Нина
Рубштейн
Тренинг
управления
эмоциями
42 простых упражнения,
которые научат вас
справляться с ревностью,
обидой или страхом
и радоваться жизни!

Нина Валентиновна Рубштейн

Тренинг управления эмоциями

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=175207
Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнений, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни!: Эксмо; Москва; 2008
ISBN 978-5-699-27850-3

Аннотация

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Что делать, если они начинают управлять нами? Если они разрушают отношения с близкими и друзьями?

Вы хотите научиться справляться с обидой или страхом, с чувствами вины или стыда, с тревогой или ревностью? Вы хотите научиться радоваться жизни и направлять энергию эмоций на реализацию своих планов? Эта книга – уникальный тренинг по управлению эмоциями. Простые упражнения помогут вам стать хозяином своих чувств, своего настроения. И своей жизни.

Содержание

Введение 4
Глава 1 6
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ 11
Глава 2 12
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ 17
Глава 3 18
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ 23
Глава 4 24
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ 28
Глава 5 29
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Нина Рубштейн
Тренинг управления эмоциями

Введение
Чувства, или Право на жизнь

Деревца стандартной нежности на островках сексуальности среди нагромождений бетона неиспользованных чувств…
Нифонт Долгополов

Эта книга – о чувствах, чувствительности, подавлении чувств и их выражении, о том, как ими управлять, как их беречь, как их уважать у себя и других, как использовать в обычной жизни. Мы рассказываем о том, как научиться управлять своими эмоциями, чтобы не разрушать отношения, чувствовать энергию и силы для реализации своих планов, а также просто радоваться жизни. С нашим участием происходит много разных событий, по поводу которых мы переживаем разные чувства: негативные и позитивные, простые и сложные, сильные и не очень, приятные и очень неприятные. И они все нам нужны, какими бы они ни были, для того, чтобы ориентироваться в мире и делать правильный выбор.

Наши органы чувств достаточны для того, чтобы жить в этом мире, и мы можем им доверять.
Рене Декарт

Первым делом стоит разобраться, что такое чувства, а что такое – эмоции.

Помнится, в старом учебнике ботаники (или биологии) была красноречивая картинка, изображающая процесс, который происходит с инфузорией туфелькой, если ее потрогать палочкой. Может быть, вы тоже помните эту картинку: туфелька сокращается и краснеет, выдавая **реакцию** на прикосновение к ней палочки. Наши чувства – это реакция на все то, что происходит с нами в жизни, а эмоции – это те изменения, которые происходят в теле во время процесса реакции: мимика, движения тела, интонации голоса и так далее.

► Правило 1
Чувства – это все, что у нас есть для того, чтобы осознать красоту жизни, ощутить ее всеми фибрами души и тела.

У нас нет для этого других инструментов. Однако многие из нас, благодаря своей личной истории, воспитанию и жизненным перипетиям, разучились ими пользоваться и даже просто ощущать их.

Спросите прямо сейчас любого вашего знакомого или даже самого себя: «Как вы себя чувствуете сейчас?», или «Что ты чувствуешь сейчас?» Скорее всего, ваш ответ будет одним из небольшого числа вариантов: «нормально», «хорошо», «плохо», «ничего не чувствую». Неудивительно, что, сводя свои переживания к такому малому числу вариантов, большинство людей, перешедших период юности, «безбашенного отрыва» от родителей, ощущают свою жизнь как однотонную (если не серую), скучную (если не ограниченную), лишенную красок, возможностей и разнообразия. Многим кажется, что это – дань возрасту. Но на самом деле – это плата за привычки.

Да-да, привычка отказываться от проживания чувств, привычка считать какие-то чувства плохими и выключать свою чувствительность в угоду каким-то нормам поведения, кото-

рые, как оказывается при работе с психологом, не всегда не только актуальны, но и уместны! Выключая чувства, мы обрекаем себя на созерцание серого унылого мира, отказываемся от радостей и удовольствий.

Эта книга призвана помочь вам оживить себя и свою жизнь, наполнить ее красками и научиться укладывать свои чувства в русло жизненных целей, не жертвуя яркостью и непосредственностью переживаний. Вы научитесь справляться с **обидами, ревностью, страхом, тревогой, раздражением, смущением,** отвечать на **оскорбления,** переживать **одиночество** с удовольствием, не взваливать на себя чужую **вину.**

Как обычно, мы предлагаем вам купить тетрадь для занятий и записывать в нее упражнения, ответы на вопросы и свои размышления. Спустя несколько месяцев после работы над собой, с нашей книгой в руках, обратившись к вашему дневнику наблюдений, вы обнаружите, как много изменилось в вас и в вашей жизни с тех пор, как вы стали по-новому смотреть на свою жизнь.

Глава 1
Как перестать быть живым трупом

☺ *У доктора Айболита был брат – патологоанатом Айумер.*

Главная тема, с которой приходят люди на психологический прием, звучит так: «Как избавиться от негативных чувств? Как не чувствовать то, что я не хочу чувствовать? Как не реагировать на то, что со мной делают другие?»

В этих вопросах всегда заложено главное человеческое заблуждение, что чувства могут быть хорошими или плохими, что чувства вредны и от них нужно «избавляться». Это все равно, что считать, например, что быть брюнеткой – это хорошо, а блондинкой – плохо или что рост 160 – это хорошо, а 170 – плохо…

Конечно, вы можете встретить людей, которые именно так и думают, вы можете встретить их на улице.

Но – это они, а мы с вами здравомыслящие люди и понимаем, что те или иные качества организма не являются плохими или хорошими, они просто разные. И если в организме что-то есть – значит, оно нужно.

Упражнение 1

Закройте глаза и вслушайтесь в окружающее. Перечислите звуки, которые вы слышите. Пройдите по комнате с закрытыми глазами и потрогайте разные предметы, познакомьтесь с ними на ощупь. Ответьте на вопросы:

1. Что вы узнаете из звуков, которые вы слышите?
2. Что вы узнаете из прикосновений к разным предметам?
3. Были ли какие-то ощущения или звуки приятными?
4. Были ли какие-то ощущения или звуки неприятными?
5. Что вам хотелось делать, когда вы оценивали звуки или ощущения как приятные или неприятные?

Вы можете заметить, что когда вы ощущаете нечто приятное, то вам хочется продолжать совершать начатые действия с предметом, который вам приятен. А когда вы замечаете, что нечто вам неприятно, вам хочется отстраниться от источника неприятных ощущений. Так работает организм: если нечто приносит нам удовлетворение или удовольствие, мы приближаемся к этому объекту и получаем от него все, что он нам может дать. Если же мы сталкиваемся с негативными переживаниями, мы избегаем или побеждаем (разрушаем) объект, в связи с которым чувствуем негативные переживания. Эта функция организма – различать предметы по собственной реакции на них – является жизненно важной и необходимой. Именно благодаря ей мы делаем свою жизнь более комфортной, ограждаем себя от неподходящих нам объектов и используем подходящие. Например, если бы мы не испытывали негативных чувств, мы бы не прожили и дня, поскольку не могли бы ориентироваться в окружающем мире и уберегать себя от неприятностей. Если бы мы не испытывали позитивных чувств, то не смогли бы обеспечивать себя теплом, комфортом, приятными людьми и тоже бы не выжили. Младенец кричит тогда, когда нуждается в чем-то. Наши чувства – это показатель, индикатор того, в чем мы нуждаемся для радости и счастья.

☺

– Милиция! Милиция! Милиция!!! Помогите! Милиция…

– Так, я из милиции. Кто звал? Кому нужна помощь?

– Ой, извините. Просто, райончик ваш проверяем – не подходит он нам.

Конечно, вы можете сравнить негативные чувства с аппендиксом – считается, что он не выполняет никакой важной функции. Хотя… говорят, что он вроде как отходы собирает… Но вроде и не мешает – пока не воспалится. И у одних людей это происходит, у других нет. Мы думаем, что так же и с чувствами – у одних людей негативные чувства являются гармоничной частью организма, аудру-гих – воспаляются. И тогда люди приходят на прием к психологу – в лучшем случае. А в худшем – пытаются сделать себе «операцию» по удалению чувств самостоятельно.

Например, можно сделать «анестезию» – залить горе алкоголем и не чувствовать. А можно пытаться не чувствовать за счет искусственной мобилизации химических веществ, отвечающих за положительные чувства, – например, едой. Или можно совершать рискованные поступки, обостряющие чувства и, как следствие, желание жить. Это такие поступки, которые стоят на грани жизни и смерти – экстремальный риск. Причем у каждого степень риска своя. Для одних людей риск – это завести знакомство на улице, для других – заняться групповым сексом, для третьих – прыгнуть с парашютом, для четвертых – потратить все деньги или проиграть их, для пятых – выйти на сцену, на спортивную арену, стать начальником и так далее. Это зависит от того, что для вас представляет наибольшую ценность: жизнь, репутация, богатство или что-то другое.

В результате риска желание выжить (или сохранить, или продвинуть репутацию) настолько сильно обостряется, что перекрывает ощущения от негативных чувств, подавляет их. Но это не значит, что они пропадают. Они просто тихо копятся.

Оба этих способа плохи тем, что когда анестезия или риск кончаются, негативные чувства возвращаются. От них невозможно сбежать, потому что они – необходимая часть организма, позволяющая нам ориентироваться «в мире добра и зла».

Принято считать, что наши чувства порождаются окружающей действительностью, событиями. То есть что какие-то внешние события вызывают в нас чувства. Думая так, многие пытаются изменить мир – чтобы он производил в них больше положительных чувств. А потратив на это и усилия и время, в конце концов убеждаются – мир изменить нельзя. Остается только выбор: ворчать на мир или… осознать, что мы сами производим чувства, и научиться ими управлять.

► Правило 2

Чувства возникают в нас как реакция на то, что происходит вокруг.

Происходящее можно слегка корректировать, но не все, а только какую-то часть его. Например, мы можем научиться строить отношения таким образом, чтобы они не вызывали в нас боль. Но падения самолетов пассажиры, например, предотвратить не могут. И родственники пассажиров тоже не могут. Или ураган, например, нельзя остановить. Или просто зиму. Или нельзя изменить начальника, например. Но можно защищаться, успешно отстаивать свои интересы, можно искать более подходящие отношения и работу, можно заботиться о себе в периоды стрессов таким образом, чтобы пережить эти стрессы с наименьшими потерями. Можно научиться принимать происходящее и получать ценный опыт, который помогает жить дальше с более высоким качеством жизни, а не скатываться на дно.

Если представить, что все чувства производятся неким органом – сенсорной системой (назовем его Сенсором), то можно рассмотреть, как именно работают чувства, зачем они нужны, какова их роль в счастливой жизни и как настроить свой Сенсор, чтобы он работал эффективно. Для меня эффективно – значит используя ресурсы мира и человека для дости-

жения гармонии человека с миром, удовлетворенности и эффективности деятельности человека в этом мире. Проще говоря: если ваш Сенсор настроен и сбалансирован, если вы умеете направлять его работу в нужное русло, то вы удовлетворены, счастливы, здоровы, ваша деятельность приносит вам результаты и удовлетворение, вы понимаете чего хотите и достигаете этого. Все это зависит от того, как настроен ваш Сенсор.

> *Из всех знаний самые полезные те, которые дают нам правильные сведения о нас самих и учат нас управлять самими собою.*
> *Клавдий*

Это похоже на управление телом.

С детства мы учимся владеть им для того, чтобы добывать себе все необходимое для полноценной жизни. Чем старше мы становимся, тем внимательнее нужно обходиться с телом, потому что оно не молодеет. В идеале если вы с детства занимались спортом, правильно питались и вообще вели здоровый образ жизни, то вы тела не замечаете – вы просто пользуетесь им, и оно помогает вам получить массу интересных впечатлений и переживаний. Так же и с умом, интеллектом: если вы занимаетесь его развитием с детства, то во взрослой жизни это приносит свои плоды.

Так же и Сенсор. Если его развивать и руководить им, то вы не замечаете, как именно он работает, вы просто получаете результат: в виде чувства гармонии, счастья, удовлетворенности, любопытства, интереса и вовлеченности, и наслаждения жизнью, в виде ЧУВСТВОВАНИЯ СЕБЯ ЖИВЫМ.

Упражнение 2

Закройте глаза. Пройдите своим вниманием по всему телу сверху вниз или снизу вверх, отмечая каждый участок своего тела. Перечислите для себя мысленно все ощущения, которые вам удастся заметить: температуру, прикосновение одежды, прикосновение или давление одной части тела к другой, каких-то участков тела на другие предметы или предметов на тело. Например: прямо сейчас я чувствую, как мои пальцы нажимают на клавиши клавиатуры, как глаза двигаются в глазницах, перебегая с клавиши на клавишу, как слегка побаливают плечи от того, что я склонилась над клавиатурой, как джинсы тесно охватывают колени, мои локти слегка прикасаются к подлокотникам кресла, левая нога согнута в колене и пальцами упирается в пол. Волосы прикасаются ко лбу и ушам. Я чувствую, как дыхание обдает теплом кожу над губами. Кончик носа замерз. И так далее. Ответьте на вопросы и запишите ответы в тетрадь:

1. В чем для вас была трудность выполнения этого упражнения, если была?
2. Сколько категорий ощущений вам удалось заметить (прикосновение, давление, напряжение, температура)? Какие не удалось? Что для вас это значит?
3. Какие части тела вы чувствуете (замечаете) лучше, а какие – хуже? С чем вы это связываете?

Вы можете заметить, что вам привычно чувствовать свои ноги, но вы совсем не замечаете лица. Или что-то другое. Вы можете заметить, что чувствуете усталость ярче остальных чувств. Вероятно, вы нуждаетесь в отдыхе. Вы можете заметить, что мышцы на лице застыли в привычной гримасе. Что это за гримаса?

Согласитесь, что часто вы чувствуете себя просто мертвецом. Вы либо не чувствуете ничего вообще, либо ваши чувства негативны – у вас болит душа или тело, или вы чувствуете себя паралитиком – человеком, который не может сдвинуть с места свою жизнь, свои дела, который не может обеспечить себя всем необходимым для того, чтобы чувствовать радость

жизни. А когда вдруг вы почувствовали удовольствие, радость – ваше чувство неполное, как будто вы не можете опуститься на всю глубину, а потом возникает страх и чувство вины: чего это вдруг я чувствую радость? А вдруг это неспроста? А вдруг я должен за это как-то заплатить? А вдруг за это последует наказание?

Как так случается, что вы становитесь живым трупом? Да просто сначала вы выключаете Сенсор – чтобы не испытывать негативных чувств. Конечно, вы пытались выключить только негативные чувства – но тумблер-то один на все случаи! И как только негативные чувства начинают пробиваться – а они не могут не пробиваться, мы на это реагируем, – мы заталкиваем их обратно, отвлекаемся от них и делаем вид, что их нет. А если осмеливались пробиваться позитивные чувства – то им тоже не удавалось пожить, их срубал страх наказания и вина.

Однако все время вокруг нас что-то происходит. И мы на это реагируем. И чувства все равно возникают. Чтобы не чувствовать, нужно выключить зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, тогда они прекратят поставлять информацию. Это не очень трудно сделать. Нужно просто включить психологические защиты – наши интеллектуальные выключатели чувств. Например, Интерпретатор – помогает поверить в то, что то, что вы видите, – это не то, что вы видите, а то, что вы слышите, – не то, что вы слышите, и то, что происходит, на самом деле имеет другой смысл. Или Вытеснитель. Он помогает просто забыть то, что трудно помнить. Или Мораль. Она помогает запретить делать то, что делать трудно, но полезно. Или Стиратель Границ между вами и другими людьми, между вашими ценностями и ценностями других – он помогает перестать знать то, что нужно вам, и тогда вы просто делаете то, что нужно другим, и по реакции других оцениваете, что вы хороший или плохой. Тогда **это знание – знание вкусов других людей** является для вас производителем чувств, а не реальная действительность.

☺

Суслики – самые осторожные животные. Они становятся на задние лапки и смотрят вдаль: не бежит ли лиса? Не летит ли орел? Не ползет ли змея? И самые наблюдательные из них получают бампером в лоб…

В результате вы перестаете чувствовать себя, быть собой. От вас остается только Ум, опирающийся на мнения и пожелания других людей. И когда другие не признают вас или просто отсутствуют, тогда вы четко ощущаете, что ВАС НЕТ! Вы отказались от себя, предали, разделившись на две части: ту, что существует только тогда, когда рядом есть другие люди, и ту, которую прогнала первая, с ее чувствами и жизнью. Она в изгнании.

Понятно, что она была изгнана из-за того, что мешала своими чувствами и желаниями, из-за того, что непонятно было, как с ней справиться и как с ней жить, и еще – главное! – потому что она со своими чувствами была НЕУДОБНА для других.

Другим ведь может быть неудобно, когда вы злитесь, или плачете, или ревнуете, или отказываетесь отдавать свое кровное, или чего-то хотите, или имеете наглость радоваться тогда, когда у других нет для этого повода. Все, начиная с наших родителей, приучают нас быть удобными для себя и для других. В своей жизни каждый из них страдал от того же, от чего страдаем и мы: от отказа от себя. И вместо того, чтобы предостеречь нас от этого, они учат жить так же, как жили сами, – передают по наследству умение быть удобным для других.

Чтобы узнать, какая дорога впереди, спроси тех, кто по ней возвращается.
Китайская пословица

В результате отказа от части себя и веры в то, что другие лучше знают, что вам нужно, вы оказываетесь в металлическом коконе своего собственного ума с малюсеньким окошком.

Нет, эта амбразура не для того, чтобы смотреть на мир. Она только для того, чтобы расстреливать других своей Моралью. Ведь какое они право имеют там, за пределами кокона, передвигаться, жить, чувствовать, совершать неудобные поступки, если вы, такой Продвинутый Человечище, отказались от всего, ради… Ради чего?

Эта книга о том, как устроен Сенсор, как управлять чувствами и как вылечиться от потери слуха, зрения и прочих чувств, чтобы стать живым и жить так, как вам хочется.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Все наши чувства ценны, какими бы они ни были, поскольку несут для нас ценную информацию о себе и о мире.

Невозможно отключить негативные чувства, не отключив при этом позитивные.

Не позволяя себе чувствовать, реагировать и наслаждаться жизнью, мы отказываем в этом и другим.

Глава 2
Как устроен Сенсор

Как я уже написала выше, чувства – это часть организма. Соответственно, у них есть своя роль в организме, своя функция, то есть некое полезное действие, которое данное чувство выполняет.

У каждого чувства – своя функция.

Но есть черты, общие для всех.

Сенсорная система отвечает за две очень важные функции. Первая функция очевидна – сенсорная система снабжает нас информацией о том, что именно происходит вокруг нас, полезно это или неполезно для организма, опасно или безопасно. То есть сенсорная система собирает информацию об окружающем мире, заботясь о том, чтобы организм мог выживать, комфортно существовать, получать все необходимое из окружающего мира и развиваться, расти и давать жизнь другим организмам. Например, полезно ощущать голод – он помогает добыть пищу. Полезно ощущать холод – он помогает позаботиться о тепле. Полезно ощущать страх – он спасает жизнь. И так далее.

Храбрость – это делание того, чего вы боитесь делать.
Не может быть храбрости, пока вы не испуганы.
Эдди Рикенбэйкер

Если мы представим себе человека с выключенными чувствами, то перед нашим взором возникнет жуткая картина его жизни. Отключив свой Сенсор, он лишает себя информации об окружающем мире.

► Правило 3
Отключая свои чувства, вы лишаетесь информации о мире и о своих действиях в нем.

Он не отличает хорошее от плохого, опасное от безопасного, полезное от неполезного, поскольку выключил свою систему ориентации. Для того чтобы ориентироваться, он призвал на помощь знания и опыт других людей, вкусы и ценности других людей и ориентируется не в том, что подходит конкретно ему, а в том, что подходит им.

Если гонится за вами
Слишком много человек,
Расспросите их подробно,
Чем они огорчены?
Постарайтесь всех утешить.
Дайте каждому совет,
Но снижать при этом скорость
Совершенно ни к чему.

Григорий Остер

Вторая функция Сенсора – мобилизация энергии для действия. Когда организм получает с помощью органов чувств информацию из окружающего мира, он рождает реакцию на эту информацию в виде какой-либо формы энергии, наиболее адекватной пришедшей из мира информации. То есть энергия, возникающая в ответ на событие, помогает реагировать таким образом, чтобы восстановить равновесие, достичь комфорта, изменить свою жизненную ситуацию таким образом, чтобы она его удовлетворяла.

Мы привыкли называть эти энергетические формы разными словами (чувства, состояния). Вот такую коллекцию этих форм мне удалось собрать вместе с моими клиентами:

Азарт, алчность, аппетит, беззащитность, безмятежность, безразличие, безысходность, беспокойство, бессилие, бережность, бешенство, благодарность, благосклонность, блаженство, бодрость, боль, брезгливость, важность, веселье, вдохновение, вина, влечение, возбуждение, возмущение, волнение, восторг, восхищение, враждебность, высокомерие, вялость, гадливость, гнев, голод, гордость, горе, горечь, грусть, деловитость, досада, духота, жажда, жалость, зависть, замешательство, защищенность, злорадство, злость, значимость, изумление, интерес, любовь, любопытство, надежда, напряжение, настороженность, насыщение, негодование, недоверие, недоумение, нежность, ненависть, неуверенность, неудобство, неудовольствие, обида, огорчение, одиночество, озадаченность, опасность, оскорбленность, отвращение, отстраненность, отчаяние, печаль, подавленность, подозрительность, потерянность, почтение, предвкушение, предубеждение, презрение, равновесие, равнодушие, радость, раздражение, разочарование, расслабленность, растерянность, ревность, робость, симпатия, скованность, скорбь, скука, смущение, сочувствие, спокойствие, стеснение, страдание, страх, стыд, счастье, тепло, томление, торжество, тоска, трагичность, тревога, убежденность, уважение, уверенность, увлеченность, удивление, удовлетворенность, удовольствие, ужас, умиротворенность, унижение, уныние, усталость, утомленность, холодность, ценность, ярость, ясность, и др.

Какие-то из этих форм несут сильную энергию, подвигающую нас на сильные энергичные действия, а какие-то несут слабую энергию. У каждого по-своему. Эти чувства относятся как к физической сфере – телу, так и к сфере психологической. Например, бывает психологический или даже интеллектуальный аппетит, бывает и физическая, и психологическая холодность. И так далее.

И что дальше? Зачем эта энергия?

Когда мы получаем информацию из внешнего мира и реагируем на нее, у нас рождается энергия для совершения действий, направленных на развитие или безопасность организма. То есть чувства несут в себе заряд энергии, силы, помогающей нам обустроить мир, добиться комфорта, получить что-то для себя или защититься от чего-то, отвергнуть то, что нам не подходит, или взять то, что нам необходимо. Иногда это простые действия, иногда энергия необходима для совершения сложной цепочки простых действий. Например, когда мы что-то получаем – мы чувствуем радость, и эта энергия помогает нам присвоить полученное, усвоить, извлечь из него пользу. Когда кто-то или что-то большое угрожает нашей безопасности, мы пугаемся и бежим. Когда что-то или кто-то встает на нашем пути или задевает нашу личную и физическую территорию – мы злимся, и эта злость помогает нам отстоять границы и восстановить справедливость. Когда мы видим привлекательный объект, мы чувствуем возбуждение и интерес, и эта энергия помогает нам к нему приблизиться. Когда мы что-то теряем, мы переживаем грусть, плачем и прощаемся с потерянным. Это помогает нам освободить свою жизнь от утраченного и начать обретать новое.

Упражнение 3

Занесите в свою тетрадь список чувств, приведенный выше, и напротив каждого чувства напишите, какое именно действие оно побуждает вас сделать. Важно! Действие, вызван-

ное чувством, всегда имеет целью обеспечить больший комфорт в вашей жизни. Напишите, в каких ситуациях вы испытываете эти чувства и как эти ситуации могут быть разрешены, если вы будете делать то, что подсказывает вам чувство. Вы можете оформить это упражнение в виде таблицы. Например:

Чувство	Ситуация, в которой оно возникает	Действие, которое побуждает делать это чувство на благо вам	Как разрешится ситуация, если совершать это действие
стеснение	Когда я прихожу в незнакомое место и не знаю, как там лучше себя вести	Узнать, какие здесь правила, что поощряется, а что не поддерживается	Я узнаю, как продуктивнее всего себя вести, и буду двигаться свободнее в достижении своих целей
изумление	Когда я сталкиваюсь с чем-то неожиданным	Изучить, как это случилось, как устроено	Я смогу использовать этот опыт и знание в своей дальнейшей жизни

В процессе выполнения этого упражнения вы можете заметить, что сформулировать позитивное действие и ту пользу, которую оно вам приносит для разрешения ситуации, не так-то уж и просто, поскольку многие из нас убеждены, что если следовать чувствам, то ничего хорошего не получится. Ниже, в главах, посвященных каждому из наиболее важных чувств в отдельности, мы подробнее рассмотрим, как формируются эти установки, как они влияют на вашу жизнь и что с ними делать.

Вернемся к человеку, выключившему Сенсор.

Мало того, что ориентируется он не на свои мнения и чувства и не на свои потребности, а на мнения, чувства и потребности других людей, у него еще и нет энергии для того, чтобы как-то менять свою жизнь, она подавлена. Такой человек долго тянет с принятием решений, часто подвергается скуке, безразличию, его одолевают болезни и мысли о том, что многое бессмысленно и бесполезно. Как правило, он нуждается в подзарядке от других людей – ведь свой источник энергии выключен. Окружающие чувствуют, что рядом с таким человеком они выдыхаются, потому что он много берет и мало или совсем не отдает.

☺

Есть три типа людей: одни катят мир, другие бегут рядом и кричат: «Боже, куда катится этот мир!?», а третьи бегут быстрее всех и думают: «Задавят!»

Посмотрите в телевизор: видите толпы фанатов? Болельщиков? Последователей? Приверженцев? Это – они, те, у кого выключены собственные источники энергии.

Многие считают, что мир устроен так: есть лидеры, а есть те, кто им доверяет. И лидер несет ответственность за тех, кто за ним следует. Увы и ах, все устроено совсем не так. На самом деле, есть люди, которые генерируют, и есть те, кто отказался генерировать и только и может, что потреблять чужое. Ну и коне-е-ечно, если пища, взятая со стола более энергичного товарища, окажется им не по вкусу, то во всем будет виноват тот, кто генерирует. Его обвинят в обмане, в дурном вкусе, в глупости и еще в куче всяких вещей.

Не может управлять другими тот, кто не в состоянии управлять самим собой.
Английская пословица

Это не лидер собирает вокруг себя страждущих, а страждущие вынуждены искать себе лидера. Это не плохо и не хорошо, так устроен мир.

А теперь оглядитесь вокруг: вы увидите множество семей, в которых есть тот, кто генерирует, и те, кто тратит энергию, не отдавая ничего взамен. Не потому, что они плохие, а потому, что генерировать свое не умеют.

Выше я уже писала, что умение или неумение генерировать энергию в виде идей и действий достается нам от родителей. И дети, и подростки не виноваты в том, что они такие, какими их сделали родители. Однако, вырастая, они вполне способны измениться. Но далеко не каждому приходит в голову такая идея.

Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам
сделал из того, что сделали из меня.
Ж. П. Сартр

Вероятно, для того, чтобы захотеть стать хозяином своей судьбы, чтобы захотеть измениться, человеку должно ОЧЕНЬ не понравиться то, как он живет в настоящее время. Настолько не понравиться, чтобы стало невыносимо жить так, как он живет. Для этого просто необходимо почувствовать, что несогласие с тем, как устроена сегодняшняя жизнь, столь велико, что в ней нет ничего, что жалко было бы терять. Иногда люди спрашивают меня: меняется ли человек благодаря психотерапии? Я уверена, что изменения начинаются до психотерапии, тогда, когда клиент решает, что терять нечего, и приходит на консультацию. Вот тогда и происходят все изменения. А моя работа заключается лишь в том, чтобы подхватить и ускорить эти изменения, помочь им произойти беспрепятственно, мощно.

Однако, как правило, многие хотят, чтобы изменился мир. Они пытаются на мир взвалить ответственность за то, что они чувствуют. Они ищут острых впечатлений или покоя в мире и с помощью мира, а не в себе и не с собой, они пытаются прилепить себе чужие уши, глаза и мысли. Они ищут включатели чувств не в себе, а в окружающей среде.

Упражнение 4

Это упражнение может быть читателям знакомо по первой книге этой серии «Полный тренинг развития уверенности в себе», и если вы читали эту книгу, то попробуйте теперь найти новые темы для этого упражнения и, таким образом, поработать со своей ответственностью еще глубже. Выберите одну из своих жизненных ситуаций, которые требуют решения.

Составьте два списка причин, которые затрудняют решение этой ситуации: внешние причины и внутренние. Например, одна из участниц тренинга выполняла это упражнение на тему «хочу перейти на другую работу». Вот что она написала в своем упражнении:

Внешние причины (те, которые не зависят от вас)	Ваши внутренние причины (чувства и др.)
Мой нынешний начальник меня не отпустит, на новой работе есть люди, которым могут отдать эту должность	У меня недостаточно компетенции для обязанностей, которых требует новая должность

После того, как вы составите оба списка, переформулируйте ваши внешние причины таким образом, чтобы они начались со слова «я», а внутренние причины – со слов «мне необходимо». Например, вышеназванная участница сделала это так:

Внешние причины (те, которые не зависят от вас)	Ваши внутренние причины (чувства и др.)
Я боюсь конфликта с начальником. Я боюсь конкуренции на новом месте работы	Мне необходимо подготовиться к новой должности: почитать специальные книги, потренироваться за компьютером составлять такие-то отчеты, попросить подругу разъяснить мне такую-то программу

Теперь эти списки можно назвать иначе. Как их следует назвать, как вы думаете? Является ли теперь первый список «внешними причинами»? А чем является теперь второй список? Подсказка шепотом: внешние причины превратились во внутренние, а внутренние – в

алгоритм действий. Выберите теперь еще одну или несколько ваших жизненных ситуаций, требующих решения, и проделайте с ними это же упражнение. Ответьте на вопросы:

Что изменилось после переформулирования?

Что вы чувствуете, когда вы перечитываете ваши причины в новой формулировке?

Самой распространенной причиной, которую приводят люди, является «нехватка времени». Обычно мы переформулируем эту причину так: «Я до сих пор не считаю важным выделить на это достаточно времени». И это правда. Когда вы обозначаете то, что происходит в вашей жизни, в контексте «я делаю это сам» – у вас появляется новый взгляд на ситуацию: настолько ли для меня это важно, чтобы выделить на это время? Таким образом:

> *Тот, кто хочет, – ищет возможности, а кто не хочет – ищет причины.*

В мире предостаточно информации для чувств. Но если человек отказался чувствовать, сколько ни было бы в мире информации – она ему недоступна. Если вы отказались чувствовать, то вам недоступны решение проблем и ответ на вопрос «Что делать?», поскольку ваши чувства вам в этом не могут помочь.

Дальше я подробно расскажу об основных чувствах, их назначении, о тех действиях, ради которых эти реакции рождаются в нас.

А также о том, как их выражать с пользой для себя, не нанося вреда окружающему миру; как использовать их энергию для изменения своей жизни.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Чувства служат для ориентации в мире и для реализации энергии, помогающей решать различные задачи.

Если вы отказываетесь чувствовать, вам приходится искать другого человека, чувствующего, и зависеть от него и его чувств: вы делаете то, что нравится ему, следуете его вкусам и ценностям, поскольку на свои ориентироваться не можете.

Глава 3
Страх

Все чувства бывают здоровыми и нездоровыми. Здоровые чувства вызывают непосредственные события, происходящие в «здесь-и-сейчас», нездоровые чувства – это невыраженные реакции, накопленные на огромных количествах прошлых событий, без разрядки. Однажды, когда соберется последняя капля, вся эта лавина обрушится в несколько минут – все те реакции, которые первоначально были адресованы другим событиям. Не сомневаюсь, что вам это знакомо.

☺

– Боюсь, что я теряю свою жену, – жалуется мужчина психотерапевту.

– Она избегает вас? – спрашивает тот.

– Нет, совершенно нет, – отвечает мужчина, – она встречает меня возле двери, когда я прихожу домой. Мои рубашки всегда тщательно выглажены, она прекрасно готовит, дом всегда чист. Она даже разрешает мне смотреть все мои программы по теликуи никогда не отказывается от моих извращенных секс-потребностей.

– Так в чем же проблема?!!!

– Возможно, я слишком чувствителен, – говорит мужик, – но вечером, когда я ложусь спать и жена уверена, что я заснул, она часто шепчет мне на ухо: «БОЖЕ, КОГДА ЖЕ ТЫ НАКОНЕЦ СДОХНЕШЬ!»

В здоровом виде страх возникает как реакция на реальную опасность, угрожающую жизни и здоровью. Страх в этом случае – это естественная реакция организма, и его функция – помочь избежать опасности.

Физиологически страх характеризуется следующими симптомами.

Спазмы в животе – организм готовится освободиться от лишнего веса, для того чтобы легче маневрировать, избегая опасности.

Дрожание ног – ноги готовятся к бегству от объекта опасности.

Потливость – охлаждение организма, возникающее как реакция на повышение давления, возникающее в связи с выбросом в кровь адреналина. Адреналин выбрасывается в связи с тем, что организму в ситуации опасности требуется больше физических сил, и роль адреналина – мобилизовать мышечную активность и увеличить скорость реакции.

Сердцебиение – сердце гонит кровь по сосудам быстрее, чтобы снабдить организм адреналином.

Учащенное дыхание – снабжение организма большим количеством кислорода, для более активной и слаженной работы всех органов. Все эти процессы взаимосвязаны и включаются одновременно. Поводом для страха является информация, получаемая нашими органами чувств – зрением, слухом, осязанием, обонянием.

Если вы заблудились в лесу и очень устали, найди-те медведя, бросьте в него камнем – и вашу усталость как рукой снимет.

Итак, в ситуации реальной угрозы страх имеет очень важную функцию, и здоровая реакция напуганного организма – бежать. Это подходит в том случае, если объект опасности выглядит как неустранимый, непобедимый, непреодолимый. Если же объект опасности

преодолим, то реакция страха трансформируется в реакцию гнева, ярости, злости. Эти чувства направлены на преодоление объекта опасности, на победу. Если же организм не успел сориентироваться или не обладает достаточной информацией, чтобы решить, преодолим ли объект, то наступает третья реакция – оцепенение, шок. В природе у животных это выглядит как «притвориться мертвым». Это помогает стать неинтересным для объекта опасности.

Однако страх, возникающий в ситуации публичного выступления, самопредъявления, хоть и выглядит так же и имеет ту же физиологическую основу, является неадекватной реакцией на ситуацию, если в контексте этой ситуации отсутствует реальная опасность жизни и здоровью. Такой неадекватный страх имеет другие корни и может представлять реальную проблему для людей, занимающихся публичной деятельностью. Но и для обычного человека в обыденных ситуациях (общение с друзьями, на работе, с близкими, в магазине, в любом другом месте) неадекватный страх – причина многих проблем с общением, отстаиванием своих границ, ценностей, позиций, своей личной психологической или физической территории. В данном контексте, слово «неадекватный» – не синоним слову «ненормальный». Неадекватный – значит не соответствующий, не отвечающий реальной существующей ситуации.

☺
Стоматолог:
– Вот и все, пациент, вот ваш зуб! Больной:
– Спасибо, доктор, а вот ваша ручка от кресла…

Причиной неадекватного страха является наличие в истории жизни человека ситуаций, когда его отвергали, унижали или уничтожали его ценности или подвергали осуждению или запрещали важные для него действия иногда пугающим способом. Такой опыт приобретается в очень раннем возрасте. Мне известны случаи, когда такой страх был сформирован до 1 месяца с рождения, чаще – до 3 лет. Естественно, такую реакцию у ребенка формируют родители или другие взрослые, воспитывающие его в семье. Детский сад и школа не являются главными источниками такого поведения. У психологически адекватного ребенка, поддерживаемого семьей, сад и школа оттачивают те навыки, которые он получает дома.

Наиважнейшим фактором формирования у ребенка адекватного восприятия является безусловная безоценочная поддерживающая любовь родителей. И именно ее в большинстве семей нет. Оглянитесь: везде и всюду ребенку внушается, что так или иначе поступать плохо, стыдно, грязно, недостойно. Дело в том, что нелюбимый ребенок обречен (биологически) на смерть. Ребенок не может выжить без родителей, и нелюбовь родителей является угрозой его жизни. Ребенок реагирует на это не сознанием, а организмом. Даже если родители кормят и поят самым лучшим, одевают в самое лучшее и потакают капризам, это не является показателем любви, а значит – гарантией выживания.

Признаки нелюбви – отвержение за неправильные действия: «не буду любить тебя, если ты такой», «хорошие дети так не делают», «Петя лучше тебя делает то-то», «если бы не ты, я бы сделала карьеру, я бы училась, я бы не переехала сюда, я бы не жила с твоим отцом», «ты должен быть лучшим», «у тебя это не получится, давай я сделаю» и так далее.

☺ *Папа Карло: Буратино, если ты не будешь меня слушаться, то я тебя обстрогаю!!!*

Это вполне распространенные фразы, часто даже употребляемые сознательно – **чтобы воспитать.** В результате у ребенка формируется представление о себе как о недостаточно хорошем = достойном любви.

Например, сегодня у меня на приеме была клиентка, жалующаяся на непомерно агрессивного мужа – он сломал 6-летнему сыну ключицу в порыве гнева (сын не понял, как играть в «морской бой»). Я спросила у нее: «А вы сами детей бьете?» – «Нет, я на них кричу». –

«А за что?» – спрашиваю я. «Ну, когда ребенок за собой не убирает… так-то он у меня хороший мальчик, стирает за младшей одежду…» Здесь я ужаснулась: к ребенку относятся как ко взрослому человеку и предъявляют взрослые требования, а если он их не выполняет – его бьют и ругают. Я спросила: «А отчего вы предъявляете к ребенку такие требования?» – на что получила ответ: «Если я его сейчас упущу, то что будет дальше?» Чрезвычайно печальная картина и, к сожалению, очень распространенная. Детей наказывают за то, что они не работают, как взрослые, не думают, как взрослые, не решают задачи в школе, как взрослые… Естественно, что такая модель передается из поколения в поколение.

Отсюда вытекает бессознательный страх перед испытаниями, будь то соревнование, экзамен: «Если другому я не понравлюсь, если я окажусь плохим, то он меня отвергнет, осудит, осмеет, унизит, ударит». А для ребенка это равносильно смерти. В такой связке ситуации и чувства остаются на бессознательном уровне до тех пор, пока человек не пройдет курса психотерапии, где реальность будет развязана с детскими травмами, а травмы будут в сознании интегрированы – прожиты и завершены.

☺ Путин везде ходит с охраной! Лишь бы не слышать этой дебильной шутки: «О! Какие люди, и без охраны!»

Человека, подвергавшегося такому обращению в детстве, легко узнать: он употребляет ироничные, а иногда и сильно критичные и унижающие замечания в адрес окружающих, не задумываясь о том, как на них может среагировать другой, и часто не считая их унижающими, поскольку привык к такому обращению в своей семье. Он так же критично обычно относится к себе и часто употребляет в речи самоироничные и самокритичные высказывания. Все эти навыки скопированы у родителей, более того, ведь родители, когда унижают ребенка, на самом деле делают это от чистого сердца, желая ребенку только добра! Ни один родитель, пока не узнает (как правило, от психотерапевта) о разрушительности своего воспитания, не представляет, какую судьбу он реально формирует своему ребенку.

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.
Эрма Бомбек

Гиперопекающее воспитание тоже является унижающим и душащим: пушистыми рукавицами родители внушают ребенку, что без них он ничего не может, что он несамостоятелен, недостаточно умен и сообразителен. Родители ограничивают свободу в развитии ребенка, в его вкусах и ценностях, определяя по своему мнению, в чем он нуждается, а что ему не положено или вредно. Причиной такого удушения обычно являются трудности самих родителей:

– это и страх увидеть, что ребенок взрослый и сам справляется (а для чего тогда ему я?);

– это страх быть плохими родителями и не уберечь;

– это желание всегда оставаться молодым родителем (за счет инфантилизации детей) и многие другие.

Эти родители **не принимают ребенка** таким, как есть, переделывая его под образцы того, **каким они его хотят видеть.** Тогда ребенок и сам не принимает себя таким, какой он есть, глушит свои потребности, отказывется от себя в пользу идеала и, как результат, ужасно страдает, понимая, что он – не идеал. С годами, этот ребенок перенесет во взрослую жизнь натренированную неудовлетворенность собой и страх оценки.

Надеюсь, все себя узнали?

Упражнение 5

Чтобы лучше понять, о чем именно идет речь, проверьте себя, ответив на следующие вопросы. Случалось ли, чтобы человек, которого вы любили:

• Контролировал ваше время, часто интересуясь, где и как вы его проводите?
• Обвинял вас в неудачах, своих и ваших?
• Наказывал вас за ошибки?
• Жестко контролировал выполнение вами каких-либо действий, требуя отчета в мелочах и совершенства?
• Был против ваших отношений с родительской семьей или друзьями?
• Заставлял вас находиться дома длительное время?
• Критиковал вас, ваш облик, ваше поведение, вашу речь, ваше тело, ваши манеры, ваши ценности и вкусы?
• Легко приходил в ярость по поводу вашего поведения?
• Контролировал ваши расходы и заставлял регулярно отчитываться?
• Прослушивал ваши телефонные разговоры, просматривал почту, сообщения на мобильном телефоне или вообще запрещал пользоваться телефоном?
• Высмеивал вас?
• Обесценивал, оскорблял или высмеивал ваши ценности и чувства или считал их недостойными?
• Бил, толкал, пинал, щипал или кусал вас или ваших детей?
• Заставлял вас вступать в сексуальные отношения против вашей воли?
• Угрожал делать больно вам или вашим детям?
• Угрожал избить вас или ваших детей?
• Использовал или угрожал использовать оружие?
• Причинял боль или угрожал причинить боль вашим домашним животным?
• Заставлял вас есть, спать или совершать другие естественные потребности против вашей воли?
• Лишал вас еды, сна и не давал совершать другие естественные потребности?
• Обвинял вас в причинении вреда себе и окружающим?
• Лишал вас ваших ценностей и дорогих вам вещей против вашей воли?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, значит, вы подвергались насилию физическому, или психологическому, или экономическому, или сексуальному.

Хорошее образование должно оставлять желание учиться дальше.
Алан Грегг

Многие люди, читая эти строки, воскликнут: «Родители же хотели для нас самого лучшего! Нельзя осуждать родителей!» Соглашусь с первой фразой, но не полностью соглашусь со второй. Осуждать – ни к чему, это правда, но чувство протеста испытывать полезно. Родители ответственны за то, какими они нас воспитали. Но только мы сами ответственны за то, что мы с этим делаем дальше. Поэтому оправдывать свои неудачи дурным воспитанием попросту неэффективно: свалив вину на родителей, вы продолжаете быть жертвой своей жизни, а не автором.

Жаловаться нажизнь поздно, если ты уже родился.
Борис Крутиер

Психологическому насилию подвергается в детстве почти каждый из нас, и поэтому нормы поведения, которые на самом деле являются оскорбительными, принято считать нормальными. Такова наша культурная среда.

Что с этим делать?

Работа с неадекватным страхом начинается с принятия себя. Первое, что важно принять в себе, – это свое право бояться. Согласитесь с тем, что вы – человек сильно напуганный и пострадавший, и разрешите себе не нести за это **всю** ответственность. Возложите на себя

хотя бы только одну седьмую ее часть – не больше! А остальные шесть мысленно раздайте маме, папе и их родителям.

Что делать дальше? Конечно же, упражнение.

Упражнение б

В ситуациях, когда вы боитесь, попробуйте пере, числить и записать, чего именно вы боитесь: конкретные последствия. Понаблюдайте за собой и запишите. А после этого, в связи со своими страхами, попробуйте сформулировать, каким вы долж– ны быть и как должны действовать, по **вашему** мнению, на самом деле. Проанализируйте то, что получилось, заполнив, например, такую табличку:

Событие, в котором я испытываю страх	Каких конкретных последствий я боюсь	Как, на самом деле, мне следует себя вести и каким быть

В третьей колонке получится, скорее всего, *«Моральный кодекс законченного невротика» Александра Бека:*

Я должен быть самым щедрым, тактичным, благородным, мужественным, самоотверженным и красивым.

Я должен быть идеальным любовником, другом, родителем, учителем, студентом, супругом.

Я должен справляться с любыми затруднениями легко и с полным самообладанием.

Я должен всегда уметь быстро найти решение любой проблемы.

Я никогда не должен страдать; я всегда должен быть счастливым и безмятежным.

Я должен все знать, понимать и предвидеть.

Я должен всегда владеть собой и управлять своими чувствами.

Я всегда должен считать виновным себя; я не имею права причинять боль никогда и никому.

Я никогда не должен испытывать усталости и боли.

Я должен быть всегда на пике эффективности.

Да-да, такими характеристиками обладает не человек-идеал, а человек-невротик. Слово «невротик» означает «человек, не умеющий конструировать удовлетворяющие его отношения с окружающими людьми». Чтобы не быть похожим на него, важно начать принимать свои несовершенства. Разрешите себе быть «не самым». Начните с того, что каждый раз, как только вы сделаете что-то как «не самый» и по привычке начнете себя корить, скажите себе: «Стоп!

Я себя не корю.

Меня корят мои родители, но на самом деле сейчас их здесь нет.

Я сделал все, на что был способен в тот момент, в другой раз, благодаря этому опыту, я сделаю чуть-чуть лучше. Я хороший человек и достоин любви и уважения».

Делайте это каждый, каждый-каждый раз. Пока эта привычка не станет автоматической. А что будет дальше – увидите сами.

Вы и вправду прекрасный человек. Только взрослые слегка «подправили» на свой лад драгоценный сосуд вашей души, наградив его ограничениями, чтобы он стал удобным для родителей.

► Правило 4
Природа каждого из нас сделала совершенным.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Страх – это естественная реакция организма на опасность, призванная сохранить жизнь и целост-

ность.

Страх бывает актуальным (адекватным текущей ситуации) и неактуальным (не соответствующим контексту ситуации).

Причина формирования неадекватного страха – психологические и физические травмы в детстве.

Родители ответственны за то, каким они вас воспитали, но только вы ответственны за то, каким вы остаетесь и что вы с этим делаете. Все в ваших руках.

Глава 4
Быстрые рецепты самопомощи при страхе

Конечно, ситуации, в которых вас настигнет страх, могут быть разными. Одно дело, когда вы боитесь кого-то из ваших близких, и совсем другое – когда вы испытываете страх на работе. От места (контекста), в котором вы находитесь, зависит и способ, с помощью которого можно лучше справиться со страхом.

Упражнение 7

В любом случае, первое, что следует сделать, – это обратить внимание на свое дыхание. Оно может быть поверхностным и очень частым или почти отсутствующим. Начните дышать медленнее и глубже. Возможно, когда вы начнете дышать, вы почувствуете ком в горле (слезы) или покраснеет те. Позвольте себе плакать или злиться на обидчика. На работе, конечно, бывает лучше злиться, а дома – бывает и плакать полезно, особенно если ваши близкие никогда не видели ваших слез. Если же ситуация, в которой вы находитесь, не позволяет проявлять бурные чувства (например, деловые переговоры) – найдите укромный уголок, в котором вы можете выругаться или поплакать, чтобы получить немедленное облегчение.

Отмечу, что злиться – не значит ругаться и оскорблять других. Это значит позволить себе увидеть и другие аспекты ситуации, почувствовать, что вы испытываете в связи с ними, например в связи с несправедливостью критики. И дать ей отпор. В состоянии страха это делать крайне трудно, но если вы позволите себе злиться, протестовать (не оскорблять!) – будет намного легче.

Позвольте себе плакать в ситуации, когда вас обижают близкие, и вы сможете рассказать им о вашей обиде. Если раньше вы этого никогда не делали из страха показаться слабым, то сейчас наконец ваши близкие увидят, насколько сильно вас это ранит. Может оказаться, что они даже не подозревали, что для вас некоторые вещи очень важны.

Понятие «слабость» при проявлении чувств ввели люди, которым было неудобно видеть чужие чувства или проявлять свои. Проявление чувств ничего общего не имеет со слабостью. Проявлять свои чувства могут только по-настоящему сильные люди, которые не боятся оценок, осуждения и обвинений в слабости.

> *Здравый смысл – это набор предрассудков, приобретенных в 18-летнем возрасте.*
> *Альберт Эйнштейн*

Упражнение 8

Второй важный аспект – это наличие опоры, в прямом смысле этого слова.

Когда вам страшно, выберите позу, в которой вы будете чувствовать себя максимально удобно. Например, если вы стоите – поставьте ноги немного шире, распределив вес тела на всю поверхность ступней. Если вы сидите – поставьте ноги так, чтобы они плотно опирались о пол. Обопритесь на спинку стула, подвиньтесь немного назад. Увеличьте дистанцию между вами и собеседником.

► Правило 5

Если ситуация, в которой вы оказались, реально опасна для вашей жизни и здоровья – тогда просто покиньте ее!

Чтобы справиться со страхом, о нем полезно говорить.

Упражнение 9

Если вас пугает близкий вам человек, скажите ему о том, что с вами происходит. Вы можете сказать «я пугаюсь, когда ты так говоришь / поступаешь» или «когда ты так делаешь, мне становится страшно». Если вы общаетесь на работе, и на вас, например, кричит начальник, вы можете сказать что-нибудь из следующего: «когда вы кричите, я перестаю слышать то, что вы пытаетесь мне сказать», «я не могу разговаривать в таком тоне», «это неприемлемо для меня», «я не го-тов(а) слушать, когда вы кричите». Поищите ваш вариант ответа.

> *Если человек поступает по-свински, он говорит: «Помилуйте, я всего лишь человек!» А если с ним поступают по-свински, он восклицает: «Позвольте, я ведь тоже человек!»*
> *Карл Краус*

Если вы оказались в ситуации, когда психологическое насилие другого человека застало вас врасплох, после неприятного разговора обязательно активно отреагируйте чувства, которые вы пережили, в безопасной для вас обстановке. Уйдите в помещение, где вас никто не видит и не слышит, где вы можете побыть в одиночестве какое-то время, или расскажите кому-то из близких, кто может вас поддержать, о том, что вы пережили. В такие минуты поддержка близкого человека очень важна, она помогает разрядить чувства и восстановить самооценку.

Отреагирование чувств может быть разным. Вы можете плакать или ругаться на обидчика (наедине с собой или в присутствии близкого человека, но не в присутствии обидчика!), топать ногами, или размахивать руками, или даже кричать. Бить подушку тоже полезно.

> *Побеждает не тот, кто владеет лучшими ресурсами, а тот, кто использует эти ресурсы наилучшим образом.*
> *Чак Найт*

Из обычных средств самовосстановления можно рекомендовать серию коротких, но глубоких вдохов и резких выдохов, встряхивание лица и тела, энергичное поглаживание лица рукой (похожее на сбрасывание с себя воды при умывании). Потренируйте эти средства в безопасном месте, чтобы потом эти движения в публичном месте были бы практически незаметны. Возможны любые другие индивидуальные средства.

Упражнение 10

Следующим шагом является проверка и восстановление психологической жизненности, т. е. нормального функционирования личностных структур самооценки и принятия себя. В ситуации, когда вы напуганы, произносите следующий текст (вам следует его выучить наизусть):

– Я имею полное право жить.
– Я имею полное право быть таким, как я есть.
– Я имею право стараться удовлетворять свои человеческие потребности.
– Я имею право совершать «неправильные», с точки зрения другого, действия.
– Я имею право ошибаться.
– Я имею право чувствовать то, что я чувствую – смущение, страх, радость и др.
– Я имею полное право защищать себя, если меня оскорбляют.

Восстановлению самооценки очень помогает обращение к своим неоспоримым достоинствам, которые вы в себе цените, уважаете, которыми гордитесь. Например:

– я ценю себя за свою начитанность,

– я уважаю себя за свое терпение,

– я горжусь своим умением понимать других людей и т. д.

Потренируйтесь в определении предметов самоуважения, при этом проверяйте, насколько вы действительно гордитесь собой и цените себя.

Самооценка и принятие себя являются основой для существования личности. Для того чтобы вы могли ориентироваться в своих правах, я приведу **основные права каждого человека.**

Упражнение 11

Перепишите список прав в свою тетрадь и расшифруйте каждое – что оно значит в применении к конкретным жизненным ситуациям.

1. Быть принятым как равный, независимо от по-ла, расовой и национальной принадлежности, возраста и физического состояния.
2. Чувствовать уважение к себе.
3. Принимать решение о том, как проводить время.
4. Просить о том, в чем есть необходимость.
5. Спрашивать мнение о своей производительности труда, поведении, облике.
6. Быть выслушанным и воспринятым всерьез.
7. Иметь свое мнение.
8. Придерживаться определенных политических взглядов.
9. Плакать.
10. Делать ошибки.
11. Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
12. Отстаивать свои интересы.
13. Устанавливать свои приоритеты.
14. Выражать свои чувства.
15. Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
16. Менять свое мнение.
17. Иногда терпеть неудачу.
18. Говорить «я не понимаю».
19. Делать заявления, не требующие доказательств.
20. Получать информацию.
21. Иметь успех.
22. Отстаивать свою веру.
23. Придерживаться собственной системы ценностей.
24. Брать время на принятие решений.
25. Принимать на себя ответственность за собственные решения.
26. Иметь личную жизнь.
27. Признаваться в незнании.
28. Меняться/развиваться.
29. Выбирать самому, включаться или нет в проблемы других людей.
30. Не нести ответственности за проблемы других людей.
31. Заботиться о себе.
32. Иметь время и место для уединения.
33. Быть индивидуальностью.

34. Запрашивать информацию у профессионалов.
35. Не зависеть от одобрения других людей.
36. Самому судить о собственной значимости.
37. Выбирать, как поступать в складывающейся ситуации.
38. Быть независимым.
39. Быть собой, а не тем, кем хотят видеть окружающие.
40. Не оправдываться.
41. Быть прощенным.

Расшифрованные права могут выглядеть, например, так:

Право	В конкретной жизненной ситуации это означает
Я имею право не оправдываться	Если меня в чем-то обвиняют, я имею полное право сказать «стоп» или «если вам нравится, вы можете думать, что я именно такой»

☺

Приехал корреспондент газеты взять интервью у долгожителя:

– Скажите, вы прожили такую долгую жизнь, наверно, вы не пьете, не курите, с женщинами не балуете?

– Нет, дело не в этом. Просто я никогда ни с кем не спорил.

– Этого не может быть!

– Да, действительно, этого не может быть.

Оправдываться – это значит доказывать другому, что вы правы. Обычно это достаточно бесполезно. Порой полезно согласиться с тем, что другие имеют право говорить все, что им взбредет в голову, а вам не обязательно с ними спорить, достаточно того, что у вас есть свое мнение.

► Правило 6

Права никто не выдает. Каждый берет их сам. Не ждите, когда вам скажут, на что вы имеете право, примите решение самостоятельно. На что именно вы имеете право, зависит только от вас.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

Самый лучший способ справиться со страхом – это обратиться за помощью к своему телуиксво-им человеческим правам.

Никогда не забывайте о том, что свободу вести себя так или иначе невозможно получить от кого-то, ее можно только взять самому и отстаивать самому.

О страхе полезно говорить, для этого нужно просто подобрать подходящую форму, слова, фразы.

Чужое мнение важно лишь для тех, кто считает его для себя важным.

Глава 5
Раздражение

☺ Если подойти к спящему человеку и изо всей силы гаркнуть ему на ухо «тринадцать!», то он тут же подскочит и начнет очумело озираться по сторонам. Это еще раз доказывает магическую природу загадочного числа.

Следующим словом в нашем словаре чувств будет «раздражение». Это одно из самых широкоупотребительных чувств в нашем обществе. И оно так же полезно, как и все остальные, поскольку подсказывает нам, что нужно делать.

Раздражение живой организм испытывает в тот момент, когда:

А) испытывает вредное воздействие внешней среды,

Б) испытывает излишек или недостаток чего-то у себя внутри и ничего не предпринимает.

То есть, если комфорт организма нарушен изнутри или снаружи, но человек ничего не делает для того, чтобы его восстановить, он испытывает раздражение. Раздражение – это либо здоровая реакция отвержения организмом лишнего, неподходящего или вредного, она необходима, как прямое побуждение к действию с целью освобождения; либо это реакция недовольства недостатком чего-либо, указывающая человеку направление для поисков необходимого. Позволяя чувству раздражения усилиться, человек испытывает сильное отвращение, или протест, или физиологическую реакцию освобождения. Однако часто в жизни мы не позволяем своему раздражению усилиться, поскольку оно, во-первых, относится к неприятным ощущениям, а во-вторых, предъявлять его мы обычно не привыкли. Нужно помнить, что, подавляя раздражение, мы обрекаем себя на хроническое раздражение, неудовлетворенность и скуку.

☺ – За что ты так не любишь американцев? – Да как представлю, что им раскладку на клавиатуре не надо переключать…

Скука обусловлена длительным избеганием сильных эмоциональных переживаний, связанных с удовлетворением потребностей: принятия или отвержения. Поскольку в организме нет эмоций или они подавлены, то в теле не происходит соответствующих им микродвижений. Тогда организм чувствует себя мертвым, в жизни ничего не происходит, он остается голодным без впечатлений, которые ему давало бы движение. Как результат, кажется, что жизнь промчалась быстро, без событий, скучно.

Жизнь начинается там, где кончается зона комфорта.

Частым явлением, которое вызывает подавленное раздражение, являются психосоматические проявления в виде кожных заболеваний, например, или дыхательные болезни (когда нам «душно» жить), или трудности с пищеварением – поскольку организм все время вынужден «переваривать» ситуации, которые ему «не по вкусу».

Раздражительность бывает обусловлена, кроме всего прочего, еще и невыраженными положительными чувствами. Например, если вы не позволяете себе любить других людей или принимать их любовь – вы тоже можете испытывать раздражение, поскольку обмен, если так можно выразиться, любовью, лаской, нежностью так же необходим для жизнеде-

ятельности, как и другие обменные процессы. Если вы привыкли в жизни получать со стороны других людей отвержение или агрессию, то, как правило, заранее ожидаете их, готовитесь к ним, находясь все время в состоянии бдительности, настороженности, заготовив свое ответное «оружие» – недоверие, враждебность. Тогда и вы вряд ли можете любить, и вас любить крайне сложно.

Жалоба, что нас не понимают, чаще всего происходит от того, что мы не понимаем людей.
Ли Якокка

Раздражение – вечный спутник нереализованных желаний и потребностей. Расскажу об одном эксперименте, который проводили ученые, исследовавшие поведение обезьян. Эти жестокие люди разделили маленьких детенышей на 4 группы и поместили их в 4 разные клетки. В одной клетке обезьянки жили вместе с мамой. В другой клетке вместо мамы у них был подогреваемый мохнатый манекен. В третьей клетке маму заменял холодный металлический манекен обезьяны, а в четвертой маленькие обезьянки жили без мамы. В течение нескольких месяцев ученые наблюдали за тем, как будут развиваться обезьянки в разных условиях. В первой клетке малыши бегали по вольеру, исследуя мир и периодически возвращаясь к маме за лаской, уходом и молоком. Развивались они прекрасно, были любопытными и смелыми. Во втором вольере обезьянки возвращались к манекену гораздо чаще и дольше находились около него, уделяя меньше внимания исследованию мира. В третьем вольере обезьянки робко отходили от манекена всего на несколько минут, пугливо озираясь и передвигаясь крайне осторожно. А в четвертом вольере обезьянки-сиротки большую часть времени жались друг к другу, не выражая интереса к окружающему миру.

Если ребенок не будет чувствовать, что ваш дом принадлежит и ему тоже, он сделает своим домом улицу.
Надин де Ротшильд

Таким образом, ученым удалось обнаружить связь между развитием и безопасностью. Выяснилось, что чем больше любви, некритичной поддержки и безопасности получает человек в раннем детстве, тем больше он склонен развиваться, интересоваться окружающим и удовлетворять свои потребности в познании мира, самореализации, творчестве. Если в детстве у ребенка было мало любви и много одиночества и критики (то есть не было должного уровня безопасности), то такой человек большую часть своей жизни занят обеспечением своей безопасности. Он продолжает заботиться о своей безопасности, преувеличивая, а часто даже придумывая источники и силу опасности. Безопасность является для такого человека приоритетной, и он посвящает ей все свои силы, а сил и ресурсов на реализацию других своих потребностей не остается. Обычно он настроен враждебно к окружающему миру, ожидая отовсюду опасность, боль, предательство, оскорбление, недоверчив и… ему чрезвычайно скучно жить. Вы можете узнать таких людей по «всезнайскому» подходу к чему бы то ни было: они все рассматривают как изученное и скучное; не видят новизны; не желают обновлять и развивать свое мировоззрение; скептически оценивают окружающий мир и невыносимо страдают от его «известности» и «предсказуемости». Предсказывают они обычно все, чего боятся, и не делают ни шага в сторону своего развития. Для таких людей любой шаг в сторону развития кажется неоправданным риском.

«Красные ненавидят капитализм по причине полной к нему непригодности…»
Из сериала «Инспектор Джерико»

Что делать с раздражением?

Упражнение 12

В первую очередь полезно прислушаться к себе и обнаружить… нехватку поддержки, любви и ласки. И начать ее искать и ей доверять. Прислушайтесь к тому, что говорят вам окружающие в качестве реакции на ваши поступки. Заполните табличку:

Ситуация	Фраза, которую вам говорят свидетели (слушатели) ситуации	Ваша негативная интерпретация	Позитивная интерпретация, которую можно из нее извлечь	Ваш ответ
Вы выясняете отношения с партнером	Что ты так унижаешься перед ним (ней)?	Они говорят, что я себя не уважаю, выгляжу унизительно	Они заботятся о том, чтобы я выглядел(а) лучше, держался(лась) с достоинством	Ты бы хотел(а), чтобы я проявил больше стойкости? Спасибо за поддержку

Потренируйтесь, применяя эту схему в своей жизни в течение недели. Обратите внимание на то, как меняется отношение к вам других людей и что происходит с вами в ответ на эти изменения. Запишите свои наблюдения в дневник самонаблюдений.

Больше всего для таких тренировок подходит закрытая психологическая группа, в которой люди учатся общаться. «Закрытая» – значит, что, когда она сформирована, в нее уже не могут войти новые участники до окончания тренировок. Совместные занятия могут продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет. В них люди учатся открываться, доверять, поддерживать друг друга и принимать поддержку, любить и принимать любовь (здесь имеется в виду любовь-принятие). Когда эти навыки хорошо сформированы, они легко переносятся на реальную жизнь. В настоящее время групповая терапия признана одной из самых эффективных, поскольку в группе, как в микросоциуме, каждый участник проявляет свои стандартные модели поведения, которые мешают ему получать от жизни то, что он хочет получать. А ведущий помогает увидеть и осознать эти модели и организовать прямо в группе безопасные эксперименты, направленные на поиск наиболее верного варианта, который поможет получить поддержку, уважение и решение самых разных задач.

> *Основное и всеобъемлющее человеческое качество, которым человек не только может, но и должен гордиться, – доброжелательность.*
> *Алексей Лапин*

Если у вас есть близкие люди, вы не одиноки – начинайте запрашивать поддержку у них, доверять им некритично и любить их некритично. Некритично – это значит понимая, что они любят так, как умеют, и вы тоже можете любить так, как умеете.

Когда мы умеем обеспечить себе безопасную поддерживающую атмосферу, когда есть люди, с которыми мы можем поделиться своими победами и горестями и получить в ответ принятие и тепло, у нас появляется сила и смелость развиваться и реали-зовывать свои мечты и потребности. Чем раньше мы начнем это делать, тем больше времени будет у нас в запасе. Вот тогда раздражение перестанет накапливаться.

Частым препятствием, которое мешает учиться доверять, являются различные стереотипы, полученные нами в детстве. Расскажу вам об одном известном эксперименте, который проводили все те же негуманные ученые.

Клетка. В ней 5 обезьян. К потолку подвязана связка бананов. Под ними лестница.

Проголодавшись, одна из обезьян подходит к лестнице с явными намерениями достать банан. Как только она дотрагивается до лестницы, ученые открывают кран и из шланга поливают **всех** обезьян очень холодной водой.

Проходит немного времени, и другая обезьяна пытается полакомиться бананом. Те же действия со стороны исследователей.

Третья обезьяна, одурев от голода, пытается достать банан, но остальные хватают ее, не желая холодного душа.

После этого одну обезьяну убрали из клетки и заменили ее новой обезьяной.

Она сразу же, заметив бананы, попыталась их достать.

К своему ужасу, она увидела злые морды остальных обезьян, атакующих ее.

После третьей попытки она поняла, что достать банан ей не удастся.

После этого из клетки убрали еще одну из первоначальных пяти обезьян и запустили туда новенькую.

Как только она попыталась достать банан, все обезьяны дружно атаковали ее, причем та, которую заменили первой, атаковала с еще большим энтузиазмом.

И так, постепенно заменяя всех обезьян, ученые пришли к ситуации, когда в клетке оказались 5 обезьян, которых водой вообще не поливали, но которые не позволят никому достать банан.

Почему? **Потому что тут так принято…**

Выводы очень просты. Очень многие люди придерживаются моралей и правил, значения которых они сами не вполне понимают, **просто так принято.** В связи с тем, что мы останавливаем себя различными правилами и моралями, наши потребности не находят удовлетворения, поэтому накапливается масса раздражения. Чтобы снять эти ограничения, сделаем следующее упражнение.

Упражнение 13

Найдите и запишите те истины, убеждения о мире, которые являются для вас неизменными, непреложными, само собой разумеющимися. Составьте список этих истин. Ответьте письменно на вопросы, заполнив таблицу:

Убеждение	Как это убеждение влияет на вашу жизнь?	В чем оно вам помогает?	Как оно вам мешает?
Все мужики — козлы	Я все время встречаю «козлов» и убеждаюсь, что это — правда	Помогает избежать доверия и, как следствие, оскорбления со стороны мужчин	Я не завязываю отношений с мужчинами

После этого ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:

• Является ли ваша картина мира гибкой, а предполагаемый сценарий жизни – поддающимся изменению?

• Какие убеждения делают вашу картину мира ригидной, непотенциальной, неэнергичной, не желающей меняться?

• Какие из этих убеждений приняты вами на личном опыте, а какие вы приняли потому, что так считают все?

Благодаря этому упражнению вы можете обнаружить, что ряд убеждений не является вашим, а передан вам по семейным традициям от предыдущих поколений. Попробуйте разобраться и принять решение: нужны ли вам эти убеждения, или уже пора с ними расстаться.

> *Через 20 лет вы будете больше разочарованы теми вещами, которые вы не сделали, чем теми, которые вы сделали. Так отчальте от тихой пристани, почувствуйте попутный ветер в вашем парусе. Двигайтесь вперед! Мечтайте! Открывайте!*
> *Марк Твен*

Когда раздражения накопилось много, полезно его отреагировать в безопасной для вас и окружающих обстановке. Это может выглядеть по-разному: может быть, это будет выражение обиды на тех, кто повлиял на вашу закрытость и страх развития, может быть, это будет злость, может быть – слезы… Может быть, наконец, проснется и любовь, и нежность, которая когда-то не была предъявлена адресату или была оскорблена и отвергнута. Или это будет сожаление об упущенных возможностях…

Вы можете представить на пустом стуле напротив вас собеседника, которому адресованы ваши чувства, и рассказать ему о себе и своих чувствах все то, что когда-то не было сказано. А можете написать ему письмо, и его вовсе не обязательно отправлять, поскольку выражение чувств нужно прежде всего вам для того, чтобы освободить свой организм от накопленных чувств.

Вот примерный смысл такого письма:

«Я пишу это письмо, чтобы поделиться с тобой своими чувствами (или – „чтобы рассказать тебе, то, что никогда не говорил(а)“, или – „что на самом деле со мной происходило тогда, когда…“).

Мне не нравится (или в прошедшем времени – «не нравилось»), что… Меня разочаровывает и раздражает, что… Я сержусь на то, что… Я хочу… Мне грустно, что… Меня задело… Мне больно… Я страдаю от того, что… Мне хотелось… Меня беспокоит… Я надеюсь, что… Я в ужасе оттого, что… Я не хочу… Мне нужно… Меня смущает, мне неловко… Мне жаль… Мне стыдно… Мне не хотелось… Я люблю… Я понимаю… Я прощаю… Я ценю… Я благодарю за… Я знаю, что… Мне бы хотелось услышать от тебя… Я так и не получил(а) от тебя…» и так далее.

Пользуйтесь для таких писем, как подсказкой, всей гаммой чувств, которую я привела в первой главе.

Если ваше письмо адресовано прошлым событиям или людям, которых вы больше никогда не увидите, – вы имеете больше возможностей для выражения чувств, которые переживали когда-то.

> ☺ – *Вчера отец пил с монитором, я долго смотрел с мыслью: кто там орет голосом Шматко «ну давай»? Думал, папе плохо… Оказалось, его на «Одноклассниках» научили мастрячить видеоконференции, и он нашел своего армейского старшину…*
>
> *Bash*.org.ru.

Завершение не открытых и не реализованных ранее чувств приводит к освобождению энергии, затраченной на удержание этих эмоций, и в вашем распоряжении появляется мощный ресурс, который отныне позволит вам хотеть, мечтать и реали-зовывать себя и свои идеи, осуществлять решения, действовать смело и креативно.

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.