умение дарить себе наслаждение, удовольствие, радость – одно из основных умений, определяющих качество жизни.

У некоторых людей это умение врождённое, а есть те, кто умеет качественно работать, ответственно подходить к выполнению обязанностей, но впадают в ступор, как только речь заходит о расслаблении, отдыхе и наслаждении тем, что есть. Эти люди как будто не знают, куда себя деть, когда обрывается время и повод для радости. Поэтому даже на отдыхе находят, где бы им потрудиться, или по какому поводу расстроиться. Есть также и те, кто не умеет ни качественно работать, ни наслаждаться отдыхом. Им нельзя ни то ни другое.

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.