

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ

КАК УКРОТИТЬ ЭМОЦИИ



ТЕХНИКИ

ПО САМОКОНТРОЛЮ ОТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Руслан Жуковец
Как укротить эмоции.
Техники по самоконтролю от
профессионального психолога

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11104922

Жуковец Р. Как укротить эмоции. Техники по самоконтролю от профессионального психолога.:

ИГ «Весь»; СПб; 2015

ISBN 978-5-9573-2882-7

Аннотация

Руслан Жуковец – психотерапевт, практикующий уже более пятнадцати лет. Работая с пациентами, он убедился, что каждая эмоция по-своему переживается телом. От радости буквально «распирает грудь» (раскрывается диафрагма), от обиды – «в груди все сжимается» (проблемы с дыханием), от стыда хочется «сгореть» (жжение в теле), а от страха – «ноги подкашиваются» (заболевания ног). И если эмоция остается непроявленной, то она «застревает» в теле, а в дальнейшем – превращается в болезни и изнашивает организм.

Руслан разработал свой метод работы с эмоциями, который подробно описан в этой книге. Вы разберете каждую эмоцию отдельно и научитесь «укрощать» ее. Кроме того, вы узнаете, почему радости в нашей жизни становится все меньше, и поймете, как проживать свои позитивные эмоции в полной мере, а от негативных чувств, наоборот, избавляться. И, что немаловажно, вы научитесь предупреждать тяжелые заболевания организма.

Содержание

Аксиомы внутренней жизни	5
1	5
2	6
3	7
Эмоции и работа с ними	8
Страх	9
Гнев	14
Тревога	18
Печаль	21
Радость	23
Стать дирижером оркестра эмоций	25
Эмоции и чувства	26
«Художники» мира души	28
Обида	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Руслан Жуковец

Как укротить эмоции.

Техники по самоконтролю от профессионального психолога

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

Аксиомы внутренней жизни

1

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

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

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

2

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

Возникшую эмоцию нельзя трансформировать – можно лишь проявить или сдержать. Энергия эмоций, подавленных ранее, высвобождается через их осознание и/или выражение. Пока в бессознательном копятся невыраженные переживания, напряжение из тела никуда не денется, потому что все усилия будут направлены на их контроль и предотвращение их спонтанного проявления.

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

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

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

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

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

Это справедливо по отношению ко всем сдерживаемым эмоциям.

3

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

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

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

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

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

Эмоции и работа с ними

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

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

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

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

В нашем обществе нет культуры ознакомления людей с законами своего внутреннего мира. А они существуют и действуют столь же неотвратимо, сколь и законы физики, химии и прочих наук. Зная их, можно научиться пользоваться ими во благо и даже перестроить свой внутренний мир, выйдя из-под власти бесконечно сменяющихся друг друга негативных мыслей и переживаний.

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

Страх

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

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

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

Подавление страха подобно засеиванию семян в землю. Если по неопытности мы думаем, что закапывая семя, мы убиваем его и навсегда от него избавляемся, то будем очень удивлены, когда увидим, что возникшие всходы несут еще сотню таких же семян. То, что начинается как маленький страх, через подавление становится страхом большим, меняет формы и расширяет зону влияния, сужая этим доступный человеку выбор действий и делая его еще менее свободным в своем выборе.

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

Мы обращаемся к докторам, те выписывают успокоительные, которые пытаются химически подавить нашу нервную систему, отравленную энергией страха, но это, как правило, приносит только временное облегчение. Попав в такое нездоровое положение, мы пытаемся

всячески вернуть себе контроль над эмоциями, но получаем обратный эффект: каждый раз, когда нам удается совладать со страхом, это приводит к ухудшению физического самочувствия спустя несколько часов. Например, один человек, боящийся смерти, присутствовал на похоронах своего дальнего знакомого. И во время похорон, и на поминках он сохранял самообладание и вел себя достойно. Однако наутро у него разыгралась мигрень, появились боли в области сердца и подскочило давление. Полный страха преждевременной кончины, он побежал к доктору. Весь дрожа, он стал излагать симптомы, которые, впрочем, возникали у него не один десяток раз. Примечательно, что этот человек не видел абсолютно никакой связи между своим участием в похоронах накануне и нынешним плохим самочувствием. Когда же врач, будучи осведомленным о его неврозе, указал на эту связь, то человек с гневом заявил: «Ну, вчера же я чувствовал себя хорошо!»

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

Рано или поздно любая подавляемая энергия превращается в яд для нервной системы, приводит к общему энергетическому дисбалансу и перекосу, отчего начинает страдать и разрушаться тело. Сила сдерживаемого страха вносит в тело ощущение тяжести и способствует преждевременному старению.

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

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

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

На этом же уровне существует проявление последствий страха физической боли: когда, например, человек боится выразить свой гнев, чтобы избежать прямого столкновения и физической агрессии со стороны других, он будет пугаться, видя любое проявление злобы у окружающих, даже если это всего лишь события в глупом фильме, идущем по телевизору. Страх боли на ментальном плане не осознается напрямую как страх. Боль на уровне ума – это несоответствие нашей обусловленности и нашей жизни, это разрыв между тем, как должно быть, согласно представлениям разума, и тем, что есть в реальности. Мы страдаем от крушения надежд и невозможности реализовать желания, и тот, чьи мечты были разрушены один раз, будет бояться возвращать новые. Осознание собственной ненужности причиняет мучения, признание себя неудачником приносит страдания и т. д., и т. п.

Страх боли и страх смерти являются корнями ветвистого дерева, в котором под воздействием жизненных обстоятельств формируются веточки и листочки, выражающие проекции этих страхов применительно к конкретной ситуации. Например, человек боится началь-

ника, потому что начальник – агрессивный самодур и в силу этого может уволить любого, кого захочет. Боясь начальника, человек боится возможного увольнения и, в конечном итоге, содрогается от перспективы остаться без средств к существованию и умереть мучительной голодной смертью. Подобную подоплеку мы найдем в любом страхе, но только некоторые имеют своей основой ужас перед смертью, все остальные случаи – это страх физической, эмоциональной или ментальной боли и страдания.

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

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

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

Для начала нужно признать тот факт, что мы напуганы. Долгие годы попыток избежать встречи со своими страхами создали в нас иллюзию их отсутствия. Мы привыкли отрицать свои опасения, говоря: «Мне этого не хочется», вместо: «Я этого боюсь». Нас приучили осуждать трусость, и мы рефлекторно осуждаем себя, когда ощущаем испуг. Мы внушаем себе, что желаемое нам вовсе и не нужно, только потому, что боимся последствий, которые могут возникнуть в случае воплощения мечты. Нам не нравится признавать свою слабость. Я встречал множество людей, которые с расширенными от ужаса зрачками уверяли меня, что в данный момент они нисколько не испуганы, да и вообще почти ничего в жизни не боятся.

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

Большинство людей, находящихся в стадии эмоциональной декомпенсации, пребывающих в невротоподобном состоянии, измученных страхом и его проявлениями на уровне тела, начинают бояться самого страха. Они готовы на все, лишь бы не попадать в пугающие ситуации. Как утопающий за соломинку, они цепляются за любую возможность хоть чему-то порадоваться. Именно поэтому снимается так много глупых комедий. Боязнь столкнуться лицом к лицу со своим страхом и вновь пережить его – главное препятствие вначале. Желание не чувствовать его, отвлечься, привычным образом подавить – вот с чем обычно борется человек, пытающийся что-нибудь изменить.

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

В работе со страхами существует два основных метода.

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

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

Итак, технически это выглядит следующим образом: вы садитесь на пол или на стул, это не имеет значения, с прямой спиной и стараетесь воссоздать в памяти ту пугающую ситуацию, которую переживали недавно. Ваша цель – вызвать у себя ощущение страха. Когда оно появилось, дайте ему свободу, стараясь не следовать своей привычке подавлять его, но также стараясь не отождествляться с ним, впадая в панику или мечтая о бегстве. Вам нужно позволить своему страху раскрыться полностью, не блокируя его течение ни на уровне тела, ни на уровне ума или эмоций. Если все идет правильно и страх полностью охватил вас, вы почувствуете дискомфорт на всех уровнях своего существа. Это нормально, эта эмоция для того и существует, чтобы создавать у нас крайне неприятные ощущения.

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

Не всегда будет необходимо специально представлять что-то, чтобы вызвать в себе испуг. Вы можете использовать любую ситуацию, в которой страх поднимает голову – будь то состояние здоровья, неприятности у близких, проблемы на работе, мировой экономический кризис и прочее. Если вы станете внимательнее относиться к возникающему в вас состоянию, то без особого труда начнете замечать вспышки ощущений, иногда выражаемые только на уровне ума в виде характерных вышеописанных мыслей. В этих случаях у вас появляется возможность сразу же посмотреть на возникший страх, осознать его наличие и не позволить включиться реакция подавления.

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

Таинство данного метода заключается в том, что наблюдение приводит к разотождествлению, отделению нашего сознания от эмоций, и мы можем спокойно смотреть на них, когда бы и где бы они ни возникли. Таким образом человек перестает бежать от негативных переживаний и подавлять их энергию, не блокируя ее в теле, а позволяя ей, уже возникшей, проявиться и иссякнуть, не оставив следа. Применяя эту технику, мы сначала решаем проблемы с уже накопленным багажом, но едва начав, обнаруживаем, что значительно меняем

собственное бытие. Когда же мы начинаем наблюдать страх и его проявления в процессе повседневной жизни, перестав подавлять их, мы уверенно движемся к освобождению.

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

Второй метод работы со страхом направлен на понимание причин, обстоятельств возникновения и развития своих испугов. Другими словами, в данной технике активно используется ум, в отличие от первой, где мы использовали внимание. Этот способ помогает нам лучше понять мотивы своих поступков, осознать, чего мы избегаем, и через это прикоснуться к потаенным, зачастую невидимым нами страхам.

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

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

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

Сочетая оба метода, мы реально меняем свое бытие.

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

Гнев

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

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

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

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

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

Другая причина возникновения гнева – это желания, которые мы не можем удовлетворить сразу же, как только они возникают. Что бы ни препятствовало достижению желаемого, какая бы причина ни встала бы между нами и объектом вожеления, – мы будем злиться на эту причину. Мы идем по улице, и вдруг начинается дождь, а у нас нет зонта. Мы хотим остаться сухими и красивыми и боимся промочить ноги, следовательно, злимся и ругаем небеса, погоду и свою доверчивость предсказаниям синоптиков. Мы испытываем сексуальное желание, а у нашего партнера болит голова, или ему просто не хочется тратить время для снятия нашего напряжения, и гнев вспыхивает мгновенно. Мы молим Господа об удаче, а с нами случаются одни неприятности – угадайте, на кого мы будем злиться?

Чем больше у человека нереализованных желаний, тем легче и быстрее он впадает в гнев даже по малейшему поводу. Но эта эмоция сопутствует желанию и страху, самостоятельно она не существует. Это аксиома, которую должен твердо усвоить любой человек, стремящийся разобраться с причинами своих состояний. Даже если вам кажется, что вы слегка раздражены без всяких оснований, просто потому что устали, поверьте мне: причина вашего раздражения кроется в том, что в течение дня какое-то из ваших желаний не осуществилось.

Запрет на выражение гнева приводит к тому, что он, будучи подавленным, не исчезает, а наоборот, накапливается в бессознательной части нашего существа и в теле. К примеру, мой начальник говорит мне, что я – идиот, зря получающий жалованье. Мне хотелось бы объяснить ему, что это не так и, как мне кажется, не будь его стиль руководства столь бездарным,

зарплата у меня была бы выше. Однако законы субординации и страх перед увольнением вынуждают меня молчать, хотя гнев уже вспыхнул и требует действий. Но я должен держать себя в руках и контролировать свое состояние. Если я потеряю контроль, то начну отвечать, повысив голос, может быть даже прикрикну на него, а если гнев овладеет мной полностью, то я возьму и вмажу ему по уху. Чтобы этого не случилось, я буду сдерживать свои эмоции через непровольное, бессознательное напряжение мышц. Я сожму челюсти и кулаки, у меня напрягутся плечи и мышцы шеи. Если позже я не выплесну свой гнев, отыгравшись на тех, кто подчиняется мне, например, на детях, то тонус мышц останется повышенным. При постоянном подавлении гнева мои руки станут тяжелыми, плечи скованными, а горло и челюсти зажатыми. Чем сильнее будут зажимы в области горла и челюстей, тем беднее будет становиться моя мимика, а лицо постепенно превратится в маску.

Тот, кто переполнен энергией гнева, но не осознает этого, склонен к механическому повторению в своей речи разнообразных бранных слов. Будет ли это мат или какие-то более литературные ругательства, не играет роли, само их употребление свидетельствует о большом количестве подавленного гнева. Постоянный поиск изъянов окружающих и высмеивание их свидетельствует о том же. Наконец, интонации, с которыми говорит человек, показывают его состояние: когда в них постоянно проскакивают нотки раздражения и агрессии, то даже фраза «я тебя люблю» интонационно звучит как «я тебя изобью».

Так же, как в случае со страхом, избыток гнева внутри приводит к тому, что первой реакцией на любое известие или событие будет именно гнев, а уже спустя некоторое время приходят чувства более адекватные случившемуся. Любая доминирующая эмоция будет окрашивать все бытие человека в свой цвет: соответственно, испуганный человек будет искать безопасность, а агрессивный станет со всеми бороться: и с людьми, и с обстоятельствами. Именно гнев будет влиять на его ум, поддерживая стереотипы мышления и восприятия, соответствующие идее бесконечной вражды, как если бы вся жизнь этого человека проходила на бойцовском ринге.

Очень часто запрет на прямое выражение гнева порождает ситуации, когда человек демонстрирует свои чувства опосредованно, обходя имеющееся табу окольными путями. Таким проявлением, например, является обида. Она концентрирует то, что человек не может сказать, глядя в глаза своему обидчику. Это способ не прямой подачи гнева, когда один человек всем своим поведением показывает другому неприемлемость для себя действий последнего. Например, мне хотелось, чтобы мой приятель провел со мной субботний вечер за пивом и просмотром футбола, но он отказал мне, не объясняя причин. Я не решился высказать ему свои претензии, все-таки это мой приятель, да я и не умею так высказываться. Однако мои ожидания не позволяют мне легко смириться с отказом, и мое сердце наполняется обидой. Она будет лежать там, как камень, заставляя меня дистанцироваться от общения с ним, вести себя холодно до тех пор, эмоции сами собой не рассосутся, либо пока мой приятель не поведет себя так, что я его прощу.

Мне приходилось видеть людей, которые вынашивали обиды многолетней давности так, как будто они были нанесены вчера. То, что можно было бы урегулировать сразу же, выразив гнев в момент его возникновения, эти люди несли в себе годами, наполняясь жалостью к себе и страдая. Вряд ли все это принесло им счастье. Обида – бессмысленное мучение, изматывающее того, кто ее лелеет.

Пока мы не осознаем тот факт, что невыраженный гнев разрушает нас, отражаясь на здоровье и взаимоотношениях с людьми, нам будет очень трудно преодолеть запрет на проявление гнева. Пока мы не увидим, как внутри нас работает механизм, заставляющий подавлять свои естественные реакции и вызывающий чувство вины, если мы не справились с собой, мы не сможем ничего изменить.

Подавленный гнев требует выражения, его давление изнутри столь велико, что поначалу нам очень трудно даже смотреть на него. По этой причине начинать работу с гневом лучше всего с практики выражения. Например, существует широко известная психотерапевтическая техника, во время выполнения которой человек в течение 20–30 минут неистово бьет подушку, выбрасывая всю накопленную ярость. Другой способ выражения описан во второй части динамической медитации Ошо: когда человек через хаотические движения тела позволяет выразиться любой накопленной энергии, и гнев в этом случае занимает далеко не последнее место. Трудность этих практик состоит в том, что в самом начале ум, привыкший блокировать проявление гнева, начнет сопротивляться и будет говорить: «Ты ведешь себя глупо, ты выглядишь смешно, это недостойное поведение и т. д.». Большинству людей очень сложно преодолеть свои психоэмоциональные стереотипы и позволить энергии гнева изливаться беспрепятственно. Необходимо понять, что ключ к успеху в практике лежит в *позволении*. Ваш собственный разум не дает вам же свободно проявить то, чем вы уже давно переполнены. Вы можете сказать себе, своему уму, примерно такую фразу: «Я хочу выразить свой гнев, я хочу, чтобы он вылился весь без остатка, я позволяю этому произойти». Главное, преодолеть первое сопротивление, оно чисто механическое, инерция привычки. В этот момент упражнение приходится делать через силу, чувствуя, что никакого гнева из вас как бы и не выходит, что вы зря тратите время. Не поддавайтесь на эту уловку ума. Будьте упорны и продолжайте. Если не с первого раза, то уж со второго, третьего у вас все получится, плотина рухнет и энергия потечет бурным потоком. Тогда вы ощутите в себе столько чистой, незамутненной ярости, что вам покажется, будто ее хватит на разрушение половины Москвы за секунду.

Представший перед вашим внутренним взором океан гнева может испугать вас, и вы отступите. Это неправильно и глупо. Испуг – типичная реакция новичков, потому что открывающаяся вам реальность чаще всего радикально расходится с вашими представлениями о себе. Пока вы будете бояться своего гнева, он будет вашим хозяином, если же вы избавитесь от страха, он станет всего лишь одной из эмоций, и у вас не будет необходимости подчиняться его контролю.

Каким бы ужасным ни показалось вам зрелище накопленного внутри гнева, не стоит огорчаться, снова и снова жалея себя, нужно просто продолжать ежедневно работать над его выражением. Ваши усилия будут вознаграждены тем, что напряжение внутри несколько спадет и появится возможность наблюдать, как и почему вы злитесь. Вы сможете увидеть всю цепочку – от желания и ожидания до возникновения гнева и подавления его. Если вы не будете понимать, как срабатывают привычки, контролирующие эмоции, вам не удастся от них избавиться.

Через тело мы можем выразить только часть подавленного гнева, другая часть должна находить выход через канал речи. Разблокирование этого канала представляет собой более тонкую и трудную задачу. Самый простой способ – это крик в виде упражнения. Из вашей груди должен вырваться дикий и неистовый, ничем не сдерживаемый вопль. Он может быть коротким и резким или протяжным, но громким настолько, насколько это возможно для вас. У многих это упражнение не получается по причинам, изложенным выше. Но если вы хотите избавиться от напряжения в горле и мышцах лица, вам необходимо овладеть им в совершенстве. Этот крик должен даваться легко и без усилий, чтобы в любую секунду вы могли гаркнуть так, что все вокруг вздрогнут.

Когда вы овладеете этим навыком, можно переходить к следующему. Суть данного упражнения в том, чтобы начать искренне и без затей высказывать вслух о своих чувствах. Наш страх показать свои истинные переживания способствует их подавлению. Мы стесняемся и боимся непонимания со стороны окружающих. Поэтому, начав искренне говорить

о том, что мы чувствуем в данный момент, мы работаем над преодолением привычки прятаться от всех, включая себя. Искренне говоря о своих чувствах, мы получаем свободу, которой раньше не знали, и чувствуем себя окрыленными. Окружающие люди это ощущают. Искренность обезоруживает тех, с кем мы общаемся, и чаще всего им приходится отвечать нам тем же. Открывая свои чувства, мы ломаем барьеры, которые сами же воздвигли, и помогаем окружающим поступить так же.

Эта практика помогает научиться выражать свои эмоции прямо и адекватно. Рано или поздно наступит момент, когда вы сможете высказать свои претензии кому бы то ни было в такой форме, которая его не оскорбит, но в то же время донесет суть вашего недовольства. Это является финалом работы с запретом на выражение гнева, поскольку умение спокойно и внятно сформулировать свои притязания – верный признак того, что вы владеете ситуацией, а не ситуация вами.

Адекватность наших реакций и действий тому, что происходит в данный момент, есть признак и критерий нашей осознанности.

В процессе дальнейшей работы мы можем столкнуться с лежащими очень глубоко слоями гнева, которые выражай – не выражай, несколько от этого не меняются. Подобно темному сгустку, энергия гнева лежит в нашем бессознательном, делая нас готовыми в любой момент впасть в ярость. В этом случае вновь помогает наблюдение своих эмоций. Такая работа требует времени, она не бывает быстрой. Снова и снова возвращаясь к этим слоям, мы просто осознаем их и «внутренне» смотрим на эту энергию. И она постепенно исчезает без следа, как снег под лучами весеннего солнца.

Дальнейшая работа с гневом лежит в осознании наших мотивов и желаний, с которыми он неразрывно связан. Хотим мы этого или нет, нравится нам это или нет, но гнев не имеет собственного независимого существования – он всегда следствие. Поэтому невозможно трансформировать его в сострадание, не разобравшись с причинами возникновения.

Тревога

Тревога, как и любая другая эмоция, не возникает из ниоткуда – она либо является реакцией на страх, либо берет начало в модели идеального поведения, которой должен следовать человек. В первом случае тревога является выходом из того оцепенения, в которое мы погружаемся, когда чего-то боимся. Она побуждает нас к действию, не дает покоя, пока мы не начнем что-то делать. Таким образом, тревога помогает выйти из непродуктивного состояния страха и подталкивает к попыткам изменить ситуацию.

Тревога помогает скомпенсировать страх. В этом заключается ее позитивная роль в психических процессах. Однако наше непонимание законов возникновения и взаимодействия эмоций и постоянные попытки подавлять все их проявления приводят к тому, что некоторые люди практически постоянно испытывают смутное беспокойство. В этом случае тревога становится выматывающей и беспощадной силой, которая отравляет жизнь и вносит в нее бесконечную суету.

Второй источник тревоги – это идеальный образ, который создается нами как модель для саморазвития и самореализации. С детства мы слышим речи о том, какими мы должны быть, что мы должны есть, как одеваться, кого любить... Вся наша будущая жизнь подвергается регламенту, в котором люди, не понимающие нас, указывают нам, как поступить. Они выступают носителями правил, от которых сами страдают не меньше, но это страдание придает вес их мнению. Поэтому, выходя на улицу, мы должны обязательно посмотреться в зеркало: соответствует ли наш внешний вид ожиданиям окружающих? Ведь, если я буду сидеть в шарфе «Барселона» среди болельщиков «Рубина», меня не то чтобы не поймут, а могут и убить. Этот крайний пример показывает всю ситуацию в целом – когда мы выпадаем из культурного контекста общества, оно не может нас принять, и мы превращаемся в изгоев. Наши желания быть среди людей, чувствовать их тепло и дружеское расположение, быть принятыми ими – рождает в нас представление о некоем не существующем «идеальном мне». В этот момент вместо принятия себя такими, какими нас создал Господь Бог, мы становимся куклами, которые пытаются угодить первому встречному в надежде, что он даст нам внимание и похвалу.

Вся суть тревоги заключается в этом комплексе желания внимания и признания. Нам необходимо признание нашего существования и достижений, иначе мы чувствуем себя ущербными.

Тревога, подобно пожарной сирене, всегда требует действия. Она поддерживает чувство ответственности, и именно с ней связан механизм памяти. Она заставляет нас помнить обещанное и вступает в игру, когда мы нарушаем обещания. Если человек не является полным психопатом, он хотя бы изредка подвержен приступам беспокойства.

Тревога является автором нынешней цивилизации. Жажда действия, идея необходимости, идея верности корпорации или стране заставляет людей волноваться, и, чтобы избавиться от этого чувства, приходится совершать множество героических поступков, ведущих к карьерному росту или государственным наградам. Все люди, ответственные за прогресс человечества, знали чувство тревоги не понаслышке. Все идеалисты и перфекционисты существуют с ней нераздельно, подобно сиамским близнецам.

Поскольку тревога подавляется деятельностью и движением вообще, подверженные ей люди склонны суетиться и делать глупости. Притом, что тревога в свете всего вышеописанного выглядит почти положительной эмоцией, она толкает нас на поступки, которые были

бы невозможны, если бы ум был не замутнен. Тревога искажает наше восприятие и, подобно страху, преувеличивает опасность бездействия.

Люди, страдающие от приступов тревоги, вынуждены избавляться от нее, совершая различные ритуалы: это может быть хождение из угла в угол, разнос подчиненному, стакан водки. Все эти действия не ведут к избавлению от источника волнений, они всего лишь помогают на время избавиться от этого чувства.

Тому, кто собрался что-то изменить в своем состоянии, будет полезно изучить собственные способы подавления беспокойства. Узнав их, он сможет увидеть и отделить свое тревожное состояние, которое толкает к бессознательным действиям. Пока он не будет ясно видеть всех поводов, по которым возникает смятение, он не сможет ничего исправить и будет подчинен им.

Осознание и понимание источников собственных эмоциональных реакций – важнейшая задача для того, кто хочет изменить себя. Увидеть свой идеальный образ необходимо, чтобы избавиться от него и вместе с ним от тревоги.

Работая над этим, следует знать, что тревога тесно связана с памятью. Именно она заставляет нас помнить свою ложь и поддерживать тот образ, который нам бы хотелось продемонстрировать окружающим. Избавление от беспокойства практически невозможно без избавления от внешней и внутренней лжи и всегда ведет к ослаблению функции короткой памяти, потому что, когда вы говорите правду, вам нет нужды помнить о том, кому вы ее сказали, – это ничего не меняет. Только ложь как нечто искусственное и нереальное требует поддержания и ухода.

Тревога всегда является следствием лжи или страха. Страх за близких заставляет нас прикладывать усилия и каким-то образом заботиться о них, и побуждение к действию приходит к нам через тревогу. Страх провалить экзамен порождает тревогу, которая не дает нам спать, заставляет нас вновь и вновь перечитывать учебник.

Подавленное волнение проявляется напряжением в мышцах живота, а это напряжение способствует развитию функциональных расстройств близлежащих органов. У людей с хроническим беспокойством открываются язвы желудка, случаются дискинезии желчевыводящих путей и нарушается работа кишечника. Лечение с помощью лекарств дает временный эффект и в результате закрепляет эти нарушения. Пока человек не решит проблему с избытком энергии тревоги, исцеление невозможно.

В работе с этой проблемой существует два ключевых момента. Первый – избавление от запасов накопленной энергии беспокойства и осознание механизмов, через которые она копится. Как и в случае со страхом, наблюдение своего эмоционального состояния помогает лучше всего. Поскольку тревога подавляется через деятельность, сначала нужно определить, к какому ритуалу вы прибегаете, чтобы избавиться от приступа беспокойства. Когда беспокойство связано непосредственно с вашей работой, таким выходом может быть активное планирование собственных действий или бесполезная суета, которую нам так часто демонстрируют народные избранники. Как гласит одна пословица, нет никого опаснее деятельного дурака.

Определившись с тем, каким именно способом вы гасите свое волнение, вам нужно перестать им пользоваться. С этого момента, собственно, и начинается прямая работа с тревогой. Перестав совершать привычные действия, мы обрекаем себя на переживание чувства тревоги во всей ее красе. Привычка будет гнать и толкать нас повторять успокаивающие ритуалы, однако мы не должны этого делать, если хотим добиться цели и радикально изменить свой психологический статус.

Технически наблюдение тревоги ничем не отличается от методики, описанной в главе, посвященной страху. Ощущение дискомфорта будет несколько иным, а наблюдение состояния и разотождествления с эмоцией следует проводить точно так же. Безусловно, когда для нас станет очевидным тот факт, что тревога появляется как компенсаторная реакция на страх, нам придется заняться и им. Сама по себе работа с тревогой позволит нам лучше видеть ситуации, которых мы боимся, и таким образом будет легче менять свое к ним отношение.

Второй способ избавления от тревожных состояний – это исследование своего идеального образа. Этот идеал состоит из двух частей. Первая – тот человек, которого мы хотели бы продемонстрировать окружающим. Обычно он обладает красотой, добротой, силой, умом, обаянием, смелостью, сексуальностью, чувством юмора и прочими достоинствами. Стандартный набор идеальных качеств может варьироваться в зависимости от пола, возраста, религиозной принадлежности и морали общества, в котором живет человек. Расхождение идеального образа с реальным поведением в неожиданно возникших ситуациях, которые требуют немедленного выбора, приводит к возникновению так называемых угрызений совести спустя некоторое время. Как правило, эти переживания являются сочетанием тревоги и чувства вины, возникающих после осознания того факта, что ты поступил неправильно, то есть не идеально.

Другим источником возникновения тревоги как раз и является представление об идеальном поведении. Советы о том, как мы должны себя вести и как поступать в том или ином случае, мы начинаем получать даже раньше, чем у нас успевает сформироваться наш эталонный образ. Мы слышим советы от родителей, говорящих нам: «Врать нехорошо!», «Мой руки перед едой!», «Не ходи по лужам!» и т. д.

По мере развития и взросления модель идеального поведения становится более сложной, но от этого не менее тягостной. Тревога возникает, когда мы должны решить, как нам поступить, и если требуемое действие отличается от идеального, мы начинаем беспокоиться.

В этих ситуациях одного наблюдения тревоги мало. Необходимо увидеть модели своего поведения и свой идеальный образ, толкающий нас то к вранью, то к совершению очевидных глупостей. Не будем бояться разочарований, без этого нельзя избавиться от масок. Отбросить свои представления об эталоне мы сможем только тогда, когда увидим и поймем, сколько беспокойства и страданий они приносят.

Наблюдая в себе позывы к «правильным» действиям, которые могут быть совершенно неадекватны текущей ситуации, мы осознаём, что весь этот выдуманный образ – не более чем форма обусловленности, чаще всего не согласующаяся с реальностью и заставляющая нас страдать. Само это наблюдение будет способствовать разотождествлению с привычной маской и в результате избавлению от нее.

С потерей идеального образа уйдет страх несоответствия ему, а вместе с ними исчезнет тревога, поскольку в ней уже не будет никакой нужды.

Печаль

Только страх может быть неприятнее печали. Печаль отнимает вкус к жизни и смысл существования, делает нас потерянными и безрадостными. Каждый человек знаком с ней не понаслышке, только кому-то она чаще является в виде легкой грусти, а кому-то в форме клинической депрессии.

В том, что касается печали, нужно твердо усвоить одну простую истину: печаль, так же как гнев и тревога, не существует сама по себе. У нее нет собственного самодостаточного источника, потому что она всегда следствие невыполненного желания. Чем больше желаний мы подавляем, тем сильнее грусть.

Механизм возникновения печали выглядит так: вначале появляется желание, причем неважно какое, но по каким-либо причинам оно не может быть удовлетворено, и тогда возникает гнев. Если он не помог исполнению желания, на его место приходит печаль. Чем сильнее было желание, тем сильнее будет и грусть. В случае, когда имеется очень сильное, давно возникшее и никак не реализуемое желание, гнев и печаль могут вполне ужиться друг с другом, если не разовьется депрессия. Допустим, что легкая грусть в самом начале осени может даже приносить некоторое удовольствие, но депрессия в своем клиническом проявлении – это одно бесконечное страдание, парализующее человека и наводящее его на мысли о том, что он уже каким-то неизвестным науке способом попал в ад.

Признаки подавленной печали на уровне тела проявляются в напряжении мимических мышц. Как правило, это опущенные вниз уголки рта, само же лицо слегка вытянутое с налетом изможденности. Кроме того, у таких людей часто развивается сутулость и они склонны к тому, чтобы регулярно и тяжело вздыхать. Вздохи – обязательный спутник подавленной печали.

Контролируя свои эмоции, человек начинает дышать более поверхностно, чтобы ослабить их интенсивность. В случае с печалью этот процесс подчеркивается появлением чувства тяжести в груди. Чем острее ситуация, тем сильнее ощущается тяжесть. Если же уныние переходит в хроническое, то некоторое давление в груди становится привычным и обычно не замечается самим человеком. Только регулярные вздохи указывают на то, что давление есть. Голос человека, подверженного грусти, вялый и тихий, в любой момент на его глаза могут навернуться слезы. Плаксивость – еще один признак избытка этой эмоции.

Что же делать, если вы находитесь в состоянии хронического уныния? Как обычно, сначала признайте то, что вы расстроены. Не пытайтесь приуменьшать или уговаривать себя, мол, огорчаться тут не из-за чего и т. д. Все это варианты подавления и все они способствуют накоплению напряжения и разрушают тело. Примите свою боль, свое огорчение целиком. Хочется плакать – плачьте, хочется причитать, жаловаться и выть – позвольте себе это. Я знал одного мужчину, который пребывал в хронической депрессии в течение четырех лет. В конце концов у него развились постоянные боли в грудной клетке, которые не поддавались лечению обычными методами физиотерапии, но при этом не имели отношения ни к сердцу, ни к легким. Когда он обратился ко мне, я помимо прочего поинтересовался, выражает ли он свои отрицательные эмоции. Он ответил, что религиозные убеждения не позволяют ему делать это, ведь Бог создал нас для любви, а не для страданий. Постепенно я убедил его в том, что абсолютно все эмоции требуют выражения, и попросил его в качестве упражнения поплакать дома. Через день этот человек позвонил мне, стал возбужденно рассказывать о том, что плакал больше часа. Потом ему захотелось кричать, и только после этого впервые

за последний год он почувствовал легкость в груди. Начав выражать свою печаль, мужчина быстро пошел на поправку.

Выражение эмоций – необходимое условие для сохранения здоровья. Однако в случае с печалью (как, впрочем, и с гневом) проявление чувств в виде регулярного плача может стать непродуктивным психоэмоциональным стереотипом. То есть человек становится заложником шаблона: когда он плачет, то переполняется жалостью к себе, пребывая в ней, он через короткое время снова способен заплакать. Жалость к себе подпитывается избытком грусти, но она же и способствует большему ее накоплению.

Выражая печаль, мы должны оставаться свидетелями. Будучи тотальными в своем плаче, мы не должны терять осознанность: тогда эмоции находят выход, и в то же время мы не отождествляем себя с ними, ведь тот, кто смотрит, не плачет. Наблюдая, мы поневоле столкнемся с причиной своего огорчения, которое окажется очередным несбывшимся желанием.

Нужно четко уяснить, что когда грусть кажется нам беспочвенной – это лишь видимость. Причина всегда есть, пусть мы ее и не осознаем. И научиться видеть истоки своей печали необходимо каждому, кто хочет разобраться в себе. Внутри мы всегда знаем правду, но не хотим ее принять, поскольку любим отрицать многие свои желания и делать вид, что их нет. Нам может показаться, что периодически накатывающие волны депрессии берутся из ниоткуда. Но такой подход не отменяет последствий в виде раздражения и тоски. Так или иначе, для того чтобы избавиться от печали, придется основательно поработать со своими желаниями.

Радость

Единственная из всех первичных эмоций, которую люди стремятся испытывать снова и снова. Так же как гнев, тревога или печаль, радость не может существовать сама по себе, она есть результат удовлетворенного желания и поэтому противостоит им. Как и другие эмоции, радость может быть выражена в разной степени. В легкой она будет переживаться в виде хорошего приподнятого настроения, являя на своем пике состояние восторга или даже счастья. За отличным настроением и за мгновениями счастья всегда стоит реализованное желание и, соответственно, чем сильнее оно было, тем интенсивней будет радость, возникшая после его удовлетворения.

В отличие от печали, радость не растянута во времени, поскольку мы не стремимся подавлять ее. Будучи прожита полно, прочувствованная настолько глубоко, насколько это возможно, энергия этой эмоции быстро сходит на нет, оставляя после себя ощущение приятной усталости. Однако большинство реализованных нами желаний либо порождает новые проблемы, либо на их место приходят другие желания, требующие удовлетворения, и радость вытесняется беспокойством или другими отрицательными эмоциями.

Изредка можно встретить людей, подавляющих чувство радости. Как правило, это люди, принявшие близко к сердцу какую-нибудь высшую идею, например, идею отрешения от всего земного и направления всех помыслов к Божественному или о сострадании всем живым существам. Под их воздействием человек может начать подавлять все эмоции, противоречащие его пониманию отречения и сострадания, и первая из них будет радость. К сожалению, не все люди, изучающие духовные тексты, могут понять, что и отрешенность, и сочувствие приходят как результат долгой работы над собой, и совершают ошибку, пытаясь подогнать себя под идеал.

Нельзя избирательно сдерживать какую-то одну эмоцию. Постоянный контроль приводит к тому, что проявление всех внутренних переживаний становится беднее и чувствительность человека снижается. Поэтому с возрастом большинство людей испытывает радость гораздо слабее, чем в юности.

Стремление вновь и вновь ощущать положительные эмоции, под которыми подразумеваются различные проявления радости, толкает людей к организации праздников и увеселительных мероприятий. Радость – единственное чувство (ну, может быть, кроме любви), которое человек пытается вызвать в себе искусственно. Желание веселиться, употребляя алкоголь или наркотики, взвинчивая себя музыкой, неестественно громко смеясь, сродни желаниям забыться и выскочить на время из замкнутого круга отрицательных переживаний. В эти моменты люди пытаются на время избавиться от самоконтроля, который уже изрядно утомил их, и в результате начинают вести себя вычурно и глупо, порой совершая дикие выходки. Поэтому, если в таком веселье и присутствует радость, то она кратковременна, однако выброс прочих подавленных эмоций помогает немного снять напряжение бессознательного и дает чувство некоторого облегчения.

Поскольку все стремятся испытывать радость как можно чаще, одна из серьезных трудностей в работе с эмоциями заключается в желании отождествляться с ней. В то время как весь процесс изменения себя требует от человека развития осознанности и неотожествления, возвыситься над радостью труднее всего, что может стать препятствием. Утешением для искателя может служить тот факт, что осознанность делает мир настолько богаче и ярче, а ощущения тоньше, что избавление от привязанности к переживанию этой эмоции сделает его жизнь менее истеричной. Перестав гоняться за

радостями жизни, он сможет потратить освободившееся время и сэкономленные силы на трансформацию собственного бытия.

Стать дирижером оркестра эмоций

Как видно из предыдущих глав, весь спектр наших «низших» эмоций так или иначе связан с желаниями. Страх противостоит желаниям, удерживая нас от безответственных действий. В силу этих же причин страх является антагонистом радости. Радость и печаль противопоставлены друг другу по природе своего возникновения. Гнев уравнивает печаль и помогает компенсировать тревогу. Тревога же не позволяет страху парализовать всю человеческую деятельность.

Любая сильная эмоция приводит к большой трате энергии и очень утомляет. Попытки контролировать свои переживания создают напряжение в физическом и эмоциональном телах, а также в уме. В результате сил уходит еще больше. Рано или поздно подавление становится невозможным и неэффективным, начинаются вегетативные расстройства и развиваются неврозы. Организм человека расстраивается, и ему не хватает энергии для нормального восстановления.

Работа с эмоциями, когда в некоторых случаях они сознательно выражаются, а в других случаях просто находятся под наблюдением, не будучи подавленными, позволяет изменить весь психоэмоциональный фон. Прделав эту работу, мы сможем разорвать зависимость от возникающих в нас импульсов. Мы перестаем быть рабами бессознательного страдания и получаем энергию, которую можно направить на исследование глубин собственного существа и на реализацию истинного «Я».

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Недавно я имел возможность убедиться в том, что многие люди не могут ясно определить разницу между чувствами и эмоциями. Поэтому решил дополнительно разъяснить этот вопрос.

Что представляет собой эмоция? Это энергия, возникающая как ответ на меняющиеся состояния ума и напрямую связанная с желаниями, причем в большей степени с нереализованными. Как энергия она *элементарна*, то есть неделима на составные части. Гнев и есть гнев, чистая энергия определенного качества, проявляющаяся в зависимости от интенсивности ощущений в диапазоне от легкого раздражения до всепоглощающей ярости. Остальные эмоции – страх, тревога, печаль, радость – подчинены тому же правилу. Разве что страх появляется не только в связи с желаниями, но и как реакция на слишком сильные раздражители (например, резкий громкий звук). Возникнув, эмоциональная энергия стремится к проявлению в физическом теле через *ощущения*, которые подталкивают человека к тому, чтобы выразить или подавить эту эмоцию. Ощущения в теле, сопровождающие появление той или иной эмоции, и нужны для того, чтобы эмоциональная энергия могла быть использована в действии, в выражении. Фактически, эмоция, возникающая как ответ на движение энергии желания, облегчает человеку жизнь, позволяя не сойти с ума от несбывшегося. Покричишь от злости, поплачешь от горя, глядишь – и полегчало немного. И можно жить дальше. Поэтому, когда человек приучается контролировать проявления своих эмоций и перестает выражать их адекватно, то он медленно, но верно, становится все более безумным. Поняв это, можно понять очень многое из того, что сейчас происходит в мире.

Кроме того, подавление нарушает нормальную связь между физическим и эмоциональным телами. Они оба становятся напряженными, а гармония внутренних взаимодействий ума, эмоций и тела утрачивается.

Итак, гнев – это эмоция. А вот ненависть – уже чувство. Чувство неоднородно, и, как правило, вызвано определенной идеей с сопутствующим ей желанием и страхом как его тенью. А также другими эмоциями, сопровождающими желание, в зависимости от того, как развивается ситуация для испытывающего данное чувство.

Ненависть, как известно, питается идеей справедливости, точнее убеждением в несправедливости происходящего, которое является следствием сравнения идеала с неприглядной реальностью. А когда справедливость вдруг торжествует, то ненависть сменяется чувством удовлетворения от того, что реальность наконец-то стала соответствовать воображаемому образу и сделалась правильной.

Если основных эмоций всего пять, то чувств, доступных переживанию, гораздо больше. Они искусственно делятся на хорошие и плохие. Хорошие должны культивироваться, а от плохих следует избавляться, то есть подавлять все с ними связанное. Так, по крайней мере, принято поступать в обществах с твердой, ясно прописанной моралью. Например, чувство сострадания ко всем живым существам приветствуется во многих культурах. А оно, как ни крути, с какого бока его ни рассматривай, омрачает ум человека не хуже той же ненависти и вызывает ничуть не меньшие страдания. А все только потому, что в основе чувства *всегда* лежит желание, в данном случае – желание отдать.

Про милосердие, кстати, такого не скажешь. Милосердие не несет в себе чувства, это просто поведение человека по отношению к окружающим; такое поведение вполне может исходить из видения реальности, а не из иллюзорных идей. А блаженство, скажем прямо, это просто ощущение, и не более того. К чему я это пишу? А к тому, что нужно учиться различать, какие из широко известных терминов что значат на самом деле, без привнесения таинственных «духовных» смыслов.

Существуют чувства, а существуют качества личности, черты эго. К таковым, например, относятся тщеславие, гордыня, смирение. Тщеславие – это всего лишь выражение потребности во внимании, *в одобрении* того, что делает человек и кем он является. Это одно из проявлений глубокой внутренней неудовлетворенности и скудости бытия человека.

Чувства тоже могут возникать из глубокой внутренней потребности. Наиболее известным из таких чувств является любовь. Она рождается из необходимости быть *нужным* – если не себе, то хоть кому-нибудь; а также из надобности быть *принятым* кем-то, и *принять* кого-то. Это позволяет жить дальше с отрицанием себя истинного, с расщепленностью собственного ума из-за вложенных в него противоречивых идей. Чувство любви, пожалуй, самое сложное и сильное, ведь в нем помимо сексуального желания и страха содержатся идеи о доверии и верности, плюс масса романтических представлений и прочей ерунды, усваиваемой подростками на пике первых приступов влечения к противоположному полу. Поэтому желаний и ожиданий, сопутствующих любви, всегда много, как и эмоций. В общем, это настоящее испытание для человека. Поэтому, видимо, именно этому чувству придается столь большое значение в мировой культуре. Менее приветствуется идущая вместе с любовью ревность, хотя возникает она практически на той же основе – сексуальное желание, желание верности, страх расставания и обмана...

Работа с эмоциями проще, чем с чувствами – в силу их свойств. Нужно отучиться подавлять эмоции, а также овладеть искусством их адекватного, осознанного выражения. С чувствами вопрос более сложный, но лежащий в плоскости того же, по сути, алгоритма.

Поскольку чувствам всегда сопутствуют достаточно бурные эмоции, начинать работу можно с них и таким образом двигаться к осознанию желаний, лежащих в основе данного конкретного чувства. А уже от желания перейти к идее, ему соответствующей.

Необходимо пройти по стандартной цепочке осознания себя снизу вверх и узнать, чем было обусловлено принятие той или иной идеи в качестве базисной, формирующей восприятие мира и определяющей реакции на происходящее. Потом выйти за пределы обусловленности и ограничений, начав жить с открытым сердцем, незамутненным взглядом, без идей о справедливости или о добре и зле, сохранив свежесть ощущений и глубину переживаний, но изжив зависимость от разного рода «чувств».

«Художники» мира души

Любое чувство включает в себя несколько элементов, благодаря которым в нем тесно переплетаются энергии ума и эфирного тела. Важно также иметь в виду, что чувство всегда прилагается к какому-то, часто неоднозначно воспринимаемому, *объекту*. Из-за того, что одно чувство может базироваться на нескольких разных желаниях, тянущих за собой весь спектр отрицательных эмоций, разобраться в нюансах бывает очень непросто, а потому человеку трудно хоть как-то изменить свое состояние. Никакое реальное изменение внутренних реакций невозможно, если вы не понимаете их природу и причины их появления. Пока у вас нет ясности относительно того, из каких элементов сплетается обуревающее вас чувство, вы не сможете избавиться от его проявлений, и ревность или обида будут снова и снова захлестывать вас.

Ниже я рассмотрю подробно составляющие «кирпичики» наиболее распространенных чувств и укажу, как можно с ними работать. На этих примерах любой желающий сможет попробовать проанализировать и те чувства, которые не войдут в мой обзор, и найти к ним ключ.

При рассмотрении я не буду давать положительной или отрицательной оценки составляющих элементов. Моей задачей является представление вашему взору *анатомии чувства*, а она не требует заключений о том, хорошо это или плохо. Мы просто взглянем на то, что есть, чтобы иметь возможность разобраться в происходящем и изменить свою ситуацию.

Обида

Чувство обиды напрямую связано с невозможностью выразить гнев, то есть с запретом, наложенным на его проявления. Кто-то из ваших близких ведет себя так, что вы испытываете раздражение, но воспитание не позволяет вам его демонстрировать. Этот запрет есть часть обусловленности вашего ума, благодаря которой любое выражение этой эмоции внутри вас должно быть заблокировано и подавлено. Чем сильнее этот запрет, тем более сильный страх вы испытываете перед энергией гнева, неважно, выступаете вы ее источником или адресатом. В качестве компенсации вы считаете всех, кто выражает гнев, немного неполноценными, некультурными и грубыми. Это, однако, ничего не меняет. Вам нужно как-то влиять на тех людей, кто, по-вашему, ведет себя неправильно и раздражает вас, — но вы не можете этого сделать. Поэтому ищете инструмент ответа, чтобы обидчик понял, насколько вас достал. Выражение обиды и становится таким инструментом.

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.