

ИННА ЗАХАРОВА

ТЕОРИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

КНИГА ЧУВСТВ

**Инна Захарова**  
**Теория эмоциональной**  
**относительности.**  
**Практическое руководство**  
**для развития осознанности и**  
**эмоционального интеллекта**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55329439](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55329439)*  
*ISBN 9785449874375*

**Аннотация**

Теория эмоциональной относительности (ТЭО) – это навигатор с самыми последними картами человеческой души. Поставьте желаемую точку своего состояния, а он выстроит подходящий маршрут, пройдя который, вы узнаете не только себя, свои желания и ценности, но и научитесь принимать людей и вдохновляться. Маршрут построен. Запаситесь терпением, искренностью и готовностью видеть совершенно неизвестные стороны жизни, чтобы стать чувствительней и сильнее, легко справляться с вызовами современного мира.

# Содержание

Предисловие	6
Благодарности	8
Потребности человека	11
Самовосприятие	19
Доверие себе (безопасность)	21
Любовь к себе	23
Уважение к себе	25
Ценности	27
Номинализация	30
Как формируются и откуда берутся ценности?	33
Большая ловушка	41
Формирование ценностей	46
Безопасность. Стратегии и ценности	50
Любовь. Стратегии и ценности	57
Уважение. Стратегии и ценности	62
Ценности и антиценности	65
Три вида радости	70
Как определить свои ценности?	80
Эмоции	86
4 способа обращения с эмоциями	95
Страх	97
Страх. Назначение	97
Страх. Проявления в теле	103

Страх. Проживание	106
Страх. Способы обращения	110
Страх. Потребность и стратегии ее удовлетворения	112
Страх. Здоровая стратегия проживания	118
Страх. Освобождение	125
Страх. Помощь другому	127
Страх. Безопасность и ответственность	129
Стыд	132
Стыд. Назначение	132
Стыд. Проявление в теле	140
Стыд. Проживание	142
Стыд. Здоровая стратегия проживания	145
Стыд. Освобождение	149
Конец ознакомительного фрагмента.	150

**Теория эмоциональной  
относительности  
Практическое руководство  
для развития осознанности  
и эмоционального  
интеллекта**

**Инна Захарова**

Автор идеи и редактор Евгений Захаров  
Составитель и редактор Алена Рабкевич

*Автор идеи и редактор Евгений Захаров  
Составитель и редактор Алена Рабкевич*

© Инна Захарова, 2020

ISBN 978-5-4498-7437-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Сейчас набирает все большую актуальность развитие эмоционального интеллекта. Но что это такое, никто до конца не понимает. Есть много определений этому понятию, основное – способность понимать свои эмоции и эмоции других, уметь ими управлять. Но достаточно ли этого? Что значит понимать эмоции?

Для понимания эмоции, в первую очередь, ее необходимо уметь идентифицировать, дать ей название и изменить при желании. Механизм рождения эмоций очень непросто, эмоция рождается не в случайном порядке, она связана с глубинными психологическими процессами в структуре нашей личности. Эмоции – это не только ответ на реальные обстоятельства в нашей жизни, но и связь с нашими предками, с системами большего масштаба – семьей, родом, народом. Из настоящего моменты мы испытываем всего лишь 10% эмоций, а остальные 90% – это эмоции в составе системных чувств, связанных с нашими глубинными убеждениями, которые возникли далеко в прошлом, часто за долго до нашего рождения, они хранятся в нашем подсознании и управляют нашей жизнью.

Но обо всем по порядку.

Для начала, мы предлагаем вам открыть тест в конце книги и определить свой субъективный уровень Эмоционально-

го интеллекта, чтобы по окончании прочтения заметить те изменения, которые произойдут с вами за время вашего погружения в «Теорию эмоциональной относительности».

# Благодарности

У нас получилось! Наконец-то книга обрела тот вид, который перед вами. Я счастлива и одновременно мне не верится, что у нас получилось перенести весь многолетний опыт работы в простой для чтения текст. Возможно, вы замечаете, мои дорогие читатели, что я постоянно пользуюсь множественным числом? И это не из-за мании величия, а потому, что к результату этой работы были приложены усилия большого количества людей. Я начну с первых и самых важных «виновников» этой книги – наши клиенты, те, кто имел смелость погрузиться в этот океан непонятных эмоций, потом там освоиться и стать капитаном, управляющим своей лодкой под названием «Жизнь». Ваше безграничное доверие, удивленные и вдохновленные глаза были тем маяком, которые указывал путь в нужном направлении. Ваш искренний интерес и готовность изучать с самого начала неосознанные течения и подводные камни эмоциональной сферы жизни, позволили создать и усовершенствовать наши модели и алгоритмы. А ваши очевидные изменения в течении наших тренинговых программ и консультаций давали регулярные подтверждения эффективности и полезности того, что мы делали. Ваша благодарность, как самое главное из чувств (вы-то знаете!), поддерживала меня и мою команду на пути созидания.

Так же хочется поблагодарить моих родителей, которые передали мне жизнь и любовь, а также моих учителей, которых на самом деле очень много, даже не берусь перечислять всех, чтобы кого-то не упустить. Ваши лекции, тренинги, практические задания, мастер-классы, вебинары и книги сформировали мой взгляд на жизнь. Коучинг, Эннеаграмма, НЛП, Семейные системные расстановки – это освоенные мной направления, благодаря вам. Каждое из них освещало свою сторону эмоциональной жизни, а все вместе приобрели нужный объем и системность.

Эта книга никогда бы не обрела такой вид без моего «любимого остеопата», внимательного и интересующегося слушателя, подруги, оппонента, коуча, транскрибатора и редактора текста, Алены Рабкевич. Прошел ровно год, когда ты согласилась принять этот вызов и быть со мной рядом, помогая создавать этот «Эмоциональный бестселлер», «Книгу эмоциональных перемен», «Книгу чувств» и «Практическое руководство для развития осознанности и Эмоционального интеллекта». Спасибо тебе за то внимание, с которым ты слушала мои эмоциональные повествования, задавала уточняющие вопросы, заставляла искать и находить простые и понятные примеры, описывающие совсем не простые вещи. Время, проведенное вместе, в работе над созданием книги летело незаметно и продуктивно.

И самый большой поклон моему мужу Евгению, это мой личный тренер и коуч, который постоянно подгонял и терро-

ризировал меня, чтобы я закончила эту книгу, что даже согласился написать эту благодарность всем причастным за меня. Вот такой он у меня классный и скромный, и люблю я его сильно, хоть и бесит регулярно.

*Спасибо.*

*Инна Захарова*

# Потребности человека

Потребность – это состояние живого существа, выражающее зависимость от того, что составляет условия его существования. А. Маслоу в своей пирамиде описал эти потребности. Их можно разделить на три разновидности: физиологические потребности, психологические потребности, духовные потребности.



У каждого человека есть ведущая психологическая по-

требность. Потребность можно считать базовой, если она удовлетворяет следующим условиям:

- Ее полная неудовлетворенность ведет к заболеванию
- Ее удовлетворение излечивает заболевание
- В условиях свободного выбора человек предпочитает удовлетворение именно данной потребности

С физиологическими потребностями все понятно и очевидно. Если не удовлетворять потребности в еде, сне, пище, воздухе, воде – наше тело начинает сначала болеть, а потом и вовсе погибает. Даже неудовлетворенная потребность в сексе в конце концов приводит к вымиранию рода. За удовлетворение этих потребностей следят наши **инстинкты – врожденные поведенческие сценарии. Их цель – автоматизация всех процессов, которые помогают организму выжить.**

С психологическими потребностями все не так очевидно. **Эмоции – это инстинкты более высокого порядка. Их цель – установить значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных потребностей.**

С древних времен почти все живые существа стремились объединиться для борьбы с внешними угрозами, ведь там, где один не справится – вместе смогут: «Один в поле не воин». Отсюда возникает важная потребность человека – принадлежать, быть частью чего-то большего и, вместе с тем, появляется очень сильный страх исключения, что могло означать верную смерть.

Группа людей, объединённых одной целью – это система, границы системы определяют правила, которым должны следовать все участники группы. Соблюдение иерархии и следование правилам означает признание и уважение всей системы. За нарушением правил следует наказание, самое тяжкое – это ликвидация или исключение. Обязанности и права определяет иерархия, которая тоже является важной составляющей системы, в первую очередь родовой системы, а все остальные системы строятся по ее принципу.

Получается, что возможность принадлежать группе несет новые опасности: как выжить внутри группы, как стать ее важной частью, получить лучшие условия для существования внутри группы, занять свое место в иерархии (лучше повыше конечно, там прав больше и условия лучше, но и ответственности больше). Члены верхушки иерархии семейных систем имеют право повелевать, самостоятельно принимать решения, но и несут ответственность не только за себя, но и за всех членов своей системы.

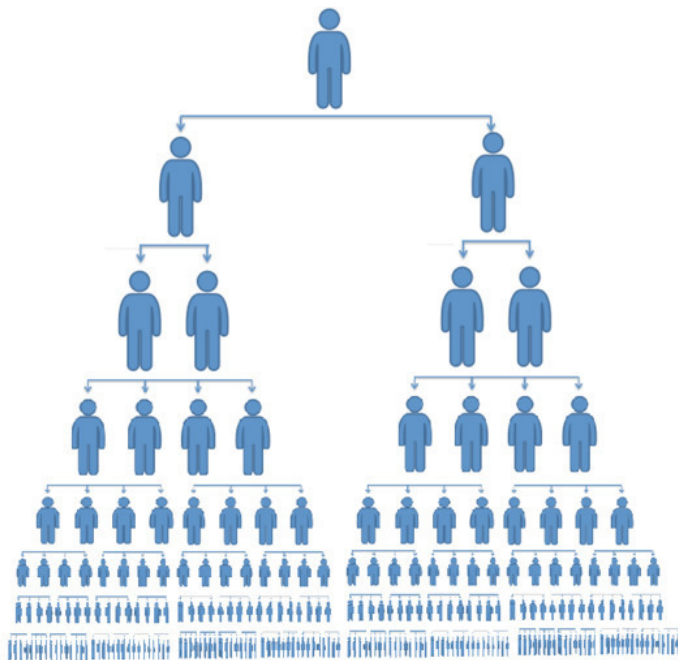
Изучая эмоциональный интеллект, мы не можем рассматривать человека как отдельную единицу. Человек существо социальное, а эмоции являются связью со всеми, кто нас окружает. Эмоции – это всегда отношения, если есть эмоции, значит, есть отношения. Эмоции есть всегда, значит мы всегда состоим в отношениях. Даже если человека переместить в полный вакуум, он будет находиться в отношениях и будет испытывать эмоции, в первую очередь к себе самому.

Отношения с самим собой тоже имеют системный характер, каждый «Я» состоит из «мама + папа». Отношение к себе формируется на основе отношения каждого родителя к себе + партнерские отношения + родительско-детские отношения. И так в геометрической прогрессии до 7-го колена.

Итого, на нас могут влиять судьбы 254 человек нашего рода, к ним можно добавить людей, которые серьезным образом повлияли на систему (агрессоры, жертвы, благодетели крупных сумм и т.д.), потому что они тоже становятся частью системы. Неважно, когда такие события произошли, если в тот момент случившееся не было принято, сохраняется эмоциональное напряжение, которое передается на эмоциональном уровне из поколения в поколение.

**Чувства – это эмоции более высокого порядка. Их цель – выделить явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.** Например, если предки голодали, то ты будешь сидеть на диетах или испытывать тревогу, когда в холодильнике пусто. Если в системе были брошенные дети, ты будешь иметь желание помогать детским домам, подбирать брошенных животных, рассматривать вариант усыновления детей или не захочешь иметь детей совсем. Обычно люди даже не осознают причину такого поведения: «Просто не люблю детей», а дело может быть в системном чувстве вины или даже в принадлежности. Для того, чтобы вписаться в систему, мы можем делать не только хорошие и благостные вещи, но и то, что другие осуждают. Например, подро-

сток, который курит, чтобы быть своим в компании курящих друзей. Так девушка с легкостью может сделать аборт, если ее мама и бабушка это делали и не будет горевать, так как это уже системное правило, женщины этого рода так поступают, а она одна из них. И не важно, что бабушка делала аборт, чтобы выжить, мама, чтобы прокормить старших, внучка может это сделать уже просто потому, что «25 лет не время рожать, надо делать карьеру». Здесь нет простых причинно-следственных связей, логика в семейных системах циркулярная.



Именно для того, чтобы осознать важность эмоциональной составляющей нашей жизни и влияние наших эмоций не только на нашу жизнь, но и на наших потомков, следует рассматривать эмоции с системной точки зрения. В последующих главах мы рассмотрим системные законы и чувства, которые следят за их исполнением. Итак, какие есть психологические потребности и что к ним относится:

**Безопасность** – отсутствие тревоги по поводу будущего,

баланс стабильность/изменения, достаточное количество ресурсов для выживания, поддержка, внутреннее руководство, вера.

**Любовь** – принятие, внимание, связь, единение, принадлежность.

**Уважение** – охрана и расширение границ влияния, значимость, самостоятельность, автономность, правила, порядок.

Получается, что психологическая удовлетворенность – это наличие своего места в системе большего масштаба, где тебя поддерживают и уважают границы твоих сфер влияния, которые постоянно расширяются с взрослением. Это и есть счастье.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать сам себя. Общий закон здесь прост: «Положительное отношение к себе и удовлетворенные потребности – основа психологического здоровья».

### **Что важно запомнить:**

1. Удовлетворение базовых потребностей – это условия выживания.
2. Различают потребности физические, психологические и духовные.

3. Инстинкты, эмоции, чувства возникли в процессе эволюции для автоматизации удовлетворения потребностей, то есть условий выживания.

4. Чувства следят за исполнением системных семейных законов.

5. Чувства в настоящем моменте – это связь с прошлым и отношение к будущему.

# Самовосприятие

Родившись, ребенок автоматически получает свое место в семейной системе. Удовлетворение его потребностей целиком и полностью лежит на родителях. Уровень развития личности ребенка зависит от того, насколько успешно родители с этим справляются. Все три психологические потребности имеют важное значение. Это означает, что важно заботиться о ребенке и помогать ему, чтобы он чувствовал безопасность, в то же время предоставлять ему возможность справляться самому, чтобы он чувствовал уважение к себе, смотреть на него ласково, говорить добрые слова, иметь тактильный контакт, чтобы ребенок чувствовал любовь. На базе этих установок, которые определяют отношение к себе и миру, формируется вся эмоциональная сфера повзрослевшего ребенка, который выходит в жизнь.

## **Три основные установки:**

### **1. Мир безопасен. У меня есть все ресурсы, чтобы справиться**

В таком случае потребность в безопасности будет удовлетворена внутренними ресурсами, человек доверяет своим чувствам и мыслям, смело принимает собственные решения, касающиеся его жизни. Эта установка помогает чув-

ствовать спокойствие, уверенность в ситуации неопределенности. В противном случае существует установка «Мир непредсказуем и полон опасностей. У меня недостаточно сил, чтобы с ними справиться», она заставляет человека искать безопасность за счет внешних ресурсов «Если другие меня поддержат и обстоятельства будут способствовать, то я справлюсь», тогда все его решения определяет ситуация, а опирается он не на собственные ощущения и мысли, а на мнение значимых людей, которые все равно подвергает сомнению.

# Доверие себе (безопасность)

Потребность в безопасности (доверии себе) удовлетворена, я ощущаю: спокойствие, веру.

Удовлетворена внутри:  
«Мир безопасен. У меня есть все ресурсы, чтобы справиться»

Удовлетворена за счет других:  
«Если другие меня поддержат и обстоятельства будут способствовать, то я справлюсь»

Потребность в безопасности (доверии себе) не удовлетворена, я ощущаю: тревогу, сомнения, скепсис.

Не удовлетворена внутри:  
«Мир непредсказуем и полон опасностей. У меня недостаточно сил, чтобы с ними справиться»

Не удовлетворена за счет других:  
«Если другие меня не поддерживают и обстоятельства не способствуют, то у меня нет шансов»

## 2. Я принимаю себя таким, какой есть. Я сам себе интересен и ценен

Эта внутренняя установка характерна тем людям, которые любят и ценят себя, это позволяет быть собой в любой ситуации, и не зависеть от оценки окружающих, такие люди спокойно остаются наедине с самим собой, уединение для них – возможность побыть в компании с интересным человеком. В противном случае существует установка: «Я не принимаю себя таким какой есть. Я сам себе не интересен и не ценен». Обычно люди так к себе относятся и даже не осознают этого, старательно скрывая свои слабости, приукрашая себя внешними атрибутами, историями, усиливая впечатление о себе,

желая получить внимание и принятие от других: «Если я интересен и привлекателен другим людям, то нравлюсь и себе». Получая таким образом подтверждение, что его можно любить. Или «Если другие не замечают меня, если они не восхищаются мной, не благодарят меня, значит, я недостаточно хорош и для себя самого». Такие люди больше всего боятся одиночества, оно воспринимается как отверженность, исключение.

# Любовь к себе

Потребность в любви  
удовлетворена, я ощущаю:  
любовь, принятие, внимание

Удовлетворена внутри:  
«Я принимаю себя таким какой  
есть. Я сам себе интересен  
и ценен»

Удовлетворена за счет других:  
«Если я интересен  
и привлекателен другим людям,  
то нравлюсь и себе»

Потребность в любви не  
удовлетворена, я ощущаю:  
равнодушие, отвергнутость,  
неприязнь, ненужность

Не удовлетворена внутри:  
«Я не принимаю себя таким  
какой есть. Я сам себе не  
интересен и не ценен»

Не удовлетворена за счет других:  
«Если другие не замечают меня,  
если они не восхищаются мной,  
не благодарят меня, значит я  
недостаточно хорош и для себя  
самого»

## 3. Я есть, я весом, я значим как самостоятельная единица

Эта установка позволяет человеку чувствовать в себе силу влиять на свою жизнь, браться за значимые проекты с вызовом, двигаться за собственными желаниями, ориентироваться на себя, в первую очередь, нести ответственность за свои решения и желания. При такой жизненной позиции человек решает, что ему делать, а не думать о том, чтобы такое придумать, чтобы ничего не делать. Это и есть взрослая позиция и взрослая свобода. Противоположное этому самовосприятие: «Я не чувствую собственной значимости и важности, я не на что не могу повлиять». В этом случае можно наблюдать либо агрессивное стремление заставить других себя

уважать: «Если я не от кого не завишу, люди спрашивают моего разрешения и мнения, прислушиваются ко мне, то я важный человек», либо полное попустительство, когда человек отсутствует в своей собственной жизни, полностью поддаваясь влиянию близких: «Главное, чтобы не было конфликтов». Стремясь скомпенсировать отсутствие уважения к самому себе, человек ищет подтверждение извне. Если он его не находит, испытывает крайне негативные чувства: «Если я зависим от других, люди пренебрегают моим мнением, мой голос ни на что не влияет, значит, я сам не считаю себя важным».

# Уважение к себе

**Потребность в уважении  
удовлетворена, я ощущаю:  
уважение, соблюдение границ,  
автономию, силу**

**Удовлетворена внутри себя:  
«Я есть, я весом, я значим как  
самостоятельная единица»**

**Потребность в уважении  
не удовлетворена, я ощущаю:  
унижение, зависимость,  
пренебрежение, слабость**

**Не удовлетворена внутри себя:  
«Я не чувствую собственной  
значимости и важности,  
я не на что не могу повлиять»**

**Удовлетворена за счет других:  
«Если я не от кого не завишу,  
люди спрашивают моего  
разрешения, мнения  
и прислушиваются к нему,  
то я важный человек»**

**Не удовлетворена за счет других:  
«Если я зависим от других, люди  
пренебрегают моим мнением,  
мой голос ни на что не влияет,  
значит, я сам не считаю себя  
важным»**

Все три потребности важны для каждого из нас, но есть и индивидуальные особенности – степень актуальности у них разная. Потребность, которая имеет большую актуальность благодаря структуре нашей личности, является ведущей. Неосознанно большую часть времени своей жизни мы тратим на ее удовлетворение, жертвуя другими. Например, человек, у которого ведущая потребность в любви, может вовлекаться в заведомо небезопасные ситуации вслед за человеком, от которого хочет ее получить. Человек с ведущей по-

требностью в уважении, желая почувствовать собственную значимость и заставить себя уважать, может жертвовать принятием, вниманием, разрушая связи с близкими. С безопасностью аналогично – следуя за ней, человек не совершает важные шаги, не принимает важные решения, так как они неизвестно к чему могут привести, и со временем теряет уважение к себе.

### **Что важно запомнить:**

1. Безопасность, любовь, уважение – базовые психологические потребности (условия выживания).
2. Расстановка приоритетов потребностей зависит от самовосприятия.
3. Формирование самовосприятия ребенка – ответственность родителя.
4. Удовлетворение потребностей и развитие сформировавшейся личности – ответственность ее обладателя.
5. Низкий уровень развития личности – устойчивое негативное отношение к себе. Высокий уровень развития личности – это доверие, любовь и уважение к себе.

# Ценности

Все люди имеют ценности и очень дорожат ими. Но то, что ценно для одного, может быть безразлично другому. Так отчего же мы одним вещам и явлениям присваиваем статус ценности, а другим нет? Ценность означает важность, значимость, пользу. С одной стороны, кажется, что ценность – это объективное свойство предмета или явления, но значимость и полезность присущи им не от природы, а являются нашими субъективными оценками. Важным и ценным мы считаем только то, что вовлечено в нашу жизнь, то в чем мы истинно заинтересованы, а значит нуждаемся.

Все ценности можно разделить на три группы. Это связано, как вы уже догадались, с существованием трех психологических потребностей. Одна группа ценностей удовлетворяет потребности в безопасности, получая их, мы чувствуем себя спокойно, нас отпускает тревога. Другой перечень ценностей удовлетворяет потребности в любви, получая которые, мы чувствуем себя принятыми, ощущаем глубокую связь с объектом, чувствуем себя красивыми. И третья группа ценностей – ценности, удовлетворяющие потребность в уважении, получив их, мы ощущаем себя сильными, большими, значимыми, классными.

Получается, что ценности обслуживают наши потребности.

Присутствие ценных, по нашему мнению, вещей и явлений в нашей жизни приводит к удовлетворенности, а отсутствие, наоборот, вызывает состояния подавленности и недовольства жизнью и собой. Таких ценностей в нашей жизни очень много, это целая система, в которой есть иерархия. Именно на основании этой иерархии ценностей мы принимаем все решения от покупки продуктов в магазине до выбора партнера для бизнеса или семейной жизни.

Иерархия ценностей является системой ориентиров во всех сферах жизни человека. Обычно если спросить человека о том, что для него важно, можно услышать ответ: семья, дети, работа, путешествия и т. д. Это все сферы жизни, контексты, в которых мы удовлетворяем свои потребности в безопасности, любви и уважении.

В сферах жизни тоже есть иерархия, кто-то посвящает себя полностью работе, а кто-то семье. Правда в том, что чем больше сфер жизни, в которых мы реализуемся, тем мы счастливее. Говоря о ценностях, мы, в первую очередь, говорим о качестве жизни. Чтобы понять свои ценности, нужно ответить себе на такие вопросы:

**Что мне важно в работе?**

**Что мне важно в отношениях с родителями?**

**Что мне важно в отношениях с партнером?**

**Что мне важно в отношениях с детьми?**

От чего же зависит эта субъективная оценка? Почему

один человек покупая кресло, например, обращает внимание на его надежность и долговечность, другой на красоту и изящество, а третий на стоимость. При чем, кому-то важно купить дешевле, чтобы сохранить ресурсы, а кому-то дороже, чтобы подчеркнуть свои возможности и значимость.

Как раз индивидуальная внутренняя иерархия психологических потребностей и расставляет приоритеты ценностей.

# Номинализация

Вы, наверняка, замечали, что разные люди, говоря одни и те же определения, часто имеют в виду разный опыт, который за ними стоит. Например, когда вы говорите «скоро буду», какой промежуток времени вы имеете в виду? «Скоро» – это когда? Это 5—10 минут, 1—1,5 часа, немедленно? Для того, чтобы почувствовать, о чем мы говорим, ответьте себе на этот вопрос, а затем задайте его своим близким.

Номинализация – это слова, которые не обозначают конкретный объект, их смысл часто субъективен и может трактоваться по-разному. Примеры: счастье, поддержка, индивидуальность, контроль – каждое из этих понятий может пониматься по-своему разными людьми.

Для того, чтобы определить свои ценности, нужно быть максимально искренним с собой, это на 100% индивидуальная работа, предстоит разобраться самостоятельно, какой опыт и смысл стоит за такими словами как «любовь», «поддержка», «свобода», «ответственность», «уважение», «справедливость» и т. д. Иногда люди говорят: «Мне нужна твоя поддержка», но на самом деле, как оказывается после, они чувствуют, что им не хватает любви, присутствия, внимания другого человека, но почему-то они называют это словом «поддержка».

**«Поддержка»** же, как ценность из потребности в без-

опасности, является не только присутствием или одобрением от другого человека, очень часто поддержка подразумевает конкретные действия, помощь в каком-то деле, взятие на себя части ответственности. В таком случае поддержка будет иметь более широкий смысл. Конечно, бывают ситуации, когда достаточно быть рядом и просто сказать: «Ты молодец, у тебя получается, делай так, как ты делаешь». Такая поддержка призвана развеивать внутренние сомнения, которые звучат приблизительно так: «Правильно ли я двигаюсь? Туда ли я смотрю? Я нормальный? Я хороший?». В данном случае одобрение действительно придает сил, потому что, подтверждение со стороны значимого человека ослабевает сомнения и уверенность в себе возрастает.

«**Внимание**» – это ценность из потребности в любви, и когда речь действительно идет об этом, достаточно просто присутствия другого рядом. Человек может ничего не делать сейчас для тебя, но если он смотрит на тебя увлеченным взглядом, ловит каждое твое слово, в этот момент ты чувствуешь себя любимым, особенным, красивым внутренне и внешне. Происходит послание «ты такой как нужно мне сейчас», оно создает очень благостное состояние и удовлетворяет потребность в связи и принятии.

Точно так же мы очень часто вкладываем разные понятия в слово «свобода». Ценность «**свобода**» мы больше относим к потребности в уважении. Свобода – это делать то, что я хочу, я сам решаю, что я делаю, никто не может ограничить ме-

ня в принятии решений, в действиях, в передвижении. Здесь важно понимать, что такая свобода не может существовать без **ответственности**. Если я главный, я принимаю решения, то я и отвечаю за все. Таким образом удовлетворяется потребность в уважении и именно в таком случае:

**Свобода = Ответственность**

Однако, есть другой вид свободы, которая удовлетворяет потребность в безопасности. В таком случае человек чувствует себя безопасно, когда он свободен **ОТ** ожиданий, **ОТ** ответственности, **ОТ** обязательств. Таковую свободу мы еще называем «**детская свобода**».

**Свобода = Беззаботность, отсутствие ответственности**

# Как формируются и откуда берутся ценности?

Почему одни ценности важны, а другие не очень? Почему у разных людей разные ценности?

Кто-то, например, готов порвать рубаху на груди, отказаться от отношений, уйти с работы, остаться без средств к существованию для того, чтобы доказать и восстановить справедливость. Такое поведение будет говорить о том, что для человека в данный момент наиболее важна потребность в уважении.

Другой человек в такой же ситуации промолчит, потерпит, что к его мнению не прислушиваются, для него будет важнее, что он знает, где он будет завтра, что будет кушать и что о нем позаботятся, если вдруг возникнет такая необходимость. Это про потребность в безопасности.

И третий случай, когда ведущей является потребность в любви: «Боже мой, какая справедливость, какая работа, я могу расстаться с ней в любой момент, если моя любовь требует от меня уехать на край света, не важно куда и зачем, главное, что мы вместе, вместе мы справимся со всем, чем угодно».

Эти примеры, конечно, немного утрированы для того, чтобы продемонстрировать разницу отношения к жизни благодаря ведущим базовым психологическим потребностям.

**В зависимости от того, какая психологическая потребность является ведущей, ценности, которые относятся к этой потребности, выходят на первый план**

Как же формируются ведущие потребности? Откуда они берутся?

Во-первых, все три психологические потребности присущи каждому человеку. Аналогию можно привести из потребностей тела, которые более очевидны и понятны. У нас есть потребность спать, потребность кушать, потребность дышать, все они жизненно важны. Невозможно решить, что тебе лучше – спать или есть, дышать или пить. Это все необходимо для выживания. Но! Имея некий уровень удовлетворенности, когда ты мало-мальски справляешься с удовлетворением всех этих потребностей, ты будешь отдавать предпочтение какой-то одной из них. Ты можешь больше заморачиваться на том, что ты ешь, чем на том, полноценный ли твой сон, а другой человек не будет уделять столько внимания пище (что закинул в топку, то и закинул), но будет заботиться о своем здоровом сне: «Если я выспался, мне все равно, поел я или нет, у меня будет хорошее настроение, я буду себя хорошо чувствовать».

Таким же образом работают и психологические потребности. Одному человеку может быть безразлично, что о нем подумают другие, какие у него отношения с коллегами, во что

он одет. Пятно от кофе на брюках, несвежая позавчерашняя майка для кого-то могут быть ерундой, а кто-то может настолько сильно заморачиваться на этот счет, что не выйдет из дома в таком виде. Это наши внутренние предпочтения.

Как правило, иерархия среди потребностей возникает генетически, т.е. складывается некая предрасположенность в результате событий, которые происходили до нашего рождения. Обычно про детей говорят: «Он похож на бабушку/дедушку/маму/папу», т.е. проявляется некое сходство характеров с членом родовой системы, есть некая передача информации через гены. Эта генетическая предрасположенность к некому темпераменту, а значит, и к определенным потребностям, возникает с рождения.

А дальше в силу вступает период детства и воспитание, которое дают нам родители. Формирование происходит на уровне убеждений, мыслей, которые нам предлагают наши родители изо дня в день, говоря об этом, декларируя какие-то ценности, идеи, смыслы. И это встраивается в нас очень четко, как будто по-другому не бывает.

Например, родители транслируют ребенку, что заправлять постель каждый день необязательно, но когда приходят в дом гости – постель необходимо застелить. Из этого следует, что не важно застелена твоя постель или нет, важно, что люди скажут. Такое убеждение вполне безопасно в контексте с постелью, однако оно незаметно вплетается и в другие жизненные контексты. Неважно, что ты считаешь и чувствуешь,

главное, как это выглядит в глазах окружающих. И тогда человек в стремлении получить принятие и одобрение может противоречить своим желаниям и принципам.

Если ребенок родился с ведущей потребностью в любви, он будет обращать много внимания на отношения с другими людьми, интересоваться творческими делами, будет стремиться украшать пространство, в котором он находится, для него будет иметь значение его внешний вид. Но если у родителя ведущая потребность в безопасности, он везде видит опасность и каждый день говорит ребенку: «Осторожно! Здесь ты ударишься. Туда не ходи, там может быть глубокая лужа. За углом тебя поджидает злой дядя. За тобой придет барабайка. Никому нельзя доверять», то со временем, имея ведущую потребность в любви, следующей в иерархии становится потребность в безопасности. И ценности из группы безопасности тоже станут важными, потому что человека так научили, в него встроили эти ценности. Опыт, полученный в детстве, является личным, это не то, что было до тебя, это то, что было уже в твоей жизни.

Минимум до 12 лет наши психологические потребности и их удовлетворение полностью лежат в сфере ответственности родителей.

Для взросления своих детей важно создать безопасное пространство, атмосферу принятия и возможности к достижениям.

• **Безопасное пространство** – это ощущение, что ре-

сурсов достаточно для того, чтобы справиться с любой ситуацией, которая может возникнуть (всегда есть что кушать, есть где спать, двери в доме закрываются). Внутренний распорядок в семье тоже создает ощущение безопасности: мы в определенное время ложимся спать, в определенное время мы ужинаем и т. д. Если не хватает средств, ресурсов для безопасности, если твой родитель постоянно в тревоге, постоянно напряженный, думает, где взять деньги, чтобы купить еды, ботиночки, учебники, то, конечно, это отпечатывается на всю жизнь (а еще бывают ситуации, в которых родители не заботятся об этом, т.е. ребенок остается наедине с этими проблемами). Потребность в безопасности в таком случае становится для него очень актуальной, и взрослый ребенок будет задумываться об этом всю жизнь, даже когда у него будет всех ресурсов достаточно для того, чтобы компенсировать опыт из детства.

- **Любовь, принятие** – это ощущение, что ты именно такой как представлялось твоему родителю в самых прекрасных мечтах. Любое свободное время уделяется мне, при этом на лице родителя легкая улыбка и ласковый, присутствующий, заинтересованный взгляд. Ощущение единства, связи через совместную деятельность, похвала, ощущение собственной ценности и исключительности в жизни родителя. Если же ребенку не уделяют внимания, спихивают одной, другой няне, то не удовлетворяется потребность в любви и принятии, ребенок не получает связи с родителями.

Если родитель любое свободное время посвящает не мне, складывается ощущение, что мне нужно заслужить внимание родителя, как будто сам по себе я не интересен, не ценен. Я должен заслужить, чтобы мной заинтересовались, чтобы со мной провели время, чтобы меня заметили, поговорили со мной о моих мыслях и чувствах. И тогда уже взрослый ребенок будет заслуживать любовь всех окружающих всю жизнь. Например, став журналистом, будет писать статьи и ожидать похвалы, то есть я ее еще не написал, а уже представляю, как меня будут хвалить. Целью становится не желание передать суть проблемы, а получение любви.

- Для того, чтобы ребенок удовлетворял свою **потребность в уважении**, родители должны создать пространство, в котором он будет понимать, что он справляется, что он может. Стоит давать маленькие задачи на полную самостоятельность, которые ребенок может осилить и таким образом возвращать уважение к себе. Дети в 2—3 года пытаются достать кастрюли со стола, что-то самостоятельно размешать, подмести, отнести. Мальчикам в 7—9 лет хочется забить гвоздь, отпилить что-то самостоятельно по-мужски. Девочкам в 7—9 лет хочется готовить, шить, убирать. Если родители создают такое пространство для ребенка, он получает опыт «Я могу. Я справился сам. Я самостоятельный» — это напрямую относится к уважению. Часто взрослые спрашивают у ребенка, как он хочет поступить, куда хочет пойти, предлагают выбор покупок и т. д. Если при этом взрос-

лый не прислушивается к его мнению, это проявление прямого неуважения. Поэтому, если ты готов отдать ответственность ребенку за что-то, для того чтобы он почувствовал себя более взрослым, более значимым, то делай так, как он сказал, как он выбрал. Ведь часто бывает, что выбор ребенка не попадают в те критерии, которые взрослый сам определил, в результате получается, что его мнение не важно. Дети, из желания быть взрослыми, могут начать чего-то требовать, дискутировать, но им это, в кончено счете, будет не полезно. До 12 лет важные, большие решения не стоит выдавать на ответственность детей, лучше выступать волшебниками и создавать для них пространства волшебным образом, не втягивая их во всякие бытовые дела (например, покупка мебели, выбор школы, выбор места для отпуска). Очень классное пространство для удовлетворения потребности в уважении – это спорт, танцы, творчество. Это те сферы, где есть результаты и они очевидны. Все спортивные кружки организуют соревнования, где ребенок получает очевидный результат – смог он или не смог, получилось у него или нет. Таким образом ребенок может по-взрослому давать себе обратную связь, ведь уважение всегда связано с неким законченным действием. Система соревнований лояльна к детям, почти всегда всем участникам вручают медальки или грамоты. Кстати, грамоты на стене или почетное место дома со знаками награждений – это то, что постепенно создает базу уважения. В конце сценических выступлений всегда остаются за-

писи, после концерта ребенок ощущает завершенность процесса и дома может пересматривать, как это было.

## **Итак, резюмируем условия формирования ведущей психологической потребности:**

1. Генетическая предрасположенность.
2. Воспитание и процесс взросления.

Рождаемся мы с определенным типом личности, т.е. с некоторыми предрасположенностями, а уровень развития этой личности мы приобретаем по мере взросления. Когда родители воспитывают нас каким-то образом, у нас формируется определенный уровень развития. С каким уровнем развития ты выйдешь во взрослую жизнь зависит от того, как протекал твой процесс взросления. Выходим мы во взрослую жизнь каждый в свое время, кто-то в 18, кто-то в 20, 25 или в 40 – это индивидуально. Из родительской системы мы выходим как сформированная личность и дальше мы можем развивать себя самостоятельно. Дальнейшая ответственность за удовлетворение своих потребностей лежит исключительно на нас. Папа и мама сделали все, что могли. Стоит принять, что они сделали все правильно настолько, насколько они могли сделать. Для того, чтобы быть счастливым, нужно уметь ценить свою жизнь на тех условиях, на которых она нам досталась и с теми условиями взросления, которые были.

# Большая ловушка

Многие люди неосознанно фактически посвящают всю жизнь тому, чтобы удовлетворить свою ведущую психологическую потребность. Кто-то бросает все свои силы на то, чтобы создать внешние условия, позволяющие чувствовать себя безопасно. Для кого-то смыслом жизни становится поиск другого человека и любви. Чья-та жизнь посвящена поиску внешнего признания и уважения. Но такой путь, такой смысл жизни – это практически всегда утопия. Невозможно стать счастливым, удовлетворив только свою ведущую потребность. Поскольку потребность ведущая, то есть в нашем подсознании закрепилось убеждение, что это самое главное в жизни, то все усилия уходят на ее удовлетворение, и чтобы ты не сделал, остается ощущение, что этого недостаточно. Парадоксальный способ выхода – удовлетворение другой, не ведущей психологической потребности, **это необходимое условие для личностного роста.** Как это происходит?

- **При ведущей потребности в безопасности** есть прозрачное представление, что счастливая жизнь начнется только тогда, когда я организую себе стабильную, полную материальных ресурсов жизнь, когда обеспечу себе поддержку сильных союзников, когда соберу всю необходимую информацию, когда все перепроверю. И только тогда мне станет

спокойно и начнется счастливая жизнь.

Однако, потребность в безопасности человек может в полной степени удовлетворить только тогда, когда на время от нее откажется, сделает смелые шаги навстречу своим целям (для этого их нужно знать и ставить). Достигнув этих целей, у него, в первую очередь, удовлетворится потребность в уважении. Цель за целью, возвращая таким образом свое уважение к себе, ты в какой-то момент осознаешь, что ты большой, у тебя много внутренних ресурсов, ты можешь со всем справиться, становишься авторитетом для себя самого, и вдруг к тебе приходит та самая безопасность, в которой ты так нуждался. И тогда ты по-взрослому начинаешь строить отношения с близкими, перестаешь бояться впасть в некую зависимость, ты находишь в этих отношениях безопасную связь, ты хочешь и готов брать на себя ответственность и нести ее. При этом сам решаешь, за что будешь отвечать и легко отказываешься от ответственности, которую не хочешь нести, без страха потерять поддержку авторитета.

Ощущение безопасности возникает внутри, страстное желание получить ее снаружи уходит. Если вы когда-либо встречали людей, которые наполнены внутренней силой и спокойствием, то, наверняка, замечали, что с ними хочется создавать союзы и идти к общим целям «Я бы с тобой в разведку пошел!»

• **При ведущей потребности в любви** есть призрачное представление, что можно найти такого человека, для кото-

рого ты будешь исключительным, который бесконечно будет смотреть на тебя и все свое свободное время будет посвящать только тебе.

Это тоже утопия, невозможно достичь таких отношений, к ним можно прийти только путем отказа от них, что парадоксально. Часто выход из такого утопического образа мыслей лежит через удовлетворение потребности в безопасности. Когда ты можешь сказать сам себе: «Ты такой как все. Значит, в тебе достаточно всего для того, чтобы справляться, как и все другие», ты переключаешь свое внимание на другие аспекты жизни. Когда ты перераспределяешь свое внимание и организовываешь свою жизнь таким образом, что ты можешь справляться с ней самостоятельно (на уровне хотя бы простого выживания: иметь работу, которая будет обеспечивать твои минимальные потребности, заботиться о своем здоровье, уметь отдыхать, постоянно учиться, чтобы идти в ногу со временем), тогда в твоём пространстве появляется человек, который не так сильно отягощен твоим желанием получить от него любовь, и он начинает хотеть быть рядом с тобой в этом безопасном пространстве.

Любовь возникает изнутри, страстное желание получить ее снаружи уходит. В таком случае возникает действительно очень сильная развивающая связь в отношениях, потому что энергия перераспределена. Иначе, если вся энергия направлена только на одну сферу жизни, она оказывается слишком большим бременем для другого человека и буквально

душит его, ограничивает его свободу. Если вы когда-либо встречали творческих людей, которые научаются реалистично и прагматично смотреть на жизнь, могут организовать собственный комфорт, то, наверняка, замечали, что с ними хочется просто быть, жить и строить.

- **При ведущей потребности в уважении** человек неосознанно верит, что если другие будут его уважать, то и я сам смогу. Человек, который устремлен к удовлетворению потребности в уважении, максимально тратит свое время и энергию на то, чтобы доказать всему миру: «Я большой. Я значимый. Слушайте меня. Здесь только мои правила».

Но сколько бы он этого ни делал, он не приходит к тому, что он действительно авторитет для всех окружающих. Всегда найдется какой-то человек, который может обесценить твоё влияние, твои достижения, и это всегда будет восприниматься болезненно. Здесь выход лежит через смещение своего внимания на удовлетворение потребности в любви. В первую очередь, любви к себе, возможно, к той части себя, которую ты считаешь маленькой и хрупкой. Выстраивание близких отношений перераспределяет чрезмерную энергию, направленную в сферу уважения и достижений. Когда ты действительно умеешь уважать себя изнутри, уважать свою слабость и свою силу, приходит расслабление, это совершенно другой уровень качества жизни. Уважение возникает изнутри, страстное желание получить его снаружи уходит. Если вы когда-либо встречали людей, ко-

которые достойны уважения и уважают сами себя, как правило, они не стремятся никому ничего доказать, они спокойны и очень искренни. Сильный человек, который уважает себя, имеет смелость быть искренним даже на широкую аудиторию. Искренность – это ценность, которая удовлетворяет потребность в любви, и именно через любовь мы приходим к достаточному уровню уважения.

Когда ты чрезмерно хочешь быть очень сильным, это может означать лишь одно – ты хочешь спрятать свою слабость, потому что сильный человек не размышляет о том, насколько он силен. Смелый человек не говорит, что он ничего не боится, он просто не думает об этом. Человек, который любит себя, не заморачивается на том, как он выглядит в глазах других.

# Формирование ценностей

Информация выше в большей степени про формирование актуальных потребностей. Ценностями, по сути, являются люди, объекты и предметы во внешнем мире, которые каким-то образом могут удовлетворить нашу потребность.

Ценности сформировались в процессе выбора стратегий, которыми мы научились удовлетворять свои потребности. Какие-то стратегии нам предложили родители в процессе воспитания, другие мы выработали самостоятельно для того, чтобы справляться с жизнью.

Привычная стратегия или паттерн – привычный, постоянно повторяющийся способ мышления, действия и обращения с эмоциями. Это значит, что в мышлении, эмоциональном реагировании и в поведении есть повторяющиеся модели, мы снова и снова делаем одно и то же, несмотря на то, что ситуации могут меняться. Например, если я привык подавлять свои эмоции – это и есть моя стратегия обращения с эмоциями. Мне «наступили на ногу», а я думаю: «Ну, ничего страшного». На подсознании с помощью такой стратегии удовлетворяется потребность в безопасности – «я потерплю, но зато не вызову конфликта или скандала».

Все наши стратегии (а значит, и ценности) появляются неспроста, они вырабатываются в результате того, что ты каким-то определенным поведением получил то, в чем нуж-

дался в какой-то момент. Ты нуждался в безопасности, вел себя «ниже травы, тише воды» и ничего страшного не случилось – значит, это успех! Так формируется успешная стратегия удовлетворения потребности в безопасности. А если такой стратегией пользовались твои родители, бабушки-дедушки, то твои попытки действовать по-другому для того, чтобы удовлетворить потребность в безопасности, подсознательно будут приравниваться к страху смерти. Когда ты будешь выходить за рамки такого поведения, ты будешь испытывать такой дискомфорт, что тебе всегда будет хотеться вернуться обратно, делать так, как было, как делали твои родители.

Перешагнуть через устоявшуюся стратегию поведения бывает очень сложно, для этого нужен высокий уровень осознанности и воля.

Например, ты хочешь реализовать себя в профессиональной деятельности, а на деловых встречах ты тихонько сидишь и боишься высказать свое мнение, продвинуть какую-то идею. Таким поведением, такой стратегией ты вряд ли займешь руководящую позицию. И если у тебя есть далеко идущие планы и в них входит руководящая деятельность, то тебе придется усилием воли поднять руку и сказать: «Я хочу выразить свое мнение по такому-то вопросу». Для того, чтобы начать заявлять о себе, на какое-то время придется отказаться от безопасности. Сначала твой голос будет робким и неуверенным (таким образом страх действу-

ет на способность говорить), но чем больше ты будешь заставлять себя усилием воли совершать этот шаг, тем больше вероятность, что новая стратегия приживется. Ты заявил о себе один раз, у тебя уже есть один факт того, что ничего страшного не произошло, чем больше таких подтверждений будет, тем больше шансов.

Заявлять о себе, высказывать свое мнение – это небезопасно. Это как раз про то, о чем речь была выше – нужно на какое-то время отказаться от маленькой безопасности, чтобы получить большую. Когда ты заявил о себе и получил поддержку руководителя, ты получаешь большую порцию безопасности. Когда ты повторил так 5-10-20 раз, тебе скажут: «Ты хорошо разбираешься в своей работе, у тебя есть лидерские способности, ты инициативный человек». Руководящая должность подразумевает повышенный уровень ответственности, что, опять же, небезопасно, но вместе с тем, ты получаешь больше ресурсов за эту ответственность, следовательно – безопасности становится больше.

В данном примере:

- Потребность – безопасность
- Ценность – спокойствие
- Стратегия ее получения – сидеть и не высовываться
- Выход из ситуации – через потребность уважения:
  - a. постановка цели
  - b. выработка новой модели поведения
  - c. повторение действий из новой модели поведения

- Новая ценность – профессионализм
- Стратегии ее получения – заявлять о себе

Постановка цели в нашем примере – заявить о себе, стать более значимым. Когда мы осознанно ставим такую цель, автоматически ценности из потребности в уважении приобретают более высокий приоритет. Тогда нужно быть сильным, твой голос должен стать громче, ты должен говорить достаточно прямо (стратегия сглаживания углов – это не про уважение, а про безопасность), у тебя должно быть свое мнение, свое видение, у тебя должны быть цели. Все перечисленное – это все ценности про уважение. Когда ты составляешь себе такой план действий, вперед выдвигаются ценности из потребности в уважении, и как результат – твоя потребность в безопасности удовлетворяется в большей степени, вместо маленькой безопасности ты получишь большую безопасность.

# Безопасность. Стратегии и ценности

Давайте разберем ценности из потребности в безопасности. Что делает нашу жизнь более безопасной? Что ценно, когда безопасность актуальна прямо сейчас? Это то, что будет приносить в жизнь больше спокойствия – это ресурсы. Они могут быть материальные и нематериальные.

## Ценности из потребности в безопасности:

- **Деньги.** Важно, чтобы у меня были деньги в кармане, в каком-то достаточном количестве для спокойствия. Важно знать, что у меня достаточно денег, чтобы покушать завтра, через два дня, а лучше через два месяца. Чем больше этот срок спокойствия, тем лучше.

- **Информация.** Я должен понимать, что у меня достаточно знаний, что я владею необходимым материалом, чтобы справиться с определенной работой. Мне важно знать, что будет завтра. Все, что касается информации – это про потребность в безопасности. Простой пример: у тебя заболела нога, тебе не хватает телесного ресурса. Нехватка телесного ресурса – это прямое попадание в зону потребности в безопасности, у тебя возникает тревога или даже страх, первое, что ты делаешь – начинаешь гуглить. Т.е. страх заставляет тебя искать информацию. Когда есть информация, ты чувствуешь себя спокойнее. Конечно, есть ловушка – интернет

предлагает тебе бесконечное количество информации, иногда противоречивой, иногда про самое страшное, что может быть, и тогда уровень тревоги может перерасти в панику, поэтому в таких случаях здорово, если есть достоверные источники информации.

• **Развитие.** Если мы долгое время не узнаем ничего нового, если мы не получаем новых ресурсов, у нас в какой-то момент начинает нарастать уровень тревоги. Прежние ресурсы истощаются, мир идет вперед, и у тебя складывается ощущение, что ты не приспособлен, что ты чего-то не знаешь из того, что тебе может понадобиться в текущий момент или буквально завтра. И тогда ты снова начинаешь искать новую информацию.

• **Поддержка.** Эта ценность имеет высокий приоритет из потребности в безопасности. Она становится еще более важной, если у человека не очень уверенная взрослая позиция. В таком случае ему хочется найти себе «родителя» (лучшего родителя, чем твои собственные), т.е. некоего авторитета, под чье крыло можно нырнуть, у кого можно спрашивать советы, который указывает в каком направлении действовать, как правильно и неправильно поступать. Такой авторитет рядом позволяет снять с себя ответственность и более твердо стоять на ногах. Возникает уверенность: «Если я буду рядом с ним, получать его поддержку, я буду в безопасности, ведь я объективно вижу, что этот человек умный, сильный, у него много ресурсов, он справляется с жизнью».

Важно отметить, что ценности из потребности в безопасности – самые противоречивые. То, что тебе в один момент может казаться источником безопасности, в следующий момент может являться источником опасности. Например, авторитет одновременно может защищать тебя от внешнего мира, давать тебе поддержку, но при этом ты можешь полностью попасть под его влияние и уровень твоей свободы будет очень низким (это вообще не безопасно!). В таких ситуациях возникает много сомнений.

Стоит уделить внимание теме взаимодействия людей с одинаковой ведущей потребностью в безопасности и трудностям, которые часто встречаются в таких отношениях.

### ► **Конфликт ценностей.**

Для них обоих будет важна свобода (ценность), та свобода, которая ОТ ответственности, от ожиданий, от обязательств. Одновременно им обоим будет важна информация (ценность) друг о друге (что будет завтра? какие у нас планы? что мы будем делать? что мы будем есть?). Два человека с одинаковой ведущей потребностью, в принципе, должны хорошо понимать друг друга, но между ними может происходить следующее:

**Один другому звонит:**

**– Привет, ты что делаешь?**

Что в этот момент думает первый? «Меня контролируют!»

Зачем он меня спрашивает? Что ему надо от меня? А что я должен делать? Меня хотят уличить в бездействии? А чем это грозит? А если я сейчас скажу, что ничего не делаю, что меня заставят делать? А вдруг я это не хочу делать...», т.е. он чувствует, что на его свободу совершают посягательство, он ощущает беспокойство, тревогу, потребность в безопасности не удовлетворяется.

Если разогнать цепочку его мыслей дальше, этот простой вопрос может привести к каким-то серьезным последствиям в общении. Вместе с тем, человек, который спрашивает «где ты? что ты делаешь?», хочет сам успокоиться, ему просто нужна информация для ясности. Люди с ведущей потребностью в безопасности очень часто задают подобные вопросы для того, чтобы получить информацию о том, что между нами происходит, все ли у нас в порядке, могу ли я располагать твоим и своим временем.

### ► **Нежелание брать ответственность.**

Брать на себя ответственность за принятие решений – это небезопасно. А когда безопасность является ведущей психологической потребностью, таким людям даже за себя и свою жизнь брать ответственность непросто, а отвечать за двоих – вообще-вообще небезопасно. В таких отношениях постоянно будет происходить перекидывание мяча «кто будет принимать решения», постоянно будут присутствовать ожидания друг от друга, что кто-то сделает больше с точки зрения ответственности. Причем, если один постоянно берет ее

на себя, он ощущает обиду «почему я?» и будет чувствовать себя небезопасно. А другой в это время тоже будет чувствовать себя небезопасно, потому что «если решения принимаю не я, то я и повлиять ни на что не могу, я никто», ответственное поведение партнера воспринимается как агрессия и желание подавить.

Если партнеры в таких отношениях осознаны, умеют договориться, они могут проговорить все моменты совместного взаимодействия вслух и усилить друг друга. Для этого нужно разделить ответственность: «я вот это буду делать, ты вот этим занимаешься, я свободен после такого-то времени». Нужно все проговаривать. Если вооружиться этой честностью и прозрачностью в отношениях, все становится клево. Но если человек не осознан, он не готов на искренность, потому что это очень небезопасно. В паттерне человек с потребностью в безопасности живет немножечко с фигой в кармане, на всякий случай должны быть обходные пути: «Я как бы с вами, но у меня припрятаны отходные пути. Вот у меня есть 5 рублей, а то, что в заднем кармане есть еще 10, я вам не скажу». Всегда есть желание обезопасить себя еще больше.

Есть три основные стратегии удовлетворения потребности в безопасности. Т.к. стратегии отличаются, то и ценности у этих людей могут быть разными.

**Стратегии получения ценностей:**

• **Заручиться поддержкой.** Для того, чтобы ощущать безопасность и уверенность в себе, человек запасается поддержкой окружающих. «Я хочу быть дружелюбным со всеми, я хочу оправдывать ожидания других для того, чтобы я мог рассчитывать на ответную поддержку и находиться в окружении, благожелательно настроенном ко мне». В таком случае поддержка – будет ценностью высокого приоритета.

• **Не вовлекаться.** Для того, чтобы ощущать безопасность и уверенность в себе, человек по максимуму пытается не вовлекаться ни в какие отношения, чтобы у других не было никаких ожиданий от него. В этом случае речь идет о высоком приоритете ценности свободы. «Моя безопасность – в моей свободе, в отказе от ответственности за остальных людей. Я хочу, чтобы ни у кого не было никаких ожиданий по поводу меня. Пусть у меня не будет поддержки, это не важно. Я сам могу себя обеспечить, позаботиться о себе, я справлюсь. Главное, чтобы на меня не давили окружающие и ничего не ждали от меня».

• **Получать информацию.** Для того, чтобы ощущать безопасность и уверенность в себе, человек постоянно учится, читает, изучает, смотрит популярные YouTube-каналы, читает новостные сайты, нагружает свой ум различного рода информацией. «Если я знаю, я в безопасности. Я подготовлен к любой ситуации, я много знаю и могу поддержать разговор на любую тему с использованием специфической лингвистики, создать впечатление, что разбираюсь в вопросе

(пусть даже не глубоко и в теории)». Информация является ценностью с высоким приоритетом.

# Любовь. Стратегии и ценности

Что ценно, когда потребность в любви актуальна прямо сейчас? Это то, что будет приносить в жизнь внимание и принятие других людей – отношения, тесные связи, искренняя заинтересованность, комплименты, похвала, ощущение собственной ценности и уникальности.

Если я нуждаюсь в любви (это потребность), хочу близких отношений, то мне нужно найти исключительного человека для таких отношений. Чтобы этого добиться, мне нужно его привлечь (даже если мы говорим не про отношения в паре, а про группу интересных людей, к числу которых мне хочется принадлежать). Что мы делаем для того, чтобы привлечь внимание? Мы начинаем себя украшать, мы хотим выглядеть каким-то интересным, привлекательным образом, чтобы вписаться в общество, чтобы понравиться каким-то конкретным людям. Украшать себя можно по-разному: через внешний вид можно выражать свой внутренний мир или через творчество. И то, и другое в данном случае становятся ценностями для удовлетворения потребности в любви.

## **Ценности из потребности в любви и принятии:**

- **Близкие отношения.** Важно найти того одного человека среди миллиона других, который станет для меня самым важным, которому я смогу открыть что-то очень искреннее,

сокровенное. Физическая близость тут тоже имеется в виду. В близких отношениях мы можем касаться друг друга, обнимать, целовать. Секс – наивысшая близость мужчины и женщины. Сильное желание близости часто приводит к полному растворению в другом, к потере ощущения собственных границ.

• **Чувства.** Чувства являются критерием близости, поэтому они также очень важны, если потребность в любви актуальна. Предпочтительнее, конечно, такие чувства как нежность, желание, радость, но если их нет, то лучше хоть какие-то, чем никаких. Безразличие означает отсутствие связи, отсутствие любви, поэтому люди с ведущей потребностью в любви провоцируют партнера на проявление ярких эмоций, могут закатывать истерики с целью выбить хоть какую-нибудь эмоцию.

• **Самовыражение.** Обычно люди с ведущей потребностью в любви очень творческие. Творчество – это возможность выразить свой внутренний мир и предъявить его окружающим с целью получить внимание, признание, похвалу, понимание, эмоциональную реакцию и т. д. Критика или безразличие к творческим продуктам переживается очень болезненно, так как воспринимается лично «Если мое стихотворение не понравилось, значит, я не понравился».

• **Индивидуальность.** Т.к. любовь – это ощущение своей исключительности в жизни других людей, индивидуальность становится ценностью высокого порядка для людей с веду-

щей потребностью в любви. «Для того, чтобы меня любили мне нужно быть особенным, иметь свою изюминку, уникальность, отличаться от миллионов других людей. Имея яркую индивидуальность у меня будет больше шансов получить любовь». Однако, в своем стремлении к индивидуальности человек может попасть в очередную ловушку. Любовь подразумевает ощущение единства, схожести, а индивидуальность подчеркивает различие. Поэтому переко́с в сторону индивидуальности приводит к ощущению одиночества «Я другой, непохожий, больше таких нет».

• **Искренность.** Искренность – это еще один критерий близости. Если мы близкие люди, то должны знать друг о друге все, мы можем и должны искренне делиться всеми своими мыслями и чувствами, рассказывать о всех событиях. Здесь тоже есть свои подводные камни. Сильное желание получить любовь часто заставляет говорить о себе только то, что понравится другому, это по сути вранье или не полная искренность, что создает внутренний конфликт: «Для меня очень важна искренность, но я боюсь потерять твою любовь, поэтому приукрашаю себя».

Какими же стратегиями пользуются люди для того, чтобы получить ценности и удовлетворить свою потребность в любви?

### **Стратегии получения ценностей:**

• **Заслужить любовь.** Для того, чтобы ощущать любовь

и связь с другими, человек постоянно уделяет внимание объекту своей симпатии, вписывается в его проблемы и задачи с какой-то помощью, постоянно стремится быть рядом. «Я хочу быть тебе настолько нужным и полезным, что ты не сможешь без меня». Такое поведение сильно нагружает другого человека количеством помощи, внимания и любви, которое ему уделяется. В таком поведении ценностями наивысшего порядка являются – близость, зависимость.

- **Я – нежный цветок.** Для того, чтобы ощущать любовь и связь с другими, человек демонстрирует свою уникальность, красоту, слабость и ранимость, чтобы привлечь своего «родителя», который будет исполнять все желания, ведь родитель должен заботиться о своем «нежном цветочке». Такой человек постоянно требует к себе внимания: «Отложи все остальное, посвящай все свое время мне, делай мне хорошо». Это поведение капризного нуждающегося ребенка отягощает близкого. Такая стратегия часто строится на манипуляции чувством обиды. Здесь ценностями наивысшего порядка будут являться – индивидуальность, чувства, красота, творчество.

- **Купить любовь.** Для того, чтобы ощущать любовь и связь с другими, человек много работает над собой, чтобы сделать из себя конфету, которая понравится всем. Это стратегия получения любви построена на высокой деятельности, продуктивности и стремлении к статусу. За эталон берется общепринятое актуальное понимание успеха и вся де-

ательность направлена на достижение статуса «красавчика». Гарантом привлечения любви являются всяческие атрибуты успеха – бренды, должности, достижения. Здесь ценностями наивысшего порядка являются – мода, стиль, имидж, внимание, восхищение.

• **Избежать боли.** Это ухищренный вариант. Для того, чтобы ощущать любовь и связь с другими, я обрекаю себя на одиночество. «Я так сильно нуждаюсь в любви и принятии, что заранее представляю, как сильно я буду страдать, когда потеряю любовь. Чтобы не испытывать этих страданий я заранее отказываюсь от отношений и любви». В таких случаях человек может быть затворником, отшельником, однако, творчество будет заполнять его жизнь, хоть и «в стол». Здесь ценностями наивысшего порядка будут выступать – творчество, самовыражение, индивидуальность, чувства, красота.

# Уважение. Стратегии и ценности

Какие ценности выходят на первый план, когда речь идет про уважение и самоуважение?

## Ценности из потребности уважения:

- **Сила.** Ощущение собственной силы напрямую связано с уважением к себе. «Я смог. Я справился, хоть это было тяжело, а другим и вовсе не под силу». Если мы так можем говорить, это позволяет нам гордиться собой, уважать себя и тех других, про кого мы можем так подумать.

- **Автономность.** Автономность – это критерий силы, так как если ты можешь справляться без посторонней помощи, значит ты достаточно силен. Автономность и независимость также позволяют четко ощущать свои границы, это необходимо для уважения к себе.

- **Власть.** Власть – это тоже критерий силы. «Я настолько силен, что могу влиять на ситуацию и других людей. Все случается по моей воле».

- **Борьба.** Несмотря на то, что мы все стараемся ее избегать, борьба является тем обстоятельством, в котором можно проявить свою силу, а значит, удовлетворить потребность в уважении. Борьба – это доказательство того, что сильный может бороться и побеждать обстоятельства и других людей.

- **Достижения.** Достижения – это победы, которые мы

записываем на свой счет. «Я сильный, мои достижения тому доказательство».

- **Профессионализм.** Профессионализм является инструментом для достижений. «Я профессионал в своем деле. Значим, мое мнение авторитетно, к нему будут прислушиваться, а значит уважать меня».

- **Ответственность.** Ответственность определяет степень влияния. «Если влияние на ситуацию в моих руках, значит я главный. Я буду решать, что, как и когда делать, при этом я готов отвечать за любые последствия».

### **Стратегии получения ценностей:**

- **Захватить власть.** Для того, чтобы ощущать свою значимость и уважение к себе, человек направляет все свои ресурсы на то, чтобы один его вид говорил о том, что он большой человек и его нужно слушаться. В этом ему помогают громкий, напористый голос, тяжелый взгляд, крепкое слово. «Я здесь главный, и только попробуйте с этим поспорить». Здесь ценностью наивысшего порядка будет являться – сила, власть, авторитет, борьба. Во взаимоотношениях другие люди чувствуют агрессию, часто воспринимают человека тираном.

- **Обесценить потребность.** Для того, чтобы ощущать свою значимость и уважение к себе, человек максимально обесценивает свою значимость сам: «Все это фигня, не нужно мне никакое уважение. Ну, берут мои вещи, ну и хоро-

шо. Не послушали мое мнение, ну, просто не услышали. Это все неважно. Мое мнение не важно». Свое мнение обесценивается самостоятельно для того, чтобы не переживать болезненно, когда это делает кто-то другой. Часто выбирается такой образ жизни, при котором общение с людьми минимальное, жизнь организуется подальше от других, чтобы никто не мог оскорбить, обидеть или обесценить. Это стратегия убегания от себя, от своей потребности. Здесь ценностью наивысшего порядка являются – автономность, невмешательство.

• **Заработать уважение.** Для того, чтобы ощущать свою значимость и уважение к себе, человек стремится быть перфекционистом, быть супер-профессионалом в какой-то узкой области. Чтобы ни у кого даже не возникало мысли, что такого человека можно не уважать. «Я буду безупречным и меня вынуждены будут уважать». Его по определению невозможно не уважать, потому что он только и делает, что работает. Работает он больше всех, все дела у него в порядке, если обратиться к такому человеку, он всегда сделает все четко и вовремя. Такой ярко выраженный профессионализм вызывает уважение абсолютно у всех, даже у тех, кому он не нравится: «Мне этот человек не нравится, я с ним общаться не буду. Но он достоин уважения». Для человека с такой стратегией поведения ценностями наивысшего порядка являются – профессионализм, принципы, правила, дисциплина.

# Ценности и антиценности

**Антиценности** – это то, что прямо противоположно ценностям. Если для меня поддержка является ценностью, то давление будет являться анти-ценностью. Внимание – ценность, игнорирование – антиценность, сила – слабость.

Иногда мы попадаем в условия, которые создают еще большую актуальность в потребности. Словно хотеть пить и попасть в условия жары, где поблизости нет даже тени, тогда пить хочется еще сильнее.

С психологическими потребностями происходит так же. Например, ты нуждаешься во внимании от человека или группы людей, а вместо него получаешь полное игнорирование. Или ты хочешь похвалы, одобрения, чтобы почувствовать свою ценность, ради этого выполняешь какую-то работу, а в ответ получаешь критику. Выходит, что помимо того, что ты не удовлетворил свою потребность в любви, так ты еще и получил большой дефицит в этой потребности.

Например, антиценности потребности в безопасности – «бесполезность» и «пустая трата времени». Мы говорим о таких ситуациях, когда ты, мало того, что не приобретаешь ресурс, на который рассчитывал, еще и теряешь то, что имел. Часто встречающийся случай: идешь на мероприятие с целью получить ресурс, например, авторитетное мнение или новую информацию, а когда приходишь, не получаешь ни

авторитетного мнения, ни полезной информации, при этом тратишь деньги и свое время (деньги и время – ценности из потребности в безопасности). В итоге, ты получил «бесполезность» и «пустую трату времени и денег», чувствуешь себя не более спокойно, как планировалось, а более тревожно – потребность в безопасности стала еще более актуальной, потому что ты только что потерял свои ресурсы.

«Слабость», «неспособность повлиять», «беспомощность» – примеры антиценностей потребности в уважении. Обычно мы встречаемся с ними, когда жизненные обстоятельства необратимы или соперник оказывается значительно сильнее нас.

Что мы испытываем при мысли о возможной встрече с анти-ценностью? Отвращение. Мы не хотим встречаться со своими антиценностями, мы хотим максимально увеличить дистанцию от них. Например, если у тебя ведущая потребность в безопасности и тебе предстоит общение с человеком, уровень знаний которого намного ниже твоего, скорее всего, ты будешь испытывать высокомерие, в составе которого присутствует отвращение. Когда для тебя очень ценна информация (проинформирован – предупрежден), а человек не может быть ее источником, ты чувствуешь угрозу безопасности, потому что ты теряешь время, вместо этого разговора ты бы мог побыть дома и почитать книгу, такое время имело бы большую пользу.

**То, что может быть одному человеку ценностью, для другого может являться антиценностью!**

Это называется **конфликт ценностей**. Он может быть внутри одной личности либо во взаимоотношениях людей. В таких случаях мы говорим: «Я вообще не понимаю, как так можно жить!»

Именно поэтому нам хочется иметь рядом близких людей, с которыми будут общие ценности из списка с высоким приоритетом, все остальное не так сильно важно, всегда есть возможность договориться. Когда что-то очень важное не совпадает, когда для одного – это ценность, а для другого – анти-ценность, через возникающее отвращение невозможно пройти, оно будет настолько сильным и создаст такую большую дистанцию, что ты даже не сможешь начать отношения с этим человеком.

Например, у одного человека актуальна потребность в уважении и ценности автономность, независимость находятся на высоком уровне приоритета, а у другого будет отдаляться из-за ощущения, что его границы нарушают и он теряет автономность. Это ведущая потребность в любви и для него очень важна связь, близость. Если вы этого не осознаете и не управляете своими чувствами, то может возникнуть следующая ситуация. Когда один будет стремиться к большей близости, другой очень распространённая ситуация. Один звонит другому по 5 раз на день, желая быть ближе, быть

посвященным во все обстоятельства жизни другого, а другой каждый раз злится, так как для него это выглядит совсем по-другому. Ему кажется, что он будто должен отчитываться, что его контролируют, а значит он теряет свою независимость.

При встрече с антиценностью у нас возникает не только отвращение, но и другие эмоции. Если мы говорим про потребность в безопасности, то при встрече с антиценностями этой потребности (отсутствие денег, ситуация неопределенности, давление, любая прямая опасность), у нас всегда остро возникает **страх**. При встрече с антиценностями потребности в любви (игнорирование, критика, осуждение, унижение) возникает **стыд**. При встрече с антиценностями потребности в уважении (несправедливость, необязательность, слабость, ложь, увиливание, безответственность) возникает **сильный гнев**.

После того, как ситуация встречи с антиценностями прошла, мы испытываем печаль либо печалесодержащие чувства (обида, вина). Это объясняется тем, что мы не получили то, в чем нуждались, а наоборот, создали себе дефицит, сделали себе хуже, чем было. Когда мы сталкиваемся с любыми антиценностями (давление, игнорирование, несправедливость и т.д.) всегда существует соблазн снять с себя ответственность за произошедшее и переложить ее на другого человека или на ситуацию в целом. Однако, печаль, которая непременно возникает в таких случаях, всегда говорит нам:

«То, что ТЫ сделал не привело тебя к результату, ты ценность свою не получил либо потерял». Хорошим пониманием себя будет то, что ты разберешься – что именно ценного ты хотел получить.

Например, ты написал статью и получил критическое высказывание в ее адрес: «Она бездарная, в ней нет ничего, что привлекло бы внимание читателя». Эта критика глубоко ранила твое сердце. В момент этих высказываний, ты, скорее всего, почувствуешь стыд (неловкость), а потом печаль (в чистом виде или в составе обиды, вины). От чего так грустно становится? Что ты не получил или потерял? Это вопрос, на который следует найти ответ внутри себя. В этом примере мы рассказываем о человеке с ведущей потребностью во внимании. Когда такой человек творчески выражается (пишет статью), он подсознательно мотивирован удовлетворением психологических потребностей – получить похвалу, восхищение, внимание. А в итоге, вместо всего этого он получает критику, которая лишает остатков любви к себе. Это больно. Осознав такие вещи про себя, стоит переосмыслить свою мотивацию и поставить осознанную цель для написания статьи. Не просто получить похвалу в результате написания статьи, а высказать в ней то, что действительно важно для тебя. И тогда ты получишь удовлетворение от своей работы, независимо от того, как ее воспримут окружающие. Таким образом проявляется уважение к себе, отыскав которое, любви к себе тоже станет больше.

# Три вида радости

## 1. Спокойствие

При встрече с ценностями, которые относятся к потребности в безопасности (поддержка, знания, денежные ресурсы), мы чувствуем радость, она как будто подтверждает: «Ты все делаешь правильно, продолжай, делай так еще». Если дело касается безопасности, то радость будет в форме **спокойствия**, легкости, расслабленности. Когда ты в своей крепости, рядом твои люди, которые поддержат, ты знаешь и владеешь информацией, на твоём счету достаточно денег – ты спокоен.

**Безопасность + ценность = спокойствие**

## 2. Удовольствие

При встрече с ценностями, которые относятся к потребности в любви (близость, связь, комплименты, привлекательный внешний вид), мы будем тоже испытывать радость, но в данном случае она будет в форме **удовольствия**, наслаждения. Когда ты смотришь на картину, которая тебе нравится, ты испытываешь наслаждение, когда ты общаешься с человеком, который тебе нравится, ты испытываешь удовольствие.

**Принятие, внимание + ценность = удовольствие**

## **2. Удовлетворение**

При встрече с ценностями, которые относятся к потребности в уважении (сила, справедливость, принципиальность, честность, ответственность), мы ощущаем радость в форме **удовлетворения**. Когда ты видишь свои крутые результаты, которые потребовали самоотдачи, ты чувствуешь глубокое удовлетворение от проделанной работы.

**Уважение + ценность = удовлетворение.**

Давайте посмотрим, к чему стремится, а от чего хочет устраниваться человек с ведущей потребностью в безопасности

**Безопасность**

## Ценности

- забота
- поддержка
- защита
- деньги
- свобода
- доверие
- план
- запасной план
- выбор
- разнообразие
- равенство
- авторитетное мнение
- страховка
- гарантия
- правила (как другие поступают)
- стабильность
- здоровье
- еда
- сон
- надежность
- эффективность
- время
- информация
- достоверные источники
- одобрение
- нужность
- полезность
- рациональность

## Антиценности

- безразличие
- давление
- нападение
- мат. бедность
- зависимость
- непредсказуемость
- неопределенность
- спонтанность
- принуждение
- однообразие
- неравенство
- отсутствие ориентиров
- опрометчивость
- риск
- хаос (другие непредсказуемы и нелогичны)
- изменения
- болезнь
- голод
- усталость
- необязательность
- пустая трата сил
- упущение времени
- некомпетентность
- слухи
- критика
- обуза
- бесполезность
- иррациональность

По перечню в таблице можно заметить конфликт ценностей. Например, стабильность и разнообразие, или забота и свобода. Любое разнообразие предполагает изменения, исключая ситуации, когда ты, имея разнообразие, выбираешь одно и то же. Забота же предполагает связь, а значит, зависимость от другого человека, и в таком случае о полной свободе не может идти речь. С ценностью правила, вообще осо-

бые отношения. Они очень нужны для того, чтобы понимать, как должны и будут поступать другие, но действовать самому по правилам не хочется, так как это означает отсутствие выбора и разнообразия, которые тоже являются ценностями. Когда же правил нет, тоже плохо – возникает хаос (анти-ценность), ты не знаешь от кого и чего ожидать. Выходит, что такие люди нуждаются в правилах и четких инструкциях, но сами их нарушают.

Получается, что человек с ведущей потребностью в безопасности часто бывает очень противоречивый и нерешительный, постоянно сомневается.

Список ценностей человека с ведущей потребностью в любви, принятии, внимании приведен в таблице ниже. Внутри этой таблицы практически нет противоречий. За исключением парочки **искренность** и **имидж**, часто имидж предполагает некий приукрашенный образ. Получается, что человек с ведущей потребностью в любви высоко ценит искренность, а сам не хочет показывать себя настоящего.

## **Любовь**

### **ценности**

- связь
- близость
- внимание
- интерес
- эмоции
- искренность
- комплименты
- похвала (позитивная оценка)
- красота
- индивидуальность
- привилегии
- глубина
- творчество
- самовыражение
- признание
- восхищение
- внешний вид
- дизайн
- стиль, имидж
- отношения
- зависимость (других от меня)
- бережное отношение
- чувства
- телесный контакт
- время (посвященное мне)
- подарки в знак ценности

### **антиценности**

- разрыв отношений
- отстраненность
- непривлекательность
- безразличие
- равнодушие
- скрытность
- критика
- осуждение
- уродство
- посредственность
- уравнивание
- поверхностность
- тиражирование
- пародирование
- порицание
- незаметность
- обычность
- безвкусица
- одиночество
- самостоятельность
- оскорбление
- холодность (только логика)
- недоступность
- время (предназначенное мне, уделяется другому)
- нет знаков внимания
- обесценивание

Третья базовая психологическая потребность – уважение. Ценности человека с ведущей потребностью в уважении, практически противоположны ценностям из потребности в любви.

## **Уважение**

## ценности

- независимость
- личное пространство
- четкие границы личного пространства
- четкие границы влияния
- сила
- власть
- влияние
- преданность
- свобода волеизъявления
- однозначность
- прямота
- самостоятельность
- профессионализм
- авторитет
- сопротивление
- противостояние
- свобода
- достоинство
- правда
- справедливость
- комфорт телесный
- честь
- автономность
- победа
- достижения
- принципы
- борьба
- контроль в своих руках

## антиценности

- зависимость
- вмешательство
- отсутствие личного пространства
- нарушение личных границ
- слабость
- неспособность повлиять
- бессилие
- предательство
- цензура
- увилывание
- интриги
- безответственность
- оправдания
- жалобы и нытье
- смирение
- препятствия
- ограничения
- пренебрежение
- ложь
- несправедливость
- телесный дискомфорт
- бессовестность
- бесчестие
- поражение
- тунеядство
- беспринципность
- попустительство
- подчиненность

В этом перечне также практически нет конфликтов, за исключением пары **справедливость** и **несправедливость**. Поскольку справедливость всегда субъективна и определяется системными правилами в большей степени, случается так, что, стремясь восстановить справедливость, люди с ведущей потребностью в уважении, часто бывают не справедливы, по мнению других людей.

Вспомним, что все три потребности важны для каждого из нас, и посмотрим на все три таблицы с ценностями. Можно заметить множественные конфликты. Например, автономность удовлетворяет потребность в уважении, но отрицает связь, что очень ценно для удовлетворения потребности в любви. А наличие вариантов, которое так важно для удовлетворения потребности в безопасности, означает увиливание и нежелание принимать решения, что не удовлетворяет потребность в уважении. Только хорошее понимание себя, четкие внутренние приоритеты и осознанные цели позволяют разрешить эти внутренние конфликты и найти необходимый баланс среди своих потребностей. В таблице ниже приведены возможные конфликты ценностей. Столбцы указывают потребности, а строки конфликты.

<b>БЕЗОПАСНОСТЬ</b>	<b>ЛЮБОВЬ</b>	<b>УВАЖЕНИЕ</b>
здоровье	зависимость (других от меня)	
свобода от ответственности	связь	
	связь, единение	независимость, автономность
свобода от ответственности		ответственность
рациональность	чувства, эмоции	
	близость, единение	личное пространство
равенство	индивидуальность	
равенство	привилегии	



	имидж, стиль	правда
гарантия		борьба
защита		самостоятельность
	телесный контакт	четкие границы личного пространства
стабильность, развитие		
поддержка		автономность, независимость
достоверные источники		принципы
авторитетное мнение		контроль в своих руках
запасной план		преданность
объективность	вовлеченность	
забота		власть
полезность	самовыражение	
	отношения	свобода
	бережное отношение	прямота, честность
сон, отдых		достижения
одобрение		победа
	внешний вид	комфорт телесный
страховка	искренность	
	творчество	сила
	искренность	влияние
план	спонтанность	
надежность	спонтанность	
	признание	противостояние
правила		свобода выбора

выбор		однозначность
эффективность		справедливость
деньги		достоинство, честь

Получается, что все мы постоянно находимся в состоянии внутреннего конфликта. Чтобы разрешить этот конфликт, нам нужна эмоциональная компетентность. Только эмоции нам могут показать правду о нас самих, если мы научимся их слышать и понимать.

# Как определить свои ценности?

Что угодно может быть ценностью для тебя, если у тебя на это (явление, предмет, существо) есть эмоциональный отклик. Если у тебя «екнуло» внутри, значит, у тебя есть какое-то отношение к этому явлению, действию или событию. Ты каким-то образом выделил его среди других. Т.е. между тобой и чем-то сложилось отношение, «это» тебя касается уже больше, чем все остальное.

Например, ты приходишь на какое-то мероприятие и первое, что тебя впечатляет – красота вокруг: «Боже как здесь красиво». Делаем вывод, что тебя трогает внешний вид вещей, стиль, ты обращаешь внимание на красоту, значит, это есть в твоей системе ценностей. И скорее всего, если ты задашь себе вопрос «Что я чувствую?», ответ будет «Я чувствую удовольствие, мне так приятно, уютно, мне здесь хорошо». Соответственно – какая твоя потребность сейчас удовлетворяется? В любви, ведь вокруг так красиво.

А если на том же мероприятии ты говоришь: «Боже, как здесь удобно, как свежо, какие удобные диваны» – это больше про комфорт, про безопасность. Однако, могут быть вариации. Если ты сидишь на удобном диване и не можешь расслабиться, тогда, скорее всего, здесь есть еще какие-то другие факторы, ценности и анти-ценности, которые влияют на твое состояние. А если же удобного дивана тебе достаточно

но для того, чтобы расслабиться и заниматься тем, чем ты хочешь, скорее всего, это говорит о том, что у тебя телесный тип и это связано с потребностью в уважении.

## **Способы определения ценностей:**

1. Для того, чтобы понять свои ценности и анти-ценности, нужно просто наблюдать за собой в быту, отмечать, на что ты эмоционально реагируешь, на что возникает отклик.

**На что я обращаю внимание?**

**Что мне нравится?**

**Что мне неприятно?**

**Чего я не хочу?**

Если что-то чувствуется неприятным, ты этого не хочешь, значит, ты встретился с анти-ценностью, и то, что будет этому противоположностью, будет – ценностью.

Критерии, на которые мы опираемся при выборе покупок, так же говорят нам очень многое о наших ценностях.

Человек с ведущей потребностью в безопасности будет выбирать мобильный телефон из критериев: модель должна быть современной, но не самой; он должен быть дорогой, но на скидке; он должен иметь некий статус, но сильно не выделяться (чтобы не задавали вопросы за какие деньги он куплен, какие налоги ты платишь и т.д.). Вместе с тем, важно быть на уровне, чтобы ты положил телефон на стол и был своим среди тех, от кого ты хочешь получить поддержку. Об-

ратите внимание, какие противоречивые ценности. Много функций, возможностей, наворотов, экономия времени, дополнительные возможности, бонусы – это все про безопасность.

Телефон, который выбирает человек с ведущей потребностью в любви должен быть, в первую очередь, особенным, миленьким, приятным наощупь, он должен выражать своего обладателя, быть похожим на него. «Боже, он сиреневый! Он мне нравится». Модель, стоимость, новомодные функции, статус – это все ерунда по сравнению с удовольствием от эстетической части предмета.

Престижная, дорогая модель, купленная здесь и сейчас – это про критерии выбора человека с ведущей потребностью в уважении. «Я могу себе такое позволить! Я чемпион».

2. Для того, чтобы помочь себе определить ценности, мы предлагаем посмотреть на все 3 таблицы, прочитать их вскользь (они очень отличаются по характеру друг от друга) и почувствовать качественную разницу к ценностям, которые там перечислены. Потом ответьте себе честно:

### **Какая из этих таблиц больше про меня?**

Мы регулярно отмечаем на тренингах, что одна из таблиц выделяется для каждого человека, люди сразу определяют какие ценности в большей степени актуальны для них в целом по жизни.

3, Далее важно расставить **иерархию потребностей**. Для этого нужно отметить, какая таблица для тебя на первом месте, какая на втором, какая – на третьем. Например, на первом месте таблица с потребностью в безопасности, на втором – потребность в любви, на третьем – уважение. Это значит, что на ценности из потребности, которая оказалась на третьем месте, ты обращаешь внимание в последнюю очередь.

4. Для того, чтобы дальше **углубиться в изучение своих ценностей**, необходимо поработать с каждой таблицей по отдельности. Из каждой таблицы выпиши на листочек те ценности, которые важны именно тебе. Этот этап важен, потому что одну и ту же потребность в безопасности можно удовлетворять через разные ценности – кто-то удовлетворяет потребность в безопасности с помощью информации, кто-то через установление большого количества связей с другими людьми, чтобы получать поддержку.

5. Затем нужно выстроить **иерархию среди своих ценностей**. Есть специальное упражнение, которое требует времени и искренности, оно, скорее всего, покажется неприятным. Упражнение направлено на то, чтобы перепроверить свою систему ценностей. Для этого нужно убирать из своего списка по одной ценности, каждый раз отвечая на вопрос: «А если бы тебе нужно было отказаться от чего-то одного, с чем бы ты расстался в первую очередь?»

Одну ценность вычеркнул, следующий этап – «А с чем бы

ты расстался теперь?». И так далее до конца списка.

Обычно это упражнение проходит болезненно, ведь мы постепенно отказываемся от меньшей ценности в угоду большей ценности, и в конце концов приоритеты расставятся таким образом, какой он есть на самом деле. Выполнив это упражнение, нас ожидает сюрприз. После того, как ты прожил каждую ценность и ощущение, когда тебе приходится с ней расставаться, ты смотришь на свою систему ценностей с нежностью, с ощущением внутреннего согласия. Та ценность, с которой ты расстался самой первой, она будет в конце списка. Та ценность, с которой ты до конца не расстался, она будет в верхушке ценностей. Поскольку у нас в этом списке будут ценности со всех трех потребностей, будет очевидно, какая потребность у тебя действительно ведущая. Например, может получиться, что все ценности из потребности в безопасности окажутся внизу списка, а вверху будут ценности потребности в любви или наоборот. Таким образом ты можешь посмотреть на себя истинного. Возможно, ты большую часть времени своей жизни переживаешь за вещи, которые на самом деле для тебя не такие уж и важные. Вот что стоит осознать, сделав это упражнение.

### **Что важно запомнить:**

1. Ценности – это то, что удовлетворяет наши актуальные потребности.
2. Антиценности создают еще большую актуальность по-

требности.

3. У каждой потребности есть характерные ценности, которые могут конфликтовать, то есть противоречить друг другу.

4. Знание своих ценностей и их иерархии, мы можем разрешать внутренние конфликты, ставить истинные цели.

5. Насыщение жизни истинными ценностями приводит к ощущению счастья.

6. Счастье – это удовлетворенность собой и своей жизнью.

# Эмоции

Эмоции – это психический процесс, охватывающий всего человека целиком, который меняет его мысли, биохимию, ощущения, поведение. Как уже упоминалось, цель эмоций – установить значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных потребностей. На основе эмоций мы неосознанно делаем вывод, есть ли что-либо ценное в предстоящем событии или явлении и принимаем решение о том, каким образом действовать.

Например, тебя приглашают на день рождения, мгновенно появляется эмоция либо желание, либо сопротивление. Это зависит, скорее всего, от того, насколько общение с человеком удовлетворяет твои потребности. Если общение с ним удовлетворяет твои потребности, то ты согласишься, если нет – найдешь причину отказаться. Но бывает, что человек, который тебя приглашает, хоть и неприятен в общении, но ты считаешь, что он может повлиять на твою жизнь, и общение с ним принесет удовлетворение потребностей в более далекой перспективе. Тогда ты почувствуешь сразу несколько эмоций, которые объединятся в единое чувство.

Чувства – это эмоции более высокого порядка. Их цель – выделить явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

Давайте сравним чувства и эмоции, в чем же их различия.

Эмоции и чувства возникли в процессе эволюции, но чувства связаны со способностью мыслить, рассуждать и делать выводы, а на это способна только современная часть мозга – кора головного мозга «неокортекс». Эмоции же рождаются в более древней части головного мозга – в лимбической системе.

Эмоции	Чувства
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли в процессе эволюции позже
Привязаны к ситуациям и событиям	Привязаны к объектам (месту, людям, предметам)
Изменчивы и кратковременны	Устойчивы и длительны
Выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас»	Выделяют явления, имеющие долгосрочное значение
Одна и та же эмоция может входить в состав разных чувств	Одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях

Эмоции показывают нам, что важно для нас сейчас, чувства же указывают направление к неизменным ценностям.

Эмоции скоротечны, они могут сменять друг друга десятки раз в минуту, если она насыщена событиями. Чувства же очень устойчивы, они базируются на глубинных убеждениях и их не так уж просто раскачать, тем более изменить.

Вот простой пример, человек может сидеть в комфортной квартире с близким человеком, испытывать эмоции радости и нежности, но фоном чувствовать страх, так как на работе грядут перемены, а это по жизненному опыту и убеждениям ни к чему хорошему не приводит.

Чувство может содержать в себе как одну, так и множество эмоций и выражаться любой из них. Например, человек может испытать прилив нежности, увидев маленького котенка – это будет эмоция. А если он всегда испытывает нежность при виде любого котенка, так как в детстве имел кота и убежден, что ничего милее нет на свете, то это чувство. Это пример, когда чувство содержит одну эмоцию, и поэтому внешнее выражение чувства и эмоции будет совпадать.

Сложнее, когда чувство многосоставное и содержит несколько эмоций. Например, чувство вины содержит 4 эмоции: страх, гнев, печаль, желание. Человек, испытывающий это чувство, может выражать его через любую из этих эмоций. Например, его эмоциональной привычкой может оказаться проявление эмоции гнева, когда он чувствует вину. Чувство вины очень дискомфортно для проживания, человек испытывает неприятные ощущения, поэтому часто стремится убежать от них, в данном примере в злость. Будет казаться, что такой человек не испытывает вины, что он злится, но это не так. Другая эмоциональная привычка – выражать чувство вины через печаль, тогда человек стремится уединиться, погрузиться в себя, плакать и ничего не делать. А бывает, что настроение может казаться изменчивым, так как выражаемые эмоции могут сменять друг друга в хаотичном порядке. Так провинившийся человек может сначала громко ругаться, потом замыкаться в себе и даже плакать, в следующий момент убежать, боясь наказания, потом снова ругаться

и кричать, а в какой-то момент стать слишком услужливым, чтобы компенсировать ущерб.

Вообще чувства вина и обида заслуживают особого внимания и отдельной главы, так как следят за исполнением системного закона, которые мы рассмотрим позже.

Давайте сначала разберемся, о чем нам сообщают эмоции. Все на самом деле очень просто, если считывать и использовать информацию, которую нам доносят эмоции из настоящего момента, прямо здесь и сейчас. Если же не понимать свои эмоции и игнорировать, то они сплетаются в клубки эмоционального напряжения и превращаются в многосоставные чувства, которые сложно понять без специальной подготовки.

Во-первых, есть много психологических моделей, которые предлагают разные эмоции в качестве базовых. Мы предлагаем взять эмоции, которые отличаются по внутренним ощущениям. Наша задача научиться различать их внутри себя, ну а потом, научиться их выражать таким образом, чтобы прожить их в настоящем моменте и не тянуть длинным шлейфом через всю жизнь. Еще Дарвин выделил 7 базовых эмоций: страх, гнев, печаль, отвращение, стыд, удивление. Спустя время С. С. Томкинс добавил к этому списку интерес, а А. Лоуэн – нежность, как переживание согласия и принятия.

Радость

Желание  
Нежность  
Удивление  
Печаль  
Гнев  
Отвращение  
Стыд  
Страх

Это 9 эмоций, которые очень критериально отличаются по внутренним ощущениям, 8 из них несут информацию о состоянии психологических потребностей человека на данный момент, задают направление действиям и выделяют энергию для них. Страх, гнев, стыд, отвращение, печаль мы называем эмоциями **дефицита** (когда нам чего-то не хватает), а нежность, радость, желание – эмоциями **наполнения** (когда мы получаем то, в чем нуждаемся). Есть еще одна эмоция, о которой важно вспомнить – это удивление. Мы не включили ее в состав ни эмоций наполнения, ни дефицита, так как она не несет информации о состоянии психологических потребностей, но для развития имеет важное значение и является **переходной**.

Любое чувство состоит именно из этих 9 эмоций. Это словно палитра красок основных цветов, сочетая которые в разных пропорциях, можно получить безграничное разнообразие оттенков.

Как у красок есть насыщенность, так у эмоций есть ин-

тенсивность. Часто у людей не хватает слов, чтобы назвать свои эмоции, вот как можно назвать эти эмоции в разных их интенсивностях:

<b>Страх</b>	Страх, оцепенение, кошмар, паника, ужас, боязнь, растерянность, замешательство, настороженность, волнение, фрустрация, беспокойство, тревога, опасение, смятение, сомнение, испуг, удивление, неуверенность, нерешительность, стрем.
<b>Гнев</b>	Гнев, бешенство, неистовство, возмущение, сопротивление, негодование, ожесточение, ярость, раздражение, сердитость, агрессия, недовольство, протест, злость.
<b>Стыд</b>	Стыд, неловкость, стеснительность, смущение, ущербность, позор, нелепость, никчемность.
<b>Отвращение</b>	Отвращение, отторжение, неприязнь, антипатия, тошнотворность, гадливость, брезгливость, омерзение.
<b>Печаль</b>	Печаль, одиночество, безнадежность, скука, безразличие, лень, боль, грусть, горечь, обреченность, горе, бессмысленность, несчастье, тоска, апатия, разочарование, уныние, опустошенность, расстройство.
<b>Желание</b>	Желание, позыв, интерес, побуждение, любопытство, устремление, вдохновение, нетерпение, влечение, жажда.
<b>Радость</b>	Радость, счастье, удовольствие, умиротворение, удовлетворение, веселье, восторг, спокойствие, эйфория, экстаз, облегчение, блаженство, наслаждение, легкость.
<b>Нежность</b>	Нежность, обоготворение, близость, приветливость, любовь, симпатия, принятие, преклонение, сопричастность, поклонение, сердечность, обожание, расположенность, доброжелательность, теплота, мягкость, ласковость.
<b>Удивление</b>	Удивление

Помимо того, что нужно уметь заметить и осознать эмоцию, необходимо уметь использовать энергию, которая появилась в организме за счет биохимических процессов, другими словами – **прожить** эмоцию. Иначе эта неиспользованная во благо энергия, будет разрушать нас изнутри. Так непрожитые эмоции приводят сначала к напряжению в мышцах, которое накапливаясь, переходит в зажимы и блоки, на-

рушает правильный кровоток и со временем трансформируются в болезни физического тела.

**Эмоция – это информация о степени удовлетворенности психологических потребностей и энергия для действий, которые смогут их удовлетворить.**

К сожалению, у большинства людей нет фокуса внимания на эмоции, люди знают одно точно – есть эмоции негативные, которые не хочется испытывать, а есть эмоции приятные, но их нужно заслужить и не кому не показывать, так как это не прилично и слишком личное.

Действительно, настоящие эмоции – это искренность, это информация, которая обнажает нас настоящих. Не многие в современном мире готовы снять свои маски и посмотреть на себя истинного, а уж показать другим – совсем за гранью. Но другого пути к счастью нет, если вы не хотите быть счастливыми, не читайте дальше эту книгу.

### **Жизненный цикл эмоций:**

Рождение, поднятие, проявление, понимание, трансформация, высвобождение, смерть.

Жизненный цикл эмоций описан в Гештальт подходе.

Сначала эмоция рождается где-то глубоко в подсознании, мы еще не знаем, а она уже есть. Потом она поднимается

на уровень наших внутренних ощущений, в какой-то момент она ещё не видна снаружи, но уже на уровне ощущений даёт о себе знать. Следующий этап жизненного цикла эмоций наступает, когда проявление охватывает всё тело, когда каждая его клеточка откликается на призыв. В этот момент мы проживаем эмоцию, мы позволяем ей выразиться вовне через тело. Это очень важный момент, он целителен для тела. Эмоции, которые мы не проживаем, застревают внутри нашего тела. А поскольку эмоции это не только информация, а ещё и большое количество энергии, у которой есть своя характеристика и направленность, это энергия застревает внутри нашего тела и начинает его разрушать. Следующий этап жизненного цикла эмоции – это понимание. Что значит понимание эмоции? Во-первых, нужно заметить, что она есть и дать ей название. Только тогда мы можем сказать, что мы осознали эмоцию. Процесс понимания на этом не заканчивается, очень важно расшифровать информацию, которую несет в себе эмоция.

**Для чего она сейчас появилась?**

**О чём она говорит?**

**Что такого важного со мной происходит сейчас?**

Энергия, которая содержится в эмоции, предназначена для удовлетворения наших актуальных психологических потребностей, поэтому очень важно задать себе важные вопросы и направить свою деятельность на приемлемый и экологичный способ.

гичный способ получения желаемого.

И вот тогда наступает следующий этап – этап трансформации, на котором мы трансформируем энергию эмоции в свои реальные действия. Таким образом плавно осуществляется переход к завершающему этапу – смерти эмоции. Можно сказать, что эмоция освобождает наше тело, предоставляя место другим эмоциям.

Вот такой естественный цикл жизни – рождение, взросление, проявление, осознание, трансформация, освобождение, завершение. Этот цикл подходит не только для эмоций, но и для любых жизненных процессов. Важно понять насколько необходимо проживать эмоции, иначе тяжелые состояния и болезни не заставят себя ждать.

По разным причинам люди по-разному обходятся с эмоциями. Для того, чтобы позволить эмоции проявиться, нужна внутренняя смелость, внутренняя готовность видеть свои потребности и перестать относиться к ним как к слабостям. Способность искренне признаться в своих потребностях – это позиция сильного человека.

Но вместо этого мы часто надеваем на себя множество защит, прячемся под разными масками, руководствуясь различными ограничивающими убеждениями.

## 4 способа обращения с эмоциями

**1. Выключение.** Я чувствую, я замечаю, что я чувствую, но почему-то решаю, что сейчас не время и не место для этого чувства. И вообще, эмоции – это плохо, поэтому не выражаю их вовне.

**2. Отрицание.** Я чувствую, но я даже не знаю, что я чувствую. Я не признаю и блокирую любую эмоцию. Сознание блокирует информацию об эмоциональном состоянии. Такие люди на вопрос «Что ты чувствуешь?» всегда отвечают, что всё в порядке.

**3. Проживание.** Самый ресурсный, самый экологичный способ, когда мы проходим по каждому этапу жизненного цикла эмоции.

**4. Отреагирование.** Наиболее распространенный способ выражения эмоций. Сплошь и рядом люди вокруг нас используют его. В момент, когда эмоция родилась, ты умом посчитал, что это не время и не место для ее выражения. Поэтому ты напрягся и потерпел. Прошло какое-то время, ты переместился в другой контекст и там дал волю этой эмоции, позволил ей проявиться. Например, заплакал не в гостях, а дома, высказал недовольство не в магазине, а на кухне в кругу семьи, разгневался не на коллегу, а наорал дома на детей. Но поскольку этот процесс весь неосознанный, мы не отдаем себе отчет на кого на самом деле была направле-

на эмоция, что она нам говорит, мы простоотреагируем ее на того, кто попался под руку.

Сложнее всего развивать эмоциональный интеллект людям, которым свойственно вытеснять информацию о своих эмоциях, полностью блокировать, тем более, если это происходит с самого детства, если это уже семейная культура обращения с эмоциями. Совсем не просто найти контакт с собственными чувствами в таком случае, поскольку их нужно познавать с самого начала. Это не просто, но возможно! Это большая работа, которая может проводиться только в состоянии высокой степени осознанности и очень сильного контакта с телом.

Добро пожаловать в мир эмоций...

# Страх

## Страх. Назначение

Страх является основополагающей эмоцией, потому что назначение страха – сохранить жизнь, это его самая главная цель. Если мы говорим о ценности жизни, страха никогда не бывает слишком много, нет ничего ценнее, чем жизнь.

Мы так часто встречаемся со страхом, потому что он в первую очередь заботиться о жизни. Он управляет нашими действиями, если бы его не было, мы бы вообще не понимали, где мы можем споткнуться и упасть, нам это даже в голову не приходило бы. И даже если бы мы споткнулись и упали, то потом не могли бы пользоваться этим опытом на простом логическом уровне, потому что обычно об этом болезненном опыте нам напоминает страх.

Боль – это некий вред телу, наивысшая степень боли обычно приводит к смерти. Даже когда мы укололи пальчик и получили опыт этой боли, в следующий раз мы боимся такой ситуации, пусть чуть-чуть, но боимся. Именно так стоит рассуждать, когда мы говорим о страхе, потому что в нашем мозге есть древние отделы, которые срабатывают очень быстро на уровне инстинктов. В этих отделах мозга (рептильный мозг, сама лимбическая система) хранятся очень силь-

ные примитивные взаимосвязи боль-страх. Если мы чего-то очень сильно боимся, значит, наш древний мозг воспринимает ситуацию практически как ситуацию «жизни и смерти». И только благодаря «современной» части мозга (коре головного мозга) мы можем себя переориентировать и помочь себе справиться с этим страхом.

По Юнгу самый страшный страх для человечества – это бездна. По большому счету, люди боятся смерти тогда, когда думают о ней как о бездне, за которой ничего нет. Любая религия дает понимание, что за пределами смерти есть что-то еще, и если ты будешь верить в это, ты избежишь бездны. Такое знание позволяет чувствовать себя спокойнее. Для этого есть свод определенных правил по поводу того, как стоит поступать, чтобы избежать плохого сценария после жизни. Благая цель религии – это создать человеку условия, в которых он будет жить в состоянии веры. В таком состоянии человек может смотреть на желаемое будущее, ставить перед собой цели и спокойно, уверенно двигаться к ним. Но вместе с тем, когда существует определенный свод правил, которому нужно следовать, у человека возникает страх нарушения этих правил. Получается парадокс: инструменты, которые призваны, чтобы делать нашу жизнь более спокойной, т.е. избавлять нас от страха, они же и привносят этот страх.

**Стоит говорить «спасибо» своему страху за то, что он бережет нашу жизнь и подсказывает,**

**где можно обойти опасность и боль. Страх заботится о сохранении жизни и, соответственно, уводит нас от боли**

У всех нас есть привычное поведение, привычные эмоциональные реакции, привычные сценарии взаимоотношений с другими. Привычные – это значит успешные. Почему мы так категорично заявляем, ведь с первого взгляда наши стратегии поведения очень часто не ведут нас к желаемому результату?

В прошлом опыте (в твоём собственном или в опыте твоих предков) именно данная модель поведения была успешной. Т.е. когда-то именно такое поведение, такая жизненная позиция позволили сохранить кому-то жизнь либо позволили продолжить жизнь, что привело к появлению новых членов семьи, поэтому такая модель запечатлелась в древней памяти как успешная. И пусть прошло уйма времени, но неосознанно ты и сейчас ею пользуешься. Выход за рамки такого поведения на подсознательном уровне воспринимается как угроза жизни. Подсознание нам говорит: «Действуй так – и это будет сохранять тебе жизнь». Несмотря на то, что сейчас такое поведение может не приводить туда, куда мы хотим, мы должны быть ему благодарны, потому что однажды оно уже спасло жизнь.

Для того, чтобы изменить привычную модель поведения, нужно приложить много усилий, потому что нам необходимо

будет встретиться со страхом, который очень сильно тормозит нас от выхода из этой стратегии, определяя любое другое поведение, как угрозу жизни.

Например, отношения с деньгами. Многие из наших предков на постсоветском пространстве имели денежные сбережения и материальные блага, но в ходе политических и исторических событий были лишены их, они подвергались репрессиям и раскулачиваниям, они пострадали. Это не могло не отразиться на потомках. Прошло большое количество времени, но многие до сих пор, желая материального благополучия, неосознанно отказываются от возможности много зарабатывать, так как в памяти есть устойчивая модель, что это приводит к страданиям или смерти. Поэтому многим из нас приходится заново на уровне воли и осознанности учиться выдерживать дискомфорт (страх), который сопровождает наличие крупных сумм денег, сохранять и накапливать их, несмотря на то, что все время хочется их растратить т.е. избавиться.

Все незнакомое и неизвестное вызывает страх. Соответственно, информация становится очень ценной. Что находится за углом? Что ожидает меня завтра и послезавтра? Какие есть перспективы в этой сфере? Чего ожидают от меня эти люди? Какая экономическая обстановка в стране? Информация помогает уgomонить свой страх.

Когда мы начинаем новое, пусть даже желанное нами дело, мы всегда испытываем страх, потому что впереди неиз-

вестность. И чем для нас более ценна цель, тем больше страха мы будем испытывать в процессе. Человеку свойственно нагнетать свое внутреннее состояние: «А вдруг не получится».

Для того, чтобы справиться со своей тревогой, всегда нужно помнить о своем древнем мозге, это позволяет нам немножко протрезветь.

**«Моя жизнь не под угрозой, в реальности опасности нет»**

Да, в мире есть места, где ведутся военные действия и свистят пули – это реальная опасность. Но большее количество мест на планете, где мы живем, находятся в мире, и все опасности в большей степени придуманы нами.

У древнего человека опасности действительно были за каждым углом: дикие звери, непогода, неурожай. В современном же мире люди научились организовать свою жизнь таким образом, что нам всегда есть что покушать, где поспать, что надеть и т. д. В этом смысле мы во многом себя обезопасили. Конечно, есть и всегда будут те люди, которые все еще борются за выживание в современном мире.

Что интересно, люди, которые сейчас вынуждены выживать, гораздо смелее тех, кто живет в комфорте. Когда ты выживаешь, у тебя нет выбора, ты действуешь на основании жизненной необходимости. Если ты попробуешь украсть бу-

лочку в магазине, когда сыт, у тебя начнется куча всяких психологических загонов, размышлений, ты будешь думать, что о тебе подумают другие, о последствиях, если тебя поймают. Но если ты не ел 5-7-10 дней, ты вообще ни о чем не думаешь, ты просто берешь и ешь ее прямо в магазине, и тебе все равно, что на тебя смотрят, что тебя куда-то ведут, самое важное для тебя, что ты поел.

Почему мы так часто беспокоимся о том, что о нас подумают другие? Почему так часто именно страх осуждения или «косого взгляда» нас останавливает? В древнем мире принадлежность и расположение племени, к которому ты относился, была важна на уровне выживания. Если тебя исключат «ты плохой, уходи», то это будет равносильно смерти, справиться одному в тех условиях было практически невозможно. Взаимоотношения с социумом на уровне древнего мозга – это вопросы выживания. И сейчас рептильный отдел мозга продолжает приравнивать ситуации «я им не нравлюсь» к смерти, стремится избегать таких ситуаций и строить свое поведение, свою жизнь «как все».

Только сам человек на уровне осознанной работы, может управлять своим страхом, понимая, что страх – это лишь привычная стратегия справляться с жизнью.

# Страх. Проявления в теле

Страх очень ярко проявляется в теле, нужно только научиться его замечать.

<b>Туловище</b>	Самая первая реакция тела на страх — возникновение напряжения практически во всех мышцах тела. Поджимаются мышцы плечевого пояса, сами плечи поднимаются к ушам вверх, корпус чуть-чуть отклоняется назад и замирает. Появляется тонус в мышцах рук, ног, ягодич, низа живота, задней поверхности бедер. Со стороны проявление страха ярче всего видно по поднятым, напряженным плечам. На малой интенсивности страха начинает появляться много мелких движений пальцами рук: прикосновения к причёске, лицу, шее, одежде и пр. Мелкие движения - явный маркер тревоги, беспокойства. Для того, чтобы выглядеть уверенно мужчины часто прячут руки за спину, но за спиной все равно теребят пальцы. Человек часто переминается с ноги на ногу.
<b>Гормоны</b>	Адреналин.
<b>Мимика</b>	Брови взлетают вверх, при легкой интенсивности страха это микродвижение длится буквально долю секунды. На лбу возникают горизонтальные морщины, лоб напряженный. Глаза расширяются именно в момент страха, губы напряженные, рот, как правило, горизонтально натянут.
<b>Дыхание</b>	В страхе проявляется яркий паттерн дыхания: оно очень поверхностное, происходит замирание на входе. Словно человек взял себе запас воздуха в виде ресурса и замер, чтобы его не отдавать.
<b>Взгляд</b>	При низкой интенсивности страха, когда нет явной опасности, человек находится в поиске источника этой опасности, поэтому взгляд у него бегающий, дерганный и резко перемещающийся от объекта к объекту. С увеличением интенсивности страха взгляд начинает замедляться, останавливаться и терять фокус. Когда у человека очень сильный страх, он как будто ничего не видит ни вовне, ни внутри себя, взгляд устремляется в никуда.

<b>Внутренние ощущения</b>	Тревога начинается с тремора, в теле возникает вибрация, которая выражается в волне через мелкие, суетливые движения. Обычно во внутренних ощущениях это сопровождается сильным сердцебиением, в животе ощущается сжатие и пульсация. С увеличением страха пульсация уходит внутрь, она ускоряется настолько, что тело становится обездвиженным. Если представить вращение колеса велосипеда, то сначала ты видишь движение спиц, но при увеличении скорости возникает впечатление, что оно стоит на месте, ты не видишь ни движения, ни деталей. При возрастании интенсивности страха, дерганые движения исчезают, возникает состояние «загипсованности», тело словно деревянное, ты им не владеешь.
<b>Направление</b>	Тело отклоняется чуть-чуть назад и замирает на месте. Движения как такового нет. Голос часто имеет высокий тембр, фразы становятся вопросительными, т.е. интонация повышается кверху «да?..», «мы с тобой пойдем?...», теряется утвердительность, потому что человек не уверен. Речь становится быстрой и стальной. На высоких интенсивностях страха язык немеет, теряется дар речи. При низкой интенсивности страха происходят скачки между темами, наблюдается рассеянность внимания.
<b>Речь</b>	

Есть люди, которые прячут свой страх за гневом «мне так страшно, что я злюсь». Это свойственно контрфобическому поведению. В таких случаях голос становится громче, но гортань зажимается и голос становится звонким, резким и стальным. За таким якобы гневным поведением стоит страх.

**Состояние страха – это состояние неуверенности**

Говорят, что в страхе человек неосознанно выбирает одну из стратегий: бей, беги, замри. Но это не совсем так. Для того, чтобы «бить» нужно найти где-то энергию. Ее мы берем из состояния гнева, когда ты из последних сил находишь в себе агрессию для того, чтобы отбиваться. Чтобы «бежать», движения тела должны быть очень быстрые – это тоже смесь страха и гнева.

**Чистый страх без всяких других защитных реакций – это остановка**

А потом уже, когда ты выбрал стратегию выживания, ты можешь бежать или бить. Но в первую очередь будет заморозка.

# Страх. Проживание

У страха много имен. Эта эмоция имеет более 20 названий – рекорд среди других эмоций. Это говорит о том, что мы очень часто сталкиваемся со страхом в обычной повседневной жизни.

Есть мнение, что тревога и страх – это разные эмоции и состояния, что тревога, в отличие от страха, не подразумевает реальной опасности. Но мы за то, чтобы не разделять эти понятия. Если опасности нет в реальном мире, внутри себя мы представляем ее как очень даже реальную.

Сомнения – это страх низкой интенсивности. Когда человек сомневается, значит, он находится в некоем состоянии тревоги, в поиске правильного решения и боится ошибиться. Чем больше у человека страхов, тем больше у него сомнений. Сомневающийся человек не всегда осознает, что он сейчас испытывает страх.

Низкие уровни страха: тревога, беспокойство. Есть масса жаргонных, разговорных названий для таких состояний: «очкую», «стремно», «сцу» и т. д.

Высокие интенсивности страха: ужас, кошмар, паника, шок. Причем, в панике сохраняется еще много движения, а вот в шоке уже наступает обездвиженность.

При перемещении по шкале интенсивности страха диапазон движений изменяется от чрезмерного количества сует-

ливых движений до полного обездвижения.

Страх всегда сигнализирует нам о том, что наша потребность в безопасности не удовлетворена. Эта потребность может быть не удовлетворена прямо сейчас, либо мы можем бояться того, что она не будет удовлетворена завтра, послезавтра. Страх сильно связан с будущим.

**В какие же моменты возникает страх?**

Когда человек сталкивается с неизвестной ситуацией, подсознательно он подсчитывает хватит ли ему внешних и внутренних ресурсов, чтобы справиться с текущей опасной ситуацией.

**Страх возникает тогда, когда ты понимаешь, что сейчас твоих ресурсов недостаточно**

Например, если ты встретил в темном переулке ребенка, который лезет к тебе драться, ты не будешь испытывать страх, тебе будет смешно, ты возьмешь его за маленькие тоненькие ручки и заведешь к родителям. Подсознательно ты подсчитал ресурсы, которыми владеешь и которые необходимы в данной ситуации. Но если ты встретил человека, который втрое больше тебя и ведет себя агрессивно, подсчитав на чьей стороне физические преимущества, ты, скорее всего, расценишь ситуацию как крайне опасную. Однако, если у тебя есть дополнительные ресурсы в виде черного пояса по карате или биты в рюкзаке, которой ты умеешь пользо-

ваться, уровень твоего страха понижается.

Бывают случаи, когда ты настолько не владеешь информацией, что не можешь подсчитать достаточно ли тебе ресурсов, чтобы справиться с ситуацией. Тогда случается так, что человек чувствует себя уверенно и спокойно из-за своего незнания и самонадеянности. Например, человек приходит на собеседование по работе, которую он не выполнял, он даже не знает, чего он может не знать, поэтому чувствует себя спокойно. В этой же ситуации человек, который выполнял такую работу и знает, какой уровень мастерства бывает в этой сфере, будет относиться к своему мастерству и знаниям более адекватно и критично, больше волноваться. Срабатывает эффект «чем больше я знаю, тем больше я знаю, как мало я знаю».

Если тебя пригласили на собеседование, чтобы переманить в другую организацию, ты будешь чувствовать себя крайне уверенно, потому что у тебя есть работа и большое количество ресурсов: твое ближайшее будущее обеспечено (тебе есть что кушать, где спать, где отдохнуть) и в таком состоянии ты беседуешь с людьми о том, могут ли они приумножить твое количество ресурсов и во сколько раз. Уровень страха будет минимальным. Но когда у тебя работы нет, ты находишься в поиске, возникает очень много тревог и страхов, ты усиленно оцениваешь количество своих ресурсов (думаешь о том, что ты будешь есть завтра и послезавтра, как скажется на твоём профессионализме тот промежу-

ток времени, который ты не работаешь и т.д.).

Наше физическое состояние – это тоже очень важный ресурс. Когда мы не выспались, не поели вовремя, нашему телу плохо – у нас мало ресурсов. Если ты плохо поспал, на следующий день ты будешь более тревожным, ежели бы ты выспался и делал все тоже самое в тех же условиях. Мы отделяем физиологические потребности от психологических, но когда мы говорим о потребности в безопасности, важно понимать, что она напрямую связана с количеством ресурсов физического тела.

После физической тренировки человек чувствует себя очень спокойно, а если человек регулярно занимается спортом, то его фоновое состояние в целом более спокойное, потому что тело – очень важный ресурс. Если ты вовремя не поел, на уровне сознания ты хорошо понимаешь, что просто не успел, был занят чем-то. Однако, подсознание расценивает эту ситуацию иначе: если ты был голоден и не поел, значит, у тебя нет еды. И как результат – повышается уровень тревоги. Из-за длительного неудовлетворения физиологических потребностей вы можете заметить, что у человека теряется адекватность в поведении. Как правило, такое происходит с людьми, у которых ведущая потребность в безопасности. У людей с другими ведущими потребностями не такая сильная связь настроения, режима питания и отдыха.

# Страх. Способы обращения

**Выключение эмоциональной сферы.** Есть люди, которые абстрагируются от своих эмоций и живут, как будто бы без страха. Если человек выключает свои эмоции, значит, он с собой договаривается: «В жизни нет ничего важного, чтобы сильно волноваться». Соответственно, у таких людей нет поводов, чтобы сильно чего-то хотеть или чтобы сильно радоваться. В итоге получается такой режим компьютера, когда ты чисто логически решаешь, что тебе надо, а что тебе не надо. С одной стороны, это помогает тебе жить более спокойно, потому что ты не вовлекаешься в свои переживания, но вместе с тем твоя жизнь теряет краски. В таком случае человек не понимает свои страхи, он не замечает, что испытывает страх, ум блокирует эти состояния.

**Фобическая модель поведения.** Такие люди ощущают свои страхи и воспринимают их как команду отказаться от действий. Пусть даже страхи и осознаны, но они останавливают человека от действий. Внутренние сомнения и проигрывания всех возможных вариантов развития событий вплоть до самого наихудшего, а также всех возможных негативных последствий (наказаний) одолевают мозг таких людей. На это тратиться очень много энергии, при этом тело скованно в страхе, а действия не рождаются.

**Контрфобическая модель поведения.** Такие люди

чувствуют, но не осознают свои страхи, воспринимают страх как команду к действию. Желанная цель – освободиться от страха, который постоянно изнутри сковывает и преследует. Если у такого человека спросить боится ли он, он всегда ответит: «Конечно, нет». Подсознательно сам создает в своей жизни опасные ситуации для того, чтобы с ними справиться и говорить себе: «Я ничего не боюсь». В момент, когда получается преодолеть страх и первый опасный шаг сделан, ты испытываешь очень интенсивную эйфорию, именно в этот момент ощущается свобода от страха, поэтому ты снова и снова стремишься наполнить свою жизнь подобными событиями.

Люди с такой моделью поведения любят опасные, экстремальные виды спорта. В моменты пика экстрима больше всего вырабатывается гормонов, которые создают ощущение эйфории. Организм воспринимает неизвестную ситуацию, как опасную, и выбрасывает все гормоны на всякий случай для того, чтобы максимально мобилизоваться и обезболиться. Гормональный коктейль в таких ситуациях будет состоять из адреналина, норадреналина, эндорфинов, серотонина, дофамина. Таким образом складывается модель поведения «я всегда буду преодолевать опасности и мне будет вот так клево». Многие такой вид драйва воспринимают как наполненность и яркость жизни. Не имея возможности оценить другие менее интенсивные, но разнообразные эмоции.

# Страх. Потребность и стратегии ее удовлетворения

Потребность, о которой говорит страх – это безопасность. Давайте разберемся, что же такое безопасность.

**Безопасность – это ощущение, что ты можешь справиться с любой ситуацией, которая возникнет в будущем, что у тебя достаточно ресурсов**

Когда уровень удовлетворения потребности в безопасности высокий – тогда в любой ситуации неопределенности ты ощущаешь спокойствие, т.е. ты настолько владеешь своим телом, умом и чувствами, что тебе все равно, каким будет следующий момент, ты наверняка знаешь, что спонтанно проявишься в нем лучшим образом. Безусловно, доля страха и в такой жизни есть, но она работает не как страх, который останавливает, а как интересное, будоражащее, щекочущее чувство, которое делает жизнь более острой.

Человек, который живет в контакте с собой, занимается любимым делом, со временем приходит к такому моменту, когда настолько доверяет себе и миру, что готов отпустить вожжи контроля и спонтанно проявляться в даже неопределенном моменте. Но это возможно только при наличии очень ясных целей и полного осознания себя, потому что нет

управления без осознания. Иначе получится плыть по течению в плохом смысле этого понятия – куда тебя течением прибило, там ты и есть, нигде тебе ни хорошо, ни плохо, жизнь ощущается пресной и нет качества жизни. Хороший смысл этой фразы – находиться в потоке, т.е. знать, чего ты хочешь, использовать текущие моменты для движения к желаемому.

Поговорим о тех, для кого потребность в безопасности является ведущей и очень важной, потому что есть такие люди, которые забивают на безопасность.

## **Способы удовлетворения потребности в безопасности:**

### **• Согласиться на маленькую безопасность**

При такой модели поведения человек строит свою жизнь таким образом, чтобы избежать любой опасности. Однако, любое развитие, любой выход из зоны комфорта всегда связан с опасностью. Желая сохранить маленькую зону безопасности, человек ограничивает себя в развитии, а соответственно, в удовольствии, в достижениях. Со временем такая жизнь приводит к тому, что у тебя возникает ощущение обиды на других людей, на жизнь, на себя, вполне возможно, что и ощущение вины подключится. Таким образом качество жизни начинает снижаться.

Например, ты хотел быть актером, у тебя и способности для этого есть, и театральный факультет рядом с домом

находится. Но возникают тревожные мысли: «Блиин, там все так непонятно. Только единицы могут прокормить себя за счет этой профессии. А вот бухгалтер – это понятная, земная деятельность. Я лучше пойду туда и точно буду знать, что у меня каждый месяц будет 32 копейки, мне хватит на хлеб и молоко». Эта и есть та маленькая безопасность, которую ты себе создаешь, при этом ограничивая себя в качестве жизни, в развитии и удовольствии.

Основной страх – остаться совсем без ресурсов, не оправдать ожидания значимых людей.

Когда твоя жизнь протекает в неудовлетворенности, когда работа не приносит радости, когда доход скромный (на хлеб, молоко у тебя есть деньги, но поехать на отдых куда-то, позволить себе какую-то качественную вещь ты не можешь), ты начинаешь перекладывать ответственность на кого-то извне или съедать себя изнутри: «Почему я не сделал этого тогда, сейчас уже поздно». Чаще всего это фобическая модель поведения.

### • Отказаться от безопасности

Подсознательно в такой модели поведения человек заявляет: «Мне не нужна безопасность». Внешне он выглядит как бесстрашный, везде лезет и провоцирует различные ситуации. Например, может уехать в другую страну, ничего про нее не зная, не имея плана как будет работать и где будет жить. Т.е. он создает заведомо небезопасные условия. Основной их страх – это создание долгосрочных отношений.

Прочные, преданные связи и доверие себе – это настоящий вызов для таких людей.

Когда ты не доверяешь себе, сам не знаешь, чего захочешь завтра, ты избегаешь любой ответственности и решений. Доверительные отношения становятся небезопасными, потому что они отягощены некими ожиданиями.

Такие люди склонны к непостоянству, находятся в страхе быть неверными и ненадежными. При такой жизненной позиции самым страшным словом становится «всегда».

Конечно же, всем понятно, что мы не можем гарантировать хоть что-то навсегда. Очень мало есть в мире вещей, по поводу которых мы можем сказать «это навсегда». Но само **намерение** «навсегда» имеет очень важное значение и в бизнесе, и в личных отношениях. Но для людей, которым свойственно состояние тревоги и недоверие себе, это «навсегда» кажется невозможным: «Как я могу гарантировать тебе что-либо? Не надо мне сильно доверять, для меня это слишком большая ноша».

Со временем такая жизнь приводит к тому, что все отношения и профессиональные, и личные становятся похожи на странный танец «шаг вперед, два назад». Вперед – сближение, назад – отдаление. В развитии тоже нет определенности, такие люди много пробуют нового, много учатся, но постоянно обесценивают собственный опыт, начиная снова и снова с нуля. Чаще всего это контрфобическая модель поведения.

## • **Обесценить безопасность, обесценить ресурсы**

В такой модели поведения человек, не имея ресурсов, заявляет, что они ему не нужны. Например, если человек не имеет денег поехать за границу отдохнуть с семьей, он скажет: «Зачем ехать за границу, кому это надо, что там вообще делать, я такой вид отдыха не люблю», если он не имеет необходимых вещей для комфортного похода (палаток, спальников), он пойдет в лес с одним ножом «Потому что я экстримал», если кто-то строит дом, у него тут же возникает вагон осуждений и т. д.

В разговорах, в поведении такого человека всегда будет прослеживаться отрицание своих ценностей. Складывается целая жизненная стратегия: обесценивать те цели, которые ты не можешь достичь, потому что у тебя нет ресурсов (не обязательно материальных, внутренних в том числе).

Основной страх – увидеть свою несостоятельность.

Со временем такая жизнь приводит к тому, что все вокруг перестают всерьез воспринимать такого человека, избегают совместных дел, а близкие люди справляются со всеми делами, в том числе и развитием, самостоятельно. Это так же контрфобическое поведение, но с другим оттенком.

## • **Накопительство**

Т.к. неопределенность страшна, то не знать, что будет завтра, не знать, как все устроено – это небезопасно. Поэтому ценность информации и знаний очень высока для всех людей с ведущей потребностью в безопасности.

Но есть люди, которые обеспечивают себе безопасность таким образом: они ограждаются от внешнего мира и собирают информацию обо всем до тех пор, пока не сочтут ее количество достаточным, чтобы выйти к миру и людям. Они очень часто обрекают себя на замкнутость и одиночество. Как правило, это очень эрудированные люди, начитанные и образованные. Зачастую они не приспособлены к обычной, простой жизни, но обладают большим объемом знаний. Хорошо, если найдется человек, который сможет использовать их ум в прикладном смысле, но в худшем случае такое поведение приводит к энциклопедической жизни, оторванной от реального мира.

Основной страх – быть неподготовленным, не знать, быть глупым.

Со временем такая жизнь приводит к тому, что... человек ограничивает себя в спонтанных действиях, узким кругом людей и защищается от мира ярко выраженным интеллектуальным высокомерием.

Может ли быть смесь черт по чуть-чуть из каждой модели поведения? Конечно мы описали крайние проявления, чаще есть склонность в большей степени к одной из этих стратегий, а другие проявляются от случая к случаю. Например, человек обычно может двигаться решительно на встречу к страху, но иногда пасовать.

# Страх. Здоровая стратегия проживания

Каждая эмоция несет информацию о нашем текущем состоянии и обладает уникальной энергией. Если ты используешь энергию эмоции для того, чтобы получать желаемое, двигаться к своим целям, которые ты принимаешь на уровне сознания, то эмоция выполняет свою истинную функцию.

Какая же есть энергия в эмоции страха? Даже если мы осознали, по поводу чего он появился, наше тело наполнено энергией. Возникает вопрос: куда мы можем ее использовать? Мы должны понять, для чего наше тело напрягается и мобилизуется в страхе, ведь это происходит не для того, чтобы нас обездвигить и сделать нам плохо. Обычно мы замираем, когда неправильно воспользовались этой энергией.

За страх на гормональном уровне отвечает адреналин. Внутри тела этот гормон интересно работает. На первом этапе выброса гормона кровь приливает к голове: расширяются зрачки, брови поднимаются вверх, у некоторых может покраснеть лицо или появиться пятна на шее. Этот момент длится доли секунды, тело максимально питает мозг для того, чтобы в момент опасности мгновенно принять решение, как действовать дальше. Но часто в современном мире в общей атмосфере безопасности, человек испытывает страх и не осознает той опасности, которую подсознание воспри-

нимает как угрозу и, соответственно, не может принять решения «Что же мне делать дальше?» и совершить необходимые действия.

На втором этапе действия гормона кровь уходит в конечности, т.к. не может долгое время держаться в голове. В этот момент очень сильный поток крови ударяет сверху вниз, словно тело обливают ведром холодной воды, в области таза ощущается тяжесть, коленки подкашиваются. Такое ощущение описывают «сердце в пятки ушло» или «я чуть не обделался». Когда кровь была в голове, надо было принять решение, а потом, когда она уходит в тело, голова уже не способна принимать решения и думать, ты должен следовать решению, которое уже принял. Когда вся энергия опускается в тело, мышцы становятся напряженными, тело говорит: «Я мобилизовано, давай уже действовать!» Часто говорят: «Если не знаешь, что делать, делай хоть что-нибудь», и это правда. В таких ситуациях стоит делать хоть что-нибудь, чтобы тебя не заклинило. Так же важно себя спросить:

**Что я могу сделать полезного прямо сейчас?  
Какие шаги я могу совершить в направлении  
своей цели?**

Поэтому важно иметь эти цели. Когда ты начинаешь действовать, ты свое мобилизованное тело, свои внутренние ресурсы расходуешь в направлении своих целей, иначе они просто сжигаются на гормональном уровне внутри тебя

и приносят дискомфорт.

## **Здоровая стратегия проживания страха:**

**Шаг 1. Замечаем проявление страха на низких интенсивностях.** Как только поджались плечи, и в животе появилось напряжение, сразу себе говорим:

**Я сейчас начал тревожиться, чего я боюсь?**

**Шаг 2. Исследуем, какие страхи в принципе реальные.** Обязательно нужно перечислить все возможные опасности, которые приходят тебе в голову. Убираем все нерепальные страхи, которое накручены нашим умом и произойти не могут, оставляем только то, что действительно может случиться.

**Насколько перечисленные опасности реальны?  
Какой процент вероятности, что все именно так и произойдет?**

Часто страх неадекватен текущему моменту, а является отголоском каких-то системных динамик или своего прежнего опыта. Именно соответствие текущему моменту мы и должны проверить. Обычно, если ты обнаруживаешь действительный страх, который касается того, что с тобой сейчас происходит, тело начинает расслабляться. Ведь эмоции –

это сигнальные лампочки, задача которых – предупредить. И когда эмоция свою работу сделала, она начинает уходить. Именно поэтому говорят, что осознание эмоций в текущем моменте это и есть один из первых шагов по управлению своим состоянием. Очень часто достаточно только этот шаг и сделать.

**Шаг 3. Производим подсчет ресурсов.** Ресурсы бывают материальные и нематериальные, внутренние и внешние. Количество материальных ресурсов влияет на наше психологическое состояние.

**Какое количество ресурсов у меня сейчас в наличии для того, чтобы справиться с этой ситуацией?**

Например, мне нужно переехать в другой город, я волнуюсь и тревожусь о том, как мне это сделать. Производим подсчет ресурсов:

- машина у меня есть
- бензин есть
- как доехать я знаю
- кого я могу привлечь в помощь, чтобы тяжелые вещи погрузить? Найду этих людей среди знакомых или найму за деньги.

	Материальные ресурсы	Нематериальные ресурсы
Внутренние	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знания</li> <li>• навыки</li> <li>• опыт</li> <li>• черты характера</li> </ul>
Внешние	<ul style="list-style-type: none"> <li>• деньги</li> <li>• оборудование</li> <li>• средства передвижения</li> <li>• недвижимость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поддержка</li> <li>• забота</li> <li>• защита</li> <li>• авторитетное мнение</li> </ul>

Если ты подсчитал ресурсы, составил план, подтянул дополнительные ресурсы, которые необходимы, например, поддержка близких, недостающая информация, то ты успокаиваешься и начинаешь относиться к происходящему как к очередной задаче.

Когда мы ставим себе цель и просчитываем шаги на пути к этой цели, появляется ощущение известного будущего и, соответственно, наше спокойствие и уверенность растут.

**Шаг 4. Сбрасываем напряжение.** Чтобы снять напряжение, нужно задействовать тело. Отлично подойдет тяжелая физическая работа, особенно, если в ней есть сейчас необходимость. Например, вещи для переезда можно прямо сейчас паковать, грузить. После того, как мышцы тела поработают, они естественным образом стремятся расслабиться. Если есть что копать, копайте, кладите кирпич, займитесь

уборкой в доме.

Если нет под рукой никакой тяжелой работы, предложите себе просто физические упражнения. Например, сжать сильно-сильно кулаки, плечи, пресс и потом резко сбросить это состояние, расслабиться (такое упражнение советуют даже перед публичным выступлением). Еще отличное упражнение – стойка в планке минимум минуту. После таких упражнений наступает расслабление и кайф. Таким образом, мы помогаем нашему телу прожить страх.

## **Шаг 5. Ставим стратегические цели.**

**Чего я хочу в более далекой перспективе?**

В примере с переездом стоит подумать не про сам переезд, а про более далекую перспективу, про то, с чем он связан. Это может быть жилищный, профессиональный или личный контекст, и цели стоит ставить по этим вопросам.

**Должна быть какая-то более перспективная цель, которая связана не только с поиском безопасности в текущем моменте, а которая будет давать тебе развитие и, в конце концов, еще большее спокойствие в жизни**

Если мы посмотрели вдаль, поставили себе стратегическую цель, значит, мы качественно справились со своим

страхом.

Если ставить стратегические цели в состоянии страха, произойдет самообман. В состоянии страха мы не способны далеко смотреть. Поэтому сначала стоит помочь своему телу освободиться от него. Для этого нужно создать себе более безопасную среду:

- продумать план;
- собрать и подтянуть необходимые ресурсы;
- дать телу нагрузку;
- и уже в состоянии спокойствия поставить цель на будущее.

В следующей ситуации, в которой ты будешь испытывать тревогу или страх, перспективная цель, которую ты поставил, будет создавать тебе ощущение направления и ощущение того, что ты управляешь своей жизнью, это будет твой ориентир.

Если ты будешь так действовать постепенно и постоянно, твое будущее станет для тебя прогнозируемым и создаваемым тобой лично.

# Страх. Освобождение

Если человек часто испытывает страх, тревогу, сомнения, то первое, что стоит делать – пользоваться нашей стратегией, которую мы описали.

Страшно нам тогда, когда мы считаем, что нам недостаточно ресурсов, когда чувствуем себя маленькими, плохенькими, не способными справиться с ситуацией, с жизнью. Чем больше и чаще мы сами себе подтверждаем «я хотел и смог», тем интенсивнее мы превращаемся из маленького и плохенького человечка сначала в нормального, а потом в чемпиона для себя самого, потому что для этого есть объективные результаты.

Если мы не ставим целей, а все само собой случается в нашей жизни, мы не можем подвести результат своей деятельности и жизни в целом.

**Освобождение от страха возможно  
исключительно через другую потребность —  
через уважение к себе**

Самостоятельно оценить самого себя мы не можем, нам нужна обратная связь из внешнего мира. И вот внешний мир оценивает нас и сообщает: «Вот, посмотри, ты здесь хорош, и тут здорово сделал, ты молодец», а ты не можешь понять —

это твой результат или нет, потому что ты целей таких не ставил.

**Для того чтобы возвращать самоуважение,  
цели необходимы**

Постановка цели, шаги к ней и достижение результата со временем приведут к большому количеству накопленных результатов и, как итог, к уверенности в себе. У тебя будет подтверждение того, что ты можешь, что у тебя есть ресурсы, навыки, умения. Но во всей этой истории нужны результаты деятельности.

У людей, которые ориентируются только на процесс, все в порядке с удовольствием по жизни, но у них нет уважения к себе, потому что нет результата этой деятельности. А уважение, то есть ощущение, что «я могу» создает безопасность изнутри.

# Страх. Помощь другому

Если рядом человек, который находится в состоянии тревоги или страха, первое, что мы можем сделать, чтобы помочь – разговорить его, чтобы он проговорил вслух все свои страхи, чувства. Ненавязчивым способом обратить его внимание на тело и свое состояние. Задать вопросы:

**По отношению к чему у тебя такое состояние сейчас?**

**Чего конкретно ты боишься больше всего?**

Когда человек перечисляет все, что его тревожит, он постепенно начинает освобождаться от всех этих страхов. При этом, когда ты задаешь вопросы, он получает эмоциональную поддержку от тебя, а поддержка – это тоже ресурс, который удовлетворяет потребность в безопасности. Появляется ощущение, что он не один справляется с этой ситуацией, а как будто мы вместе это делаем. Это тоже расслабляет.

После того как человек осознал свои страхи, можно задать вопросы, которые перечислены в стратегии для себя:

**А что из этих страхов реально может произойти?**

**Что тебе нужно, чтобы справиться с этой опасностью?**

**Какие ресурсы у тебя уже есть?**

**А где можно взять то, чего тебе не хватает?**

Можно помочь человеку составить план, где взять необходимые ресурсы. А потом здорово бы включить тело: вместе с ним покапать, пройтись, пробежаться, т.е. изменить положение тела для того, чтобы оно двигалось активно. После телесной активности человек точно успокоится.

Когда человек успокоился, задайте ему вопросы о будущем:

**А чего ты хочешь в большей перспективе?**

**А чего ты на самом деле хочешь?**

**Как бы ты хотел, чтобы все разрешилось  
через 3—5 лет?**

Это позволит начать мечтать в направлении желаемого будущего. И если он готов, то сможет поставить реальные цели, достижение которых будет иметь критерии.

# **Страх. Безопасность и ответственность**

Мы всегда должны помнить, что страх мобилизует нас, т.е. достает все наши ресурсы, собирает их в кучку для того, чтобы мы их использовали. Наша ответственность – определить жизненные цели, направление развития, чтобы в момент, когда мобилизованы все твои силы и ресурсы, ты знал куда их направить и какие шаги тебе стоит произвести.

Ответственность – это комплексное чувство, в составе которого есть эмоция страха. Если бы не было страха, мы не могли совершать решительные действия никаким другим способом. Спасибо ему за это.

Наличие целей в жизни, конечно же, не исключает присутствие страха. Когда страшно, ты мобилизован и смотришь – где же эта опасность, куда нужно вбросить все силы. В таком состоянии ты можешь справиться с любой ситуацией. Если использовать страх в нужном направлении и в нужной степени – это успешная стратегия действий.

Если есть только страх, и нет желаемых целей, то перед глазами у нас опасность и больше ничего. И куда бы мы ни шли, эта опасность всегда с нами, даже когда мы от нее отдаляемся, мы только ее и видим. Можно ли успокоиться, имея перед глазами только опасность? Это невозможно. Качество жизни будет очень низким, ты будешь перемещаться только

от опасности к опасности, поскольку твой ум на это настроен. Почему мы говорим о важности постановки целей, чтобы справиться со страхами?

**Потому что постановка целей – это осознанное перенаправление внимания усилием воли в режим цели, а не опасности**

И тогда часть страхов снижается, потому что мы начинаем смотреть на цель. Человек, который умеет управлять своим вниманием, управляет своей жизнью.

Это осознанная работа: оторвать, отклеить, отцепить внутренний взгляд от опасности, переместить его в зону желаемого результата и там его прикрепить, приклеить, приколотить. И ты начинаешь двигаться туда – к желаемому и приятному с легкостью и радостью. И если вдруг какая-то опасность все-таки возникнет на пути твоего движения, твоего страха будет достаточно, чтобы мобилизовать силы в нужный момент и пустить их всех на достижение целей.

В последний день перед сдачей экзамена у тебя столько сил вдруг возникает! Еще три дня назад ты был не способен на такое поглощение информации, т.е. именно страх заставляет тебя мобилизоваться и подготовиться в очень короткий срок максимально хорошо.

В рабочих моментах, когда ты делаешь то, чего не делал раньше, происходит схожим образом. Именно страх собирает тебя, толкает на поиск информации, новых стратегий, воз-

возможностей, своих способностей. И тебе все это хочется делать для того, чтобы достичь своей цели. У тебя это получается естественным образом, потому что твой интерес лежит в этой плоскости. Страх и желание работают таким образом вместе. Поэтому страх – очень полезная эмоция. Если кто-то говорит: «Я хочу избавиться от своего страха», он не понимает, на что подписывается.

**Самое главное условие освобождения от страха — постановка целей и удержание своего внутреннего фокуса внимания на желаемом результате**

Если твой внутренний взгляд заточен на поиск опасностей, сам по себе ты цели свои не увидишь, это только осознанная работа.

# Стыд

## Стыд. Назначение

В древние времена люди объединялись в племена, для того, чтобы противостоять внешним опасностям. Если человек по какой-то причине оставался один, для него это означало смерть. Поэтому для каждого из нас очень важно чувствовать принадлежность группе, т.к. древняя часть нашего мозга воспринимает отсутствие принадлежности как опасность для жизни. А как же понять ты свой или чужой? Как вписаться в племя, как стать частью этой группы, чтобы она защищала тебя и помогала противостоять внешним угрозам? Именно стыд подсказывает нам, что мы делаем вещи, за которые нас могут осудить, за которые нас могут исключить.

В современном мире нам кажется, что мы можем прожить вне группы, что внешней опасности нет. Однако, нашему мозгу миллионы лет, мы можем сколько угодно убеждать себя, но в нашем подсознании четкая связь: принадлежность группе – это жизнь, исключение – это смерть. Поэтому стыд – это социальная эмоция, которая всегда связана со сравнением себя и других людей.

Чувство принадлежности в обычной жизни мы называем – любовь. Когда мы любим кого-либо, он для нас очень

близкий, ценный, исключительный, мы хотим посвящать ему время, наше внимание всегда направлено на объект любви, мы хотим заботиться о нем, мы готовы жертвовать ради него. Быть любимым – это успешная стратегия для жизни. Такое же отношение нам необходимо иметь к самому себе для того, чтобы заботиться о себе, для того, чтобы ставить себя в приоритет перед другими, для того, чтобы быть счастливым.

### **Любовь к себе – это критерий принадлежности к своему роду**

Если ты принимаешь себя, заботишься о себе, уделяешь себе внимание, нравишься себе – это означает, что ты принимаешь своих предков, чувствуешь себя частью своего рода, т.к. все, что есть в тебе пришло от них. Когда мы любим себя, мы ощущаем себя частью чего-то большего, своим среди своих. Когда мы не любим себя, не признаем сильные свои качества, свои ресурсы, кажемся себе недостаточно привлекательными, это означает, что мы сами исключаем себя из своей системы и ищем другую группу, хотим ей понравиться, чтобы ощутить принадлежность.

Если человек часто встречается с чрезмерным стыдом, это означает, что он не чувствует своей принадлежности, не принимает некоторых своих качеств, постоянно сравнивает себя с другими и проигрывает в этом сравнении. Есть хороший

мультфильм из нашего детства – «Гадкий утенок», о том, как маленький лебедь вдруг, оказавшись на птичьем дворе пытался пристроиться то к курочкам, то к уткам, то к гусям и нигде не чувствовал себя своим. Стыд, тоска, одиночество наполняли его жизнь, опасность поджидала за каждым углом. Его жизнь изменилась в корне, когда он нашел своих и улетел с лебединой стаей в далекие края. Так и мы, имея претензии к своим родителям и роду, ищем лучшее место среди других людей, но лучшего места, чем твоя семья, для тебя нет. Когда ты это понимаешь, начинаешь ценить, появляется много сил, энергия и вдруг ты становишься привлекательным для всего внешнего мира.

### **Миссия стыда – заботиться о любви, как ни странно**

Чуть позже мы будем говорить о нежности, как о критерии принадлежности и связи, а стыд является критерием того, что связи нет, что произошло некое рассоединение. Стыд сообщает, что сейчас ты не вписываешься в ту среду, в которую хочешь вписаться, сейчас ты ощущаешь, что ты не соответствуешь ожиданиям тех наблюдателей, с которыми ты бы хотел быть единым целым.

Таким образом стыд заботится о любви, о связи, о принадлежности. Закон принадлежности имеет очень большое значение в системах. Нам хочется получать сообщение от со-

циума, в котором мы живем: «Ты такой, как надо. Ты наш. Ты такой, как мы. Ты с нами». Если мы получаем это сообщение, мы чувствуем себя в безопасности, чувствуем себя принятыми (т.е. получаем любовь), от этого мы испытываем очень много позитивных эмоций.

Но если мы не получаем такое послание от социума, у нас тут же возникает внутреннее ощущение, что мы делаем что-то не так. Ты чувствуешь, что ты чуть-чуть не такой как надо для того, чтобы вписаться в важную для тебя среду. Именно стыд дает нам такую подсказку.

Конечно, кто-то может сказать, что стыд возникает и без присутствия людей. Но на самом деле, если тебе стыдно, а рядом никого нет, значит, внутри твоей головы сидят наблюдатели, свидетели и смотрят на тебя. Возможно, идеальный ты смотрит на неидеального тебя, если есть некий образ внутри, которому ты бы хотел соответствовать. Возможно, ты глазами родителей смотришь на себя с их ожиданиями и надеждами, которым ты бы хотел соответствовать и быть хорошим, получать любовь.

Именно поэтому мы говорим, что стыд – эмоция социальная, и стоит искать глаза наблюдателей, даже если очевидно, что их в пространстве нет. Если есть стыд, то глаза наблюдателей есть всегда.

Стыд – это эмоция, про которую обычно вообще не говорят. Люди говорят про свои страхи, проявляют свой гнев, могут радоваться, печалиться, но про стыд все «тише воды,

ниже травы». Про то, что связано со стыдом хочется молчать, прятать, чтобы максимально никто не знал. А если есть свидетели (те, кто знает), то их надо как-то подкупить или уничтожить, или скрыться от их глаз. Как только свидетели исчезают, стыд ослабевает.

Т.к. стыд – это социальная эмоция, человек, который испытывает стыд, всегда хочет спрятать свои глаза, и он всегда ощущает на себе взгляд посторонних людей.

Стыд помогает тем, что подсказывает нам, чего не стоит делать, какие качества не стоит в себе воспитывать, культивировать. Если ты будешь воспитывать в себе непринятые в обществе качества, оно будет тебя отталкивать. Такое часто бывает в первых классах школы, когда у детей еще нет навыков скрывать свои чувства, они могут быть в какой-то момент жестокими, чересчур прямолинейными. В какой-то момент общество начинает давать обратную связь по поводу твоего неприемлемого поведения, например, когда ребенок явно не дотягивает своей успеваемостью по предметам по сравнению со всеми, то с ним не хотят дружить, даже садиться за одну парту. Т.е. важные для тебя люди будут дальше от тебя, будет увеличиваться дистанция между вами. Давайте разберемся как это работает.

Стыд формируется еще в детстве. В детском саду дети сначала начинают испытывать интерес к своим гениталиям, к своим особенностям, различиям. Затем интерес появляется друг к другу, возникает демонстрация себя: «Вот, по-

смотри, что у меня что-то есть, чего нет у тебя». Но потом наступает период сильного, яркого, утрированного стеснения, когда дети начинают прятаться друг от друга. Когда девочка, например, одета в три кофточки, ей надо снять верхнюю, а она стесняется и прячется за шкафчик, уходит в туалет или еще куда-то. Т.е. возникает чрезмерная стеснительность. До каких-то пор ребенок вообще не знал, что такое стыд и мог купаться или ходить голеньким и вообще не задумываться об этом. Но в какой-то момент остро возникает вопрос стеснительности, чрезмерного стыда. Если вы заметили такое поведение у своего ребенка, будьте спокойны, это очень хорошо. Это говорит о том, что ребенок начинает входить в тот возраст, когда появляются социальные инстинкты, возникает желание вписаться в значимые для него сообщества, группы и не делать то, что не принято в этих группах.

Допустим, пришла в голову идея надеть себе на голову картонную коробку и пойти так в школу. Но ведь ты так не пойдешь? Наверняка знаешь, что тебе скажут, что ты глупый, недалекий человек, что ты не вписываешься, что так не принято.

Существуют общества, в которых есть свои особенные нормы социального поведения. Аборигены на каком-нибудь острове могут ходить в одних бусах и для них это нормально, они не стесняются. Они стесняются чего-то другого, например, выходить без бус друг к другу.

В ситуациях, когда ты не вписываешься, в первую очередь

на сцену выходит стыд. Конечно, дальше включаются еще страх. Страх наказания и последствий.

Стыд помогает нам не забыть надеть юбку или штаны, когда идешь на работу, застегнуть ширинку, когда выходишь из туалета. Мы об этих вещах даже не задумываемся, потому что нам некомфортно, когда какие-то очень личные вещи вылезают наружу и становятся очевидными для окружающих.

Точно так же мы относимся и к своим навыкам, знаниям и качествам характера. Нам стыдно чего-то не знать, нам стыдно демонстрировать качества характера, которые социально неприемлемы. Как бы нам ни хотелось быть индивидуальностями, отличаться от других, мы испытываем огромное, порой неосознанное, желание принадлежать значимой группе, социуму в целом для того, чтобы получать любовь и защиту.

Безусловно, если бы в нас был только стыд, нам было бы сложно воспитывать в себе индивидуальность и выходить за рамки неких норм. Но за это уже будут отвечать другие эмоции и сложносоставные чувства – нежность, желание, смелость, решимость и другие.

Буквально на уровне инстинктов стыд заботиться о том, чтобы мы соблюдали важные нормы поведения, воспитывали в себе определенные качества, выглядели определенным образом для того, чтобы вписываться, быть своим среди важной для нас группы. Самая главная группа это какая? Ко-

нечно же, семья, твой род. Когда ты делаешь что-то такое, чего не принимают твои близкие, это становится большой проблемой вплоть до желания исключить тебя из семейной системы. Например, уехать в другую страну и совсем не общаться, как будто вы чужие люди. В таких случаях семья сообщает: «Ты не наш. Ты не такой как мы. Ты теперь чужой» и могут звучать такие послания «Ты теперь нам не сын», «Ты мне не отец» и прочее. Конечно, из семьи исключить никого нельзя, это можно сделать только на уровне сознания, мысли. На уровне родовой системы, мы исключить никого не можем, мы можем только думать, что мы это сделали.

Можно сказать, что стыд – это социальный страх, потому что на гормональном уровне в стыде тоже вырабатывается адреналин. Людям, у которых базовая потребность в безопасности, очень сложно отличить свой стыд от страха. Когда такой человек испытывает стыд, тут же подключается и страх, и т.к. гормональное проявление у них одинаковое, тело проживает более знакомую ему эмоцию – страх. Таким образом стыд маскируется под страх.

Стыд не заметить нельзя, это очень яркая эмоция. Как же стыд проявляется у нас в теле?

# Стыд. Проявление в теле

- Туловище**      Голова опускается вниз и в сторону (чаще всего левую). Взгляд вслед за головой уходит вниз и смотрит на левую пятку, как будто максимально хочется отвернуться, но ноги еще стоят на месте. Тело закручивается, словно хочет убежать и спрятаться. Плечи максимально закручиваются вперед, грудь максимально вжимается внутрь. Как будто человек хочет уменьшиться настолько, чтобы занимать минимальное количество пространства. Все жесты очень близкие к телу, обнимающие себя. Руки часто закрывают лицо, хочется прятать глаза ладонями. Иногда мы можем потирать нос или почесывать бровь, чтобы иметь возможность спрятаться за своей рукой. Колени и ноги мягкие. Как мы уже говорили, у человека краснеют щеки, это происходит практически всегда.
- Гормоны**      На гормональном уровне в стыде тоже вырабатывается адреналин. Под действием адреналина кровь приливает к голове для того, чтобы человек мог быстро принять решение. Под его же действием в стыде у нас краснеет лицо.
- Мимика**      Когда интенсивность стыда еще не высокая (стеснительность, застенчивость), первое, что появляется на лице — дурацкая улыбочка и человек начинает хихикать. Он опускает голову вниз хихикает. Когда интенсивность стыда вырастает, губы напрягаются и человек начинает поджимать их.
- Дыхание**      Происходит задержка дыхания на выдохе. Когда человек выдыхает, его физически становится меньше, поэтому хочется выдохнуть и задержать дыхание.

<b>Взгляд</b>	Взгляд уходит внутрь, хотя физически видно, что человек смотрит в пол. Но т.к. стыд эмоция социальная, время от времени человек посматривает на свидетелей: «Как они там? Они еще там? Они все еще меня ненавидят? Они как-то изменили свое отношение ко мне? Они ушли?» Т.е. взгляд время от времени украдкой посматривает на наблюдателей.
<b>Внутренние ощущения</b>	Внутренние ощущения при стыде проживаются очень ярко. Человек чувствует одну точку – солнечное сплетение (верх живота между ребрами, где начинается их расхождение). В ней ощущается очень сильное жжение, там прям горит.
<b>Направление</b>	Нет направления ни вперед, ни назад, ни вверх, ни вниз, телу хочется скрутиться на месте, как будто человек хочет убежать от себя, а от себя убежать нельзя. Словно собачка, которая хочет словить свой хвостик и бегаем по кругу. И пока человек так «бежит», внутри он ощущает схлопывание, хочется сжаться в точку солнечного сплетения и исчезнуть – «провалиться сквозь землю».
<b>Речь</b>	В момент стыда кровь приливает к голове, а потом уходит к ногам. Поэтому человек, как и в страхе, теряет дар речи, речь становится косноязычной, появляются дефекты, заикание, человек не может сформулировать, что хотел сказать.

# Стыд. Проживание

Стыд ощущается только в моменте. Если ситуация прошла, а ты ощущаешь стыд, это значит, что ты перепроживаешь ситуацию внутри себя во вторичных эмоциях. Например, ты в школе был у доски и сказал какую-то ерунду, весь класс над тобой смеялся, учительница смотрела на тебя свысока, тебе хотелось провалиться сквозь землю, выбежать из класса, забыть обо всем. Когда ты был у доски, ты горел со стыда, но когда ты пришел домой, ты уже не испытываешь стыд. Если ты вспоминаешь историю и снова сгораешь от стыда, это происходит уже во вторичных чувствах. Чаще всего повторный стыд, который происходит в воспоминаниях, а не здесь и сейчас, по интенсивности будет намного выше, чем был в моменте, потому что ты его накручиваешь. В моменте мы всегда проживаем первичные эмоции (в данном примере стыд), а дома, вне ситуации мы проживаем вторичные чувства, основанные на наших убеждениях, и это будет совсем другая история.

Стыд на самом деле – это отвращение к самому себе, ты сам себе не нравишься. Т.е. ты себе говоришь: «Ты недостойн того, чтобы проявляться, быть таким какой ты есть, ты должен быть каким-то другим». Это и есть ключевая проблема. Ты можешь испытывать стыд, как эмоцию, рожденную в моменте в сложившейся ситуации – это совершенно нор-

мальное проявление. Но если ты испытываешь стыд на уровне чувства, которое часто преследует тебя в жизни, если он задевает тебя на уровне твоих внутренних убеждений – это значит, что у тебя проблема в отношениях с самим собой, нет любви к себе, ты испытываешь отвращение к себе.

Когда мы видим объект вовне, к которому испытываем отвращение, мы хотим максимально отдалиться, увеличить дистанцию до него. Как этот механизм работает в случае со стыдом?

Желая принадлежать значимой группе (т.е. максимально сократить дистанцию), ты сам отодвигаешься от нее, потому что испытываешь стыд и отвращение к себе. Не других отодвигаешь от себя «Вы не достойны», а себя отодвигаешь «Я не достоин». Т.е. ты увеличиваешь дистанцию с социумом на основе своих внутренних убеждений, что с вами что-то не так. И это может быть большой проблемой. Человек, нуждающийся в любви, с базовой потребностью в принятии и внимании, сам увеличивает дистанцию и не допускает других людей к себе из страха ощутить стыд.

Если в адекватной действительности нет причин для стыда (ты умный, начитанный, прилично выглядишь и все с тобой в порядке), а ты чрезмерно стесняешься, боишься предъявить миру продукты своего творчества, не можешь донести свою мысль из-за застенчивости, то это, скорее всего, знак, что ты не любишь, не принимаешь себя, не считаешь себя достойным принадлежать той группе, с которой ты сейчас

взаимодействуешь.

И, конечно же, это всегда будет сопровождаться внутренним сравнением, т.е. оценкой. Если ты себя сравниваешь с кем-то, значит, постоянно оцениваешь и других людей (плохой/хороший, умеет/не умеет). Получается, что ты демонстрируешь своим поведением то, от чего сам же постоянно страдаешь в социуме. Не может быть такого, что ты боишься внешней оценки, а сам не оцениваешь. Ведь у тебя уже фокус внимания стоит на сравнении, для тебя это важно, оно происходит у тебя внутри. Такая двойственность происходит очень часто.

# Стыд. Здоровая стратегия проживания

Т.к. мы говорим, что стыд связан с любовью к себе, он является критерием того, что ты сейчас себя недолюбливаешь по какой-то причине. И нужно понять детали: «Что именно сейчас мне не нравится во мне?»

Например, мы можем стыдиться того, что не знаем чего-то, не можем ответить на вопрос. Значит, я не принимаю, что я знаю не все на свете, мне стыдно быть неумным. По большому счету, я считаю себя глупым и боюсь, что меня разоблачат, меня поймают на глупости.

Тоже самое может быть, когда я рисую картину и представляю ее миру. Внутри я чувствую стеснение, стыд и думаю: «А достойна ли эта картина внимания? А хорошо ли она написана? Скорее всего она не очень хорошо написана, ах...» Следом возникает стремление заглянуть в глаза человеку, который сейчас будет оценивать мой холст. В момент оценки, человек, который испытывает стыд, воспринимает, что оценивают не холст, не его работу, а его самого. Для человека, у которого острая потребность в любви и которому очень близок стыд, такие вещи на уровне подсознания неразличимы. Показывая результаты своего творчества миру, человек сообщает «Вот я такой», и если в ответ он слышит критику по поводу его работы, он ее всегда воспринимает как острую

боль и кинжал в сердце. Для такого человека любая критика всегда воспринимается как личная.

Вернемся к стратегии проживания стыда.

**Шаг 1. Задаем себе вопросы и находим на них ответы.** Если ты вдруг ощутил жжение в солнечном сплетении и тебя начинает закручивать, ты начинаешь хихикать как дурак, прятать взгляд, важно успеть себя спросить:

**Что конкретно я в себе не принимаю сейчас?**

**Что мне в себе сейчас не нравится?**

**Что я в себе осуждаю?**

**Какого осуждения я боюсь от людей, с которыми сейчас нахожусь?**

**Какое качество мне сейчас кажется отвратительным?**

**Какое мое поведение мне кажется отвратительным?**

**Шаг 2. Находим нежность к себе.** Нам нужно понять, что в этом хорошего. Какое есть позитивное намерение у этого качества? Наша задача – найти контекст, в котором это качество или поведение является хорошим. «Да, я не могу сейчас найти ответ на этот вопрос, но если вы хотите, я узнаю. Ведь чего-то не знать – это в принципе хорошо, как жить, если ты все знаешь?» Мы должны найти нежность к себе, нежность = принятие. Или «Да, я не чувствую време-

ни, от того что сильно вовлекаюсь в текущий процесс, и как следствие часто опаздываю, но зато люди рядом со мной тоже не замечают времени, от того что полностью вовлекаются в интересное общение. Ведь, когда нам хорошо мы не замечаем времени». Находя позитивное намерение своего качества или поведения, мы должны подружить себя с этим качеством, иначе стыд никуда не денется.

Стыд «лечится» принятием, исключительно принятием.

### **Шаг 3. Находим глаза наблюдателя.**

**А с кем ты сравниваешь себя сейчас?**

Ответив на этот вопрос, нужно найти глаза наблюдателя и осознать, для кого ты сейчас хочешь быть прекрасным и чью любовь ты хочешь получить. Эти осознания бывают очень неожиданными. Ты почему-то испытал стыд перед абсолютно незнакомым человеком, от которого тебе ничего не надо (продавец в магазине или случайный прохожий), но поискав глаза наблюдателя, ты очень часто можешь обнаружить в этой роли маму или папу.

Неосознанно мы не можем заметить такие вещи, подобные реакции это уже часть нашей сложившейся личности, поэтому нужно учиться быть осознанным.

**Шаг 4. Делаем что-то приятное для себя. Нужно**

предложить себе некоторое действие, которое будет подтверждать, что ты себя любишь, доставить себе некоторое удовольствие. Что значит удовольствие? Удовольствие – это заниматься тем, что тебе нравится. Это может быть что угодно: писать то, что тебе нравится, смотреть или слушать то, что тебе нравится, абсолютно любое действие, которое приносит удовольствие именно тебе. Когда мы любим другого человека, мы очень наблюдательны, нам искренне интересно подмечать самые тонкие моменты в том, что ему нравится, мы максимально стремимся к тому, чтобы любимый человек получал удовольствие от того, что мы делаем или предлагаем. И это очень приятно. Когда ты можешь таким же образом относиться к себе – это и есть любовь к себе. Для этого в первую очередь необходимо научиться видеть себя, с принятием и искренним интересом наблюдать за собой и позволять себе делать то, что нравится.

## **Стыд. Освобождение**

Если стыд не отпускает, можно помочь телу прожить его. Для этого мы утрируем все те движения, которые есть в естественном природном проявлении стыда. Если голову клонит в левую сторону, тогда, не сгибая колен, наклониться, правой рукой дотронуться до левой пятки, максимально скрутить себя. Если голову тянет отворачивать вправо, то дотронуться левой рукой до правой пятки. Т.е. нужно максимально скрутиться, максимально выдохнуть и потом резко подняться, поднять руки вверх и попрыгать.

# 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.