



Smart Reading

Умное чтение на русском языке



Letting go:  
The Pathway  
of Surrender

David R. Hawkins

# Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями

ДЭВИД ХОКИНС

**Smart Reading**  
**Ключевые идеи книги:**  
**Отпусти. Практика**  
**управления чувствами и**  
**эмоциями. Дэвид Хокинс**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51799151](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51799151)  
Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями:*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Дэвида Хокинса «Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

#### **О книге**

Дэвид Хокинс проработал психиатром больше 50 лет, и он уверен: ничто не доставляет нам таких страданий, как наши негативные эмоции. В книге «Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями» доктор Хокинс рассказывает, как перестать воевать с самим собой и научиться превращать

внутренний негатив если не в позитив, то как минимум в конструктив.

### **Зачем читать**

- начать осознанно относиться к своим эмоциям и понимать влияние наших установок на все сферы жизни;
- освободиться от негативных эмоций и не растить в себе болезнь;
- научиться отпускать подавленные эмоции и конструктивно переработать заложенную в них энергию.

### **Об авторе**

Дэвид Хокинс, доктор медицины и философии, основатель Центра психического здоровья, директор Института духовных исследований, исследователь, спикер, терапевт.

# Содержание

Великая энергия эмоций	6
Механизмы сдерживания эмоций	8
Эмоции и стресс	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Краткое содержание  
книги: Отпусти. Практика  
управления чувствами и  
эмоциями. Дэвид Хокинс**

Letting go: The Pathway of Surrender

David R. Hawkins

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Великая энергия эмоций

На протяжении всей истории человечество и большая часть созданных им систем знаний – философия, литература, медицина, психология – ищут наиболее эффективный способ избавления человека от страданий. Но чаще всего мы находим причины наших страданий в окружающем мире и обвиняем в нашей неудовлетворенности людей, места, социальные институты, погоду, судьбу, политиков и т. д.

Однако ни один внешний фактор не способен принести нам такого страдания, как наши собственные отрицательные эмоции, особенно ставшие основным фоном существования, второй натурой. Сталкиваясь с негативными чувствами, мы сопротивляемся им и стараемся подавить. Мы настолько привыкли так поступать, что часто даже не замечаем, как это происходит, и постепенно начинаем сопротивляться любым чувствам вообще.

Накопленные и подавленные эмоции содержат в себе энергию, которая постоянно ищет выход и проявляется через хронические стрессовые состояния и в виде физических и психологических заболеваний.

Но качество жизни, способность радоваться и быть счастливым утрачиваются даже без непосредственных заболеваний. Ведь подавленная негативная эмоция становится своеобразным фильтром, очками, сквозь которые мы смотрим на

реальность.

Практика отпускания негативных эмоций Дэвида Хокинса отличается своей простотой, эффективностью и отсутствием спорных обоснований. Мы не просто перестаем подавлять свои чувства, освобождаясь от них, – мы также перестаем сопротивляться позитивным изменениям нашей жизни: испытываем больше любви, становимся великодушнее, добрее и счастливее.

Долгое время считалось, что признание эмоций – удел слабых. Многие поколения людей выросли на отсутствии понимания, какие именно эмоции они ощущают и что с ними делать. Предлагаемая в книге «Отпусти...» методика распознавания и последующей работы с эмоциями могла бы стать базой для формирования психологической жизни нашего и будущих поколений. Это именно то, что хотелось бы узнать еще в школе и использовать потом всю жизнь.

# Механизмы сдерживания эмоций

Мы постоянно боремся с собственными отрицательными эмоциями, стремясь избавиться от беспокойства, которое они у нас вызывают. *Мы боимся эмоций прежде всего потому, что не владеем способом жить с ними в мире.* Подавленные эмоции накапливаются и перемещаются в подсознание, где их очень сложно распознать, но откуда их действие становится еще более разрушительным и менее управляемым. Наиболее часто используемые механизмы самозащиты от неприятного вкуса негативных эмоций:

► **Подавление и вытеснение.** Это самый распространенный способ, при котором мы либо сознательно подавляем наши эмоции, либо бессознательно их вытесняем. Выбор чувств для подавления и вытеснения при этом полностью зависит от наших сознательных и подсознательных установок, продиктованных воспитанием, культурным бэкграундом, нормами поведения, принятыми в обществе. Кроме того, в этом процессе принимают участие и другие механизмы работы нашей психики – отрицания и проецирования. Страх перед нашими эмоциями и стыд за то, что мы их испытываем, приводят к отрицанию самого факта их существования. И вместо того чтобы пережить эти состояния, мы проецируем их на окружающий мир и переживаем свои чувства

так, словно они принадлежат другим, обвиняя их в наших проблемах. Именно механизм проецирования стоит за большинством современных войн, проявлениями агрессии и жестокости.

*Вы злитесь на коллегу за невнимательность. Но злиться нехорошо, и на работе положено быть конструктивным. Потому эта эмоция просто подавляется как недостойная.*

► **Выражение.** Стремясь снизить внутреннее давление, вызванное отрицательными эмоциями, мы пытаемся их выражать – вербально, через язык тела или посредством различных действий. Неверно трактованный посыл Фрейда привел к тому, что многие люди ошибочно верят в исцеляющую силу проявления эмоций. На самом же деле выражение чувства не ослабляет его энергию, а лишь усиливает ее. Кроме того, выражение вытесняет остатки эмоции из сознания и способность осознавать ее присутствие и влияние на нас в дальнейшем.

*После тяжелого рабочего дня, обнаружив беспорядок в доме, вы срываетесь и кричите на дочь, которая не убрала игрушки. Это простое выражение гнева приводит к более глубокому уровню негативных эмоций в виде стыда.*

► **Побег.** Этот механизм позволяет избежать собственных эмоций через отвлечение внимания. Именно механизм побега является основой для индустрии развлечений и ал-

когольной промышленности. Все способы побега неэффективны и требуют огромного количества энергии, чтобы сдерживать растущее эмоциональное давление. Постепенно это приводит к тому, что мы теряем способность к творчеству, интерес к людям, уровень нашей осознанности снижается в геометрической прогрессии, и мы останавливаемся в развитии. А некоторые из способов побега в итоге ведут к возникновению зависимостей, заболеваниям и преждевременной смерти.

*Напряжение недели и большое количество неприятных разговоров, влекущих за собой неприятные эмоции, вы склонны заливать вином при походе в кафе с друзьями каждую пятницу.*

# Эмоции и стресс

*Сдерживание эмоций тесно связано с формированием состояния стресса.* Проецирование же как постэффект сдерживания приводит к заблуждению, что основной причиной несчастья являются внешние, а не внутренние факторы.

*Наша готовность реагировать на происходящее со страхом зависит от количества страха, уже существующего в нас. То есть чем больше в нас страха, тем вероятнее, что мы будем воспринимать мир как пугающее место и защищаться.*

*По сути, состояние стресса – это реакция на потенциальные угрозы нашему благополучию (реальные или воображаемые).* Даже в спокойной среде мы подвергаемся внутреннему хроническому стрессу, так как накопленное нами на протяжении жизни эмоциональное давление постоянно ищет выход. Внешние факторы лишь позволяют этой энергии проявиться.

В своей работе, посвященной реакции тела на стресс, доктора Ганс Селье и Уолтер Кеннон описывают стресс как «общий адаптационный синдром»: наше тело реагирует на стрессовый стимул, последовательно проходя несколько стадий:

► **сигнальную стадию** (или стадию тревоги), где проис-

ходит выброс гормонов стресса<sup>1</sup> в кровеносную систему, который подготавливает наше тело к борьбе или бегству;

► **стадию сопротивления**, на которой организм пытается восстановить баланс, в том числе за счет гормональных изменений и повышения метаболизма;

► **и если стимул, вызвавший стресс, не исчезает – стадию истощения**, на которой адаптивный потенциал тела уже исчерпан: иммунная система угнетена, а в органах из-за затяжного воздействия гормонов стресса начинаются патологические изменения, приводящие к различным заболеваниям и смерти.

*Исследования Калифорнийского университета, проведенные в 80-х годах XX века, говорят о тесной связи между стрессом, подавлением иммунной системы и раковыми заболеваниями. Регулярный стресс угнетает иммунную систему, снижая способность головного мозга к выработке эндорфинов, которые также называют «антираковыми клетками» за способность атаковать и убивать молодые раковые клетки. Когда активность иммунной системы снижена, снижается и количество, и активность эндорфинов, что в итоге приводит к разрастанию раковых опухолей.*

О природе стресса проведено множество исследований и

---

<sup>1</sup> К гормонам стресса относятся кортизол и адреналин. Эти гормоны помогают нам выживать за счет подавления менее значимых функций организма в пользу более важных для нормального функционирования.

написано немало работ, включая фармакологические изыскания. При этом *одной из самых простых и эффективных практик, значительно снижающих степень подверженности стрессу и ведущей к устранению многих сопутствующих заболеваний, является именно практика признания и отпускания подавленных эмоций*

# 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.