

Евгения Андреева
психолог, гештальт-терапевт

ТИХИЕ ЧУВСТВА



**must
read**

для тех, кто
хочет близости
в отношениях

КАК ПОЗВОЛИТЬ СВОИМ
ПЕРЕЖИВАНИЯМ ВЫРВАТЬСЯ НА СВОБОДУ

Психологический бестселлер (Эксмо)

Евгения Андреева

**Тихие чувства. Как позволить
своим переживаниям
вырваться на свободу**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92
ББК 88.53

Андреева Е. В.

Тихие чувства. Как позволить своим переживаниям вырваться на свободу / Е. В. Андреева — «Эксмо», 2021 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-120511-9

Мы привыкли делить чувства на хорошие и плохие. Радоваться и любить – можно, грустить и ненавидеть – нельзя. Мы запрещаем себе ощущать тревогу, страх или обиду, стараясь скрыть от чужих глаз свои переживания. Евгения Андреева, семейный психолог и гештальт-терапевт, уверена: все чувства хороши и полезны, если знать, как их проживать. Вы удивитесь, но даже злость и разочарование могут давать ощущение силы, полноты жизни и большей близости. Эта книга о реабилитации чувств, ценности переживания и свободе самовыражения. Она о том, как залечивать раны и позволить себе больше открытости в отношениях. Автор расскажет, почему чувства становятся «тихими», а мы – менее живыми. Вы узнаете, как превратить свои чувства из врагов в помощников и начать двигаться по направлению к счастью. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-120511-9

© Андреева Е. В., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Глава 1. О чувствах	6
Глава 2. Тревога	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Евгения Андреева
Тихие чувства. Как позволить своим
переживаниям вырваться на свободу

© Андреева Е. В., текст, 2021

© Иллюстрация на обложке, Кротова Вероника

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Глава 1. О чувствах



Обычно все начинается с маленького одиночества.

Оно еле уловимо, ведь вы живете в благополучной семье, где о вас заботятся и любят.

Но когда вы сердитесь, обижаетесь или грустите, то слышите привычное:

«Иди в свою комнату и успокойся...»

«Что ты такая обидчивая?..»

«Хватит расстраиваться по пустякам!»

А бывает, мама рассердится или расстроится из-за вашего поведения и просто перестанет вас замечать и разговаривать. Тогда одиночество становится пугающим. И вы думаете: «Лучше бы она кричала...»

Но нет. Дома возникают невыносимая тишина и равнодушие. И совершенно неизвестно, когда это закончится. Иногда у вас есть надежда, что тишину можно как-то прервать, вы садитесь рядом, зовете, просите прощения, даже если не чувствуете вины. Но если и это не помогает, остается бессильно ждать. В такие моменты вы ходите, едите, спите; с виду обычный человек, а внутри огромная пустота.

Или случается что-то другое. Отец приходит домой не в духе, и родители, как обычно, начинают скандалить. А вы сидите в своей комнате и тихо боитесь. Потому что разнимать бесполезно, вы уже много раз пробовали...

Или кто-то в семье заболел, и все беспокоятся, суетятся и постоянно заняты, а вы уже понимаете: лучше никого не тревожить своими пустяковыми проблемами. Другому нужнее...

Вы привыкаете жить в такой атмосфере, ведь это нормально и происходит во многих семьях. И выглядите совершенно нормально: ходите в школу, общаетесь с друзьями, может быть, даже учитесь хорошо. А если у вас спрашивают: «Как дела?», так и отвечаете: «Нормально».

А в это время может происходить совсем не нормальное. Например, кому-то из одноклассников показалось, что вы толстый или глупый или у вас смешная фамилия. И каждый день превращается в пытку, потому что вы терпите издевательства, обидные шутки и унижение. Все это происходит на фоне благополучной школьной жизни. Только почему-то никто из учителей этого не замечает, даже когда эта травля продолжается на уроках.

И вам ужасно страшно, стыдно, обидно или злобно. Иногда так сильно, что вы запрещаете себе это чувствовать, чтобы не было все время больно. И тогда ходите и смотрите на все словно со стороны. А ваше одиночество к этому моменту уже не маленькое – огромное. Ведь вам даже не приходится в голову сказать об этом дома.

Почему? Потому что «Зачем расстраивать маму?» или «Не хочу разочаровывать отца». А может быть, просто не верите в то, что ваши чувства важны, и не знаете, как о них разговаривать. Тогда вы делаете то, к чему привыкли, – говорите себе: «Сам виноват». И в школе продолжаете «держаться лицом», да так стараетесь, что оно камнеет от напряжения.

А возможно, с вами случается что-то другое: болезненные расставания, неуважительное обращение, ошибки, потеря любимых людей, всего не перечислишь. И вы также прячете чувства, молчите и не можете ни с кем поговорить.

С каждым из таких событий ваше одиночество растет. Вы приобретаете мастерство в сдерживании чувств и поддерживаете зону отчуждения между собой и людьми вокруг. На самом деле вы по ним скучаете, но не позволяете себе показывать это и привязываться к ним.

Иногда, в попытке избавиться от одиночества и внутренней пустоты, вы можете создать семью, родить детей. Ведь это известный и, говорят, действенный способ. И вообще, это нормально. А ведь вы хорошо знаете, как вести себя нормально. Но одиночество от этого только обостряется, зачастую до боли.

Временами оно ощущается не ярко, как тоска или легкая подавленность, просто нет радости. А бывает – от самых незначительных событий вдруг становится больно, и тогда вы взрываетесь яростью или заболеваете.

И вам кажется, что «все так живут», «это нормально», «это никогда не изменится».

Но важно, чтобы вы знали: это может измениться. Сколько бы вам ни было лет, как бы вы ни выглядели и чем бы ни занимались, можно уменьшить свое одиночество. И я буду рассказывать об этом в каждой главе.

Эта книга о реабилитации чувств, ценности переживания и свободе самовыражения. Она о том, как залечивать раны и позволить себе больше открытости в отношениях. Надеюсь, она вдохновит вас на хорошие изменения в жизни.

Все чувства хороши и полезны в том случае, если знать, как их проживать.

Чувства могут давать ощущение силы, полноты жизни и большей близости, если вы научитесь на них опираться.

Я расскажу о том, почему чувства становятся «тихими», а мы – менее живыми. Почему, ощутив что-то, мы привычно замираем: «Только бы никто не заметил!..» Как замечать свои чувства и что делать после того, как вы их обнаружили.

Да, всё это непростые задачи, требуются время и усилия, чтобы менять свои привычные реакции, пробовать жить, чувствовать и общаться по-новому, рисковать и доверять близким людям.

Но это стоит того. Ведь взамен вы получите очень важное:

Свободу чувствовать и управлять своей жизнью

Сдерживание чувств, избегание болезненных переживаний лишают нас свободы. Мы останавливаем дыхание, сжимаемся, буквально закрываем руками рот, чтобы из него не выпрыгнули слова. Мы привыкаем быть «тихими» всегда или в определенные моменты. Не можем свободно просить и свободно отказывать. Скованы в том, чтобы приближаться и отдаляться. Становимся заложниками наших эмоций, вместо того чтобы опираться на них и чувствовать себя лучше.

Это можно изменить, если вы превратите чувства из врагов в помощников. Если осознаете, как возникла ваша сдержанность, и сможете выбирать, когда и как выражать свои чувства. Научитесь разным формам выражения себя и рискнете использовать их в своих отношениях.

Большее ощущение счастья

Потому что счастье не определяется деньгами, успехом, эйфорией или наличием отношений. Оно наступает, когда мы живем жизнью, соответствующей тому, кто мы есть. Реализуем способности, следуем за желаниями, выбираем то, что считаем важным и нужным. А не когда отвергаем себя, бесконечно стремясь к идеальной форме, созданной кем-то другим.

Мы двигаемся по направлению к счастью, когда перестаем бороться с чувствами, ругать и стыдить себя за них и начинаем учитывать при принятии решений.

Когда следуем не родительским ожиданиям или общественной норме, а собственным жизненным ценностям. Перестаем играть роли, решаясь на честность перед самими собой и близкими.

Близкие отношения

Близость создается из нашей искренности, открытости и доверия. А одиночество возрастает, когда, находясь рядом с другими, мы прячемся, не рискуем говорить о себе, становимся «тихими». Конечно, наше прошлое всегда хранит причины такого поведения, но иногда мы отказываемся замечать: прошлое уже закончилось.

Если, обнаружив это, вы решитесь маленькими шагами выходить из своей одинокой крепости, то дадите шанс состояться другому опыту. Находя искренние и уважительные формы обращения, открываясь в своих чувствах, сообщая о желаниях, вы сможете приближаться к любимым людям и создавать новые отношения.

Плохие и хорошие чувства

Чувства, эмоции, переживания – это слова, так или иначе обозначающие эмоциональную реакцию, отношение к внешним и внутренним событиям, происходящим в жизни. В этой книге я буду использовать эти слова как синонимы.

Чувства обогащают жизнь, привнося в нее разные оттенки, и многие из них просто приятно переживать. Но важнее то, что чувства помогают нам сориентироваться в актуальных потребностях, желаниях и мечтах.

Люди часто делят чувства на хорошие и плохие. А затем пытаются избавиться от последних. Это упрощение. Безусловно, есть неприятные чувства: например, стыд, отвращение, страх. Но и они несут в себе важную информацию, разгадав которую можно сделать свою жизнь комфортной.

Стыд мы чувствуем, нарушая правила поведения или показывая свои «худшие» качества. Это переживание «Я плохой, и никто со мной таким не станет иметь дело». В этот момент мы боимся осуждения и нуждаемся в поддержке.

Другое «плохое» чувство – страх. Его приравнивают к слабости или «детскому поведению». Но страх помогает распознавать возможную опасность.

Все чувства несут в себе информацию о том, что с нами происходит. Отвращение даст понять, что мы переели чего-то, пусть даже очень вкусного. Например, пресытились общением с близким человеком. Злость подскажет, чего не хватает от другого. Обида столкнет с неоправданными ожиданиями...

Это не универсальные интерпретации чувств, подходящие к любому случаю, а примеры того, что за переживанием всегда есть желание, смысл или значение.

Чувства – это не бестолковые телесные напряжения, а сигналы, помогающие определить, чем вам не нравится происходящее, чего вы хотите от близкого человека или как нужно изменить сложившуюся ситуацию.

Именно поэтому важно не оценивать чувства, а пытаться понять, о чем они сообщают. Попробуйте задать себе вопрос:

«Да, я это чувствую, и что я хочу в связи с этим?»

Ответ найти непросто. В главах, посвященных разным чувствам, я предложу вам некоторые подсказки. Зачастую удастся распознать свое желание лишь в тот момент, когда оно сбудется, и это тоже хорошо. Поиск себя, своих чувств, желаний – сложный, но увлекательный процесс. И это важная способность, ведь мы все время меняемся и приходится понимать себя снова и снова. Так что научиться этому – весьма полезное приобретение.

Противоречивые чувства

Некоторые чувства однозначны. Другие разгадать сложнее: они сообщают о наличии нескольких потребностей одновременно.

Отвращение мы чувствуем от избытка или приближения к неприятному. Сразу вспоминается ненавистная многим детям манная каша, которой кормили в детском саду. Мне повезло, я любила эту кашу, но для других ее вкус был отвратительным.

Или когда в гости приходила дальняя родственница и хотела вас обнять и поцеловать. А вам было так неприятно от прикосновений малознакомого человека. Но как об этом сказать?

В этих случаях хочется выплевывать, отталкивать и отодвигаться. Это однозначная потребность. Хотя реализовать все это сложно.

Если вы на кого-то обижены, ситуация осложняется. Вы чувствуете к обидчику одновременно и злость, и любовь. Ведь мы обижаемся только на значимых людей.

Хочется от человека отстраниться, чтобы показать ему, как вы задеты. Но если он оставляет вас в покое, становится еще обиднее. Потому что также хочется приблизиться, чтобы получить то, что необходимо.

Эти желания разнонаправленны, от этого сложно определить, что на самом деле нужно, и сообщить об этом.

Все чувства сопровождаются телесными ощущениями, а иногда движениями. От злости сжимаются кулаки и учащается дыхание. От радости распирает в груди и хочется прыгать или улыбаться. От грусти опускаются плечи и подступают слезы...

Если чувство сложное, такое как обида, то и телесно вы будете реагировать противоречно. Как в легендарном фильме¹:

«Я гналась за вами три дня, чтобы сказать, как вы мне безразличны!»

Будете одновременно отталкивать человека и притягивать к себе. Противоречивость наших переживаний бывает сложной задачей для близких. Зачастую они не могут разобраться, что происходит и чего мы хотим.

Бывает так, что мы говорим об одном чувстве, а телесно демонстрируем другое, не замечая этого. Тогда собеседник теряется, не знает, на что именно реагировать. Как в ситуации, когда, видя отстранение и молчание партнерши, мужчина спрашивает: «Дорогая, ты на меня обижена?» – и слышит в ответ: «Нет».

Мы можем одновременно любить и злиться, радоваться встрече и грустить о скором расставании. Я подробно опишу, как узнать эти чувства в себе и о чем они сигнализируют. Нам не нужно выбирать одно и отбрасывать другое. Можно найти в душе место для разных чувств, иногда противоречивых. Именно это делает нашу жизнь многогранной и разноцветной.

Чувства и форма их выражения

Есть чувства, а есть форма их выражения. Нельзя бить людей, когда злишься, но это не значит, что нельзя злиться. Нельзя украсть машину у друга, но можно завидовать и хотеть такую же. Одно не значит другое.

Случается, что, попадая в сильные чувства, мы совершаем действия, о которых жалеем. Тогда мы говорим себе:

«Я не должен это чувствовать».

Это не совсем верно.

Переставая чувствовать, вы привыкаете удерживать эмоции, делаете их «тихими», а потом они прорываются в неосторожных действиях.

Важно не только разрешить себе чувствовать, но и выбирать форму проявления.

Как определить, какая форма выражения чувств – хорошая?

Например, многим нравится говорить эти фразы, но никому не нравится их слушать:

«Ты что-то неважно выглядишь сегодня».

«У тебя, как всегда, какие-то сомнительные идеи».

«Опять ты страдаешь из-за ерунды?»

Как мы реагируем на такие слова? Злостью, раздражением, обидой, иногда стыдом...

Представьте, что эти фразы заменены на другие:

«Как ты себя чувствуешь?..»

«Эта идея пока вызывает у меня сомнения. Интересно, как ты пришел к ней?..»

«Мне тяжело видеть твои страдания...»

Эти фразы пробуждают другие чувства. Они дадут понять: вами интересуются, к вам неравнодушны. В них нет обесценивания, обобщения и критики, как в предыдущих трех.

Если вы нападаете на близких, то в ответ встречаетесь с защитным поведением или встречным нападением. Если формулируете прямо и открыто, увеличивается вероятность того, что получите взаимную искренность.

¹ «Обыкновенное чудо», 1978 (реж. М. Захаров).

Мы узнаем, как обращаться с чувствами в родительской семье, а затем в социуме. В семье всегда есть гласные и негласные правила, поддерживаются определенные способы обращения со своей и чужой эмоциональностью. В одних семьях обнимаются при встрече и прощании, используют ласковые прозвища и слова. Людей из других традиций это может пугать и вызывать неловкость.

Оказавшись в семье своего избранника или избранницы, вы можете с удивлением обнаружить, что расстроенного человека в ней не спешат утешать или поддерживать. Считается, что лучше всего – не замечать его состояния. И это сильно отличается от привычного вам порядка, когда вся семья собирается вокруг того, кто в плохом настроении, чтобы расспросить, что произошло и вызвало такие чувства. Начав жить вместе, каждая пара сталкивается с подобными различиями. И важная задача – найти подходящую двоим форму проживания таких ситуаций.

Некоторые вещи мы усваиваем неосознанно и пользуемся ими как аксиомой.

«Иди в свою комнату, успокойся, потом поговорим», – говорит сердито мама.

Это может быть воспринято так:

«Я не выдерживаю тебя беспокойного, расстроенного, сердитого. Я не хочу быть с тобой таким».

«Ты что, не любишь сестру?!» – возмущенно спрашивает отец.

Это может быть услышано так:

«То, что ты чувствуешь, – недопустимо».

Когда люди плохо ориентируются в своем и чужом эмоциональном состоянии, когда привыкают жить, больше опираясь на разум, то чувства пугают, вызывают напряжение и появляются грубые и неуважительные формы обращения с ними.

Но никто не становится плохим оттого, что расстроился, разозлился или не чувствует любви. Важно позволить себе любые чувства. Но внимательно относиться к тому, каким образом выражать их, и разговаривать об этом с близкими.

То, КАК мы говорим, часто влияет на итог разговора больше, чем то, ЧТО мы говорим. От формы выражения чувств и мыслей зависит, получится ли у нас найти общий язык с другим. И станет ли этот разговор способом приблизиться или, наоборот, отдалит нас.

Что это такое – «тихие» чувства?

Сложно живется, когда «тихие» чувства – это следствие подавленности, одиночества, стыда за свою чувствительность и убеждения, что никто не поймет, не выдержит нашей боли.

Мы затихаем, чтобы быть удобными, в надежде, что нас не бросят. Когда считаем, что не заслужили любви, и перестаем ее ждать. Когда убеждены, что некоторые наши чувства запретны и ужасны и нужно прятать их глубоко внутри. Когда чувства напоминают о болезненных моментах – мы умолкаем, лишь бы избавиться от них.

От всего этого мы перестаем чувствовать себя живыми.

Наполненно, трогательно и тепло живется, когда «тихие» чувства позволяют нам свободно переживать, замечать нюансы и оттенки жизни, наполнять ее полутонами. Когда мы замечаем чувство задолго до того, как оно становится громким и интенсивным. И есть время, чтобы распознать свое желание, подобрать хорошую форму для его воплощения или для разговора с близкими.

Не нужно ждать, пока чувства накопятся, взорвутся внутри и выплеснутся наружу в виде колких болезненных слов, обращенных к любимым людям.

Или проявятся в саморазрушающем поведении.

Такие «тихие» чувства мы неторопливо отыскиваем, называем и делимся ими с близкими. И не нужно кричать, чтобы быть услышанными. Это ценная тишина. Если вы испытывали ее, то согласитесь со мной.

Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга помогла вам перейти от первой тишины ко второй.

Глава 2. Тревога



Бывает, просыпаешься ночью – и лежишь, часами перебирая тревожные картинки в голове. О сложных планах, невыполненных делах, «зря я ему не сказала...», «я не успею, не смогу...», «нужно опять сходить к врачу...».

Картинки меняются быстро, а иногда застреваешь на одной – и никуда не сдвинуться. Неизвестно, как попадаешь в эту круговорот мыслей. Можно обнаружить себя уже там и не знать, как выбраться.

Так проявляется тревога. Как ожидание плохого. Но если спросить: «Чего именно ждешь?» – ответить будет сложно.

«Всего и ничего конкретно».

Потому что у тревоги, в отличие от страха, нет фокуса, нет объекта. Она является реакцией на неопределенность.

Тревога всегда устремлена в будущее.

«Что ждет меня в этой поездке?»

«Что принесет мне новая работа?»

«Буду ли я счастлива с этим человеком?»

Мы хотим заглянуть вперед, чтобы действовать увереннее в настоящем. Стараемся прогнозировать жизнь, чтобы потом не сожалеть о своих выборах и отказах.

Каждый день мы справляемся с непредсказуемостью и никогда точно не знаем, что нас ждет. Таково устройство жизни, поэтому тревога с нами всегда. Это состояние, сопровождающее любую неопределенность.

В знакомой ситуации она становится меньше, ведь мы предполагаем, чего ждать и как справиться с возможными сложностями. Удачный опыт дает ощущение компетентности, а значит, при его повторении тревоги будет меньше. Есть надежда: в будущем все будет так же благополучно.

Новизна, наоборот, усиливает тревогу. Это касается даже приятных событий, например долгожданной поездки в новое место или рождения первого ребенка.

Для того чтобы снизить уровень тревоги, мы продумываем план действий, советуемся с опытными людьми, стараемся узнать больше полезной информации, чтобы сориентироваться в том, что нам предстоит.

Испытывая сильную тревогу, мы говорим: «Все что угодно может случиться!» Но как защититься от всего сразу? Как адаптироваться к тому, что еще не произошло?

Не в наших силах обеспечить себе абсолютную безопасность.

Как бы мы ни старались, снова и снова мы сталкиваемся с неопределенностью в отношениях, самочувствии, жизненных обстоятельствах, в будущем в целом.

Но значит ли это, что мы обречены на постоянную тревогу? Да, тревога существует всегда, но замечаем ее мы только в моменты, когда она сильно возрастает. Научившись ею управлять, мы можем фокусировать свою энергию на то, чтобы делать свою жизнь более комфортной.

О «тихой» тревоге

Тревога – состояние, которое испытывают абсолютно все.

Временами она нарастает, хаотично разгорается и начинает разрушать способность действовать и мыслить. От этого реальность выглядит более опасной и непредсказуемой, чем она есть. Если такое происходит, уже не получается переживать тихо, ведь большую тревогу сложно держать в себе. Она заставляет страдать и влияет на разные сферы жизни. В подобных случаях лучше обращаться за помощью к психологу, а в особых случаях и к психиатру.

Но часто тревога бывает «тихой», как вирус, который незаметно попадает в ноутбук и тормозит всю систему. Сначала это нервирует, а потом просто привыкаешь, что все работает медленно, иногда гаснет и перегружается. Такая тревога – следствие определенного отношения к жизни.

Вы привыкаете жить, опираясь на правила поведения и социально одобряемые жизненные установки, игнорируя свое возбуждение, интерес и желания. Здесь вспоминается знакомая с детства фраза: «Хочется? Перехочется!»

Такой способ жизни приводит к тому, что остановленное возбуждение и желания превращаются в тревогу. Это «тихая» тревога, ведь нельзя позволить себе быть громким. Она такая же эмоционально приглушенная, как вся ваша жизнь. Но есть и хорошая новость: при желании это можно изменить...

Бывает, что тревога переживается просто как помеха, неприятное состояние, от которого нужно избавиться. Тогда мы поступаем с ней так же, как подросток с уборкой в комнате. Запикиваем поглубже в шкафы все подряд и закрываем дверцы. Можно порадоваться наступившей чистоте, но только до тех пор, пока случайно не откроешь дверцу. Также сдержанная тревога накапливается внутри и выплескивается наружу в виде хаотичных действий и импульсивных поступков. А потом начинает копиться вновь.

Я расскажу о том, как можно использовать тревогу, чтобы лучше понимать себя. Как управлять этим состоянием и успокаивать себя самостоятельно. Как превращать тревогу в любопытство и интерес. И чем вам могут помочь близкие люди.

«Тихое» возбуждение

Маленькие дети очень любопытны. Они хватают, тянут, ползут, открывают, заглядывают. Все это естественная исследовательская активность. Они выглядят заинтересованными, а не тревожными, ведь их возбуждение пока не остановлено. Если взрослые реагируют на такую активность запретами, недовольством, относятся к желаниям детей как к чему-то незначительному или даже негативному, то вырастает сдержанный человек.

«Не бегай!»

«Не кричи!»

«Не смейся громко!»

«Так не говори, то не делай!»

«Хорошие дети этого не хотят!»

Под воздействием таких посланий вырастет довольно послушный ребенок и «правильный» взрослый. И всё его сдержанное возбуждение превращается в тревогу.

Мужчина средних лет, сидя в кресле напротив меня, скажет:

«Я плохо сплю, какое-то странное беспокойство. Но у меня нет проблем, в жизни все в порядке...»

В процессе разговора выяснится, что у него хорошая семья, стабильная работа, но он не помнит, когда испытывал удовольствие от того, что делал. Он не реализовал ни одну из своих юношеских мечт.

«Ведь это непрактично...»

«Какая от этого польза?»

«Я взрослый человек, мне так вести себя не положено».

И только тревога дает понять, что жизнь его не устраивает.

Вы можете годами жить в такой подавленности, «на маленьких оборотах», с ощущением «как бы чего не вышло». Но важно спросить себя:

«А есть ли смысл в такой жизни?»

«Готов ли я прожить так же следующие двадцать-тридцать лет?»

Остановленное возбуждение, нереализованные желания, сдержанная мимика и походка. Все проявления витальности, удовольствия, жизненной энергии оказываются под запретом. Вы не чувствуете свободы, спонтанности, и только смутное напряжение в груди дает возможность осознать свое тело.

Когда-то вы привыкли уменьшать свою громкость, игнорировать желания и жить так, как вам говорят другие. В обмен на это вы получили благополучную, но безрадостную жизнь. И только «тихая» тревога намекает: что-то в этой жизни не так...

Для того чтобы изменить это состояние, важно постепенно реабилитировать свои желания и мечты.

Пересмотрите правила, останавливающие вашу чувствительность и живость. Возможно, некоторые из них устарели, а другие делают вас несчастными.

Время от времени задавайте себе вопросы:

«Какое желание я сейчас себе запрещаю и почему?»

«Какие эмоции не хочу испытывать и почему?»

Люди запрещают себе и злость, и радость, и страх, потому что когда-то не были поддержаны в этих чувствах.

Вместо привычного подавления эмоций найдите поддерживающее пространство, где вы можете рисковать: чувствовать и выражать это. Возможно, это будут ваши близкие, друзья или психотерапевт.

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.