

КАРЛА МАКЛАРЕН

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

**ХОРОШИЕ** ~~ПЛОХИЕ~~  
**ЭМОЦИИ**



Как понимать  
себя и других



New Psychology

Карла Макларен

**Хорошие плохие эмоции.  
Как понимать себя и других**

«Издательство АСТ»

2010

УДК 159.942  
ББК 88.252.1

## **Макларен К.**

Хорошие плохие эмоции. Как понимать себя и других /  
К. Макларен — «Издательство АСТ», 2010 — (New Psychology)

ISBN 978-5-17-149090-4

Ваша способность осознанно переживать эмоции и извлекать содержащуюся в них информацию является фактором, определяющим ваше благополучие. Эмоции – особенно темные, те, которые мы не хотим признавать, – несут в себе огромный запас энергии. Увы, нас не учили, как вести себя, если настигают всепоглощающее горе, кипящий гнев, парализующий страх или гнетущая ревность. Все мы знаем, что бывает, если подавлять или, наоборот, бездумно их выплескивать. В течение 35 лет консультант и исследователь Карла Макларен разрабатывала техники, позволяющие безопасно работать с любыми, в том числе сильными негативными эмоциями. Представленные упражнения научат взаимодействовать со своими и чужими эмоциями как союзниками. Вы разберетесь в себе, справитесь с психологическими травмами и достигнете жизненного баланса. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.942

ББК 88.252.1

ISBN 978-5-17-149090-4

© Макларен К., 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

Предисловие	6
Часть первая. Восстановление нашего природного языка	8
Вступление. Как жить осознанно	9
Как читать эту книгу	11
Мой путь эмпата. Трудное начало эмпатии	13
Инициация	15
Необычный защитный механизм	17
Девочка-зверек	18
Метафизическая часть пути	18
Что было дальше	21
Неспокойные воды. Почему мы так крепко запутались	22
Вы так эмоциональны!	23
Эмоции: подавляем или выражаем. Третьего не дано?	25
Три упражнения для тренировки эмпатии	27
Упражнение 1	27
Упражнение 2	28
Упражнение 3	28
Вам нужен собственный поселок. Поддержите свои эмоции	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Карла Макларен**  
**Хорошие плохие эмоции.**  
**Как понимать себя и других**

**Karla McLaren**

**The Language of Emotions: What Your Feelings Are Trying to Tell You**

Copyright © 2010 Karla McLaren

© Казанкова П., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## Предисловие

Утром в пятницу 3 июля 2009 года, за три дня до срока сдачи редактору рукописи этой книги, мне позвонила сиделка Эсме и сказала, что никак не может разбудить мою мать. Это шокировало меня, несмотря на то что ситуация была не новой. Из-за почечной недостаточности мама вот уже пять лет время от времени ложилась в хоспис. Я пообещала Эсме, что мы вместе с моим сыном Элаем скоро приедем – может понадобится наша помощь, если вдруг придется поднимать маму.

Пока мы ехали в машине, я сосредоточенно обдумывала, кому стоит позвонить в первую очередь, вспоминала, какие лекарства принимала мама и как они взаимодействуют между собой, а также объясняла Элаю, что нас может ожидать у мамы дома, и настраивалась сама. Через двадцать минут мы приехали, и, увидев на кровати неподвижное тело матери, я почувствовала, как мое собственное тело в тот же миг начало сотрясаться от рыданий. Мой разум наполнился идеями о том, что можно сделать, но тело уже знало, что происходит. Я мгновенно поддалась чувству горя и благодаря тому, что в то время писала книгу, которую вы держите в руках, не стала бороться с ним или делать вид, что держусь. Я доверилась телу и эмоциям, позволила им сделать, что нужно; я не вмешивалась.

Мы позвонили в хоспис, связались с врачами и родственниками; заказали еды и художественно разузнали, как позаботиться о мамином бесчувственном теле. Я проплакала весь день и всю ночь. Рыдания не были постоянными – переживание горя происходит иначе. Я плакала волнами, в своем ритме. Я занималась делами и плакала; спала, ела, снова плакала, заказывала лекарства и связывалась с хосписом, звонила по телефону, плакала, планировала, плакала, встречала гостей, ехала домой, принимала душ и плакала.

Прошло около суток с тех пор, как мама впала в кому. В субботу вечером, когда отгремел фейерверк в честь Дня независимости, который мы смотрели с балкона маминого дома, я решила остаться с ней. Разложила подушки на полу у ее постели, чтобы быть рядом, если ей что-то понадобится, легла и постаралась уснуть. Сон не шел. Я совершенно вымоталась, но могла только плакать от отчаяния и переживать от того, как много мама потеряла за свою жизнь. Я оплакивала ее из-за свойственной ей отрешенности, из-за того, что она упустила возможность быть честной и открытой в отношениях с окружающими людьми. И вдруг я осознала, что мои нескончаемые слезы льются от того, что я переживаю уже не свое, а мамино горе. Я не могла расслабиться, беспрестанно думая о ее потерях, и это не давало мне уснуть. Вот так я поняла, что переживаю не свое горе. Мое собственное не терзало меня так сильно.

Тогда я оперлась на один локоть и сказала: «Мама, я сделала все, что смогла. Я не стану переживать за тебя ту боль, которую ты сама отказывалась принять. Я люблю тебя, ты знаешь, но ты тоже совершала ошибки! Я не могу их исправить. А сейчас мне нужно поспать». Мое тело расслабилось, я легла на бок и уснула. Пусть недолго – человеку в коме нужен особый уход, – но все же я поспала. Ушло то переживание не своего горя, которое по сути принижало мои собственные чувства, ко мне вернулись эмоции, принадлежащие мне самой, здоровые и утешающие. И я проплакала, переживая свое собственное горе, до конца той долгой недели.

Мамы не стало утром в понедельник, 6 июля. Моя золовка Джанель, медсестра из хосписа, которую звали Кармен, и Эсме помогли привести в порядок мамино тело, одеть ее. Я сделала ей макияж: она была из того поколения женщин, которые не показывались на людях «без лица». Мы ждали машину из крематория, и я чувствовала себя... даже неплохо. Мое состояние было уравновешенным. Мне больше не хотелось плакать. Я сама удивилась этому. Долгие годы, думая о маминой смерти, я представляла себя убитой горем, злой, измотанной; мне казалось, что я буду проводить в полном одиночестве недели или месяцы напролет. Я ошиблась. Мои эмоции включились в процесс и полностью позаботились обо мне.

Несколько дней я отсыпалась, а потом вернулась к работе над этой книгой и сдала ее спустя две недели. По-моему, все ждали, что я впаду в депрессию, но этого не произошло. Я отгоревала свое, пока мама умирала. Вот он, поразительный секрет человеческих эмоций: если прислушиваться к ним и доверять, то они позаботятся о тебе. Если не доверять им, то проживешь жалкую жизнь, доставляя окружающим массу хлопот.

Эмоции сопровождали и защищали меня в один из сложнейших периодов моей жизни. Я благодарю и люблю их; они поразительные, мощные, целительные, несущие в себе смех и радость. Для меня честь – перевести их язык на тот, который, я надеюсь, будет понятен вам, и объяснить, в чем состоит их польза. Быть может, кому-то это поможет так же, как помогло мне.

*Прежде, чем вы начнете читать.* Я провожу свою работу в священном личном пространстве, для которого не требуются научные объяснения или описания клинических случаев. В этой книге я опираюсь на жизненные истории, аналогии и личный опыт, и стараюсь с их помощью создать между вами и мной такое же пространство доверия.

Вы знаете о собственном опыте больше, чем кто-то другой. Не позволяйте книгам, системам, идеологиям или людям подменять вашу собственную мудрость. Если мысли и практики, описанные в этой книге, покажутся вам разумными, используйте их. Если нет – игнорируйте. Если вы страдаете от навязчивой тревожности, депрессии, панических атак, приступов гнева и прочих состояний, которые вам мешают, обратитесь к психологу или врачу. Сегодня есть возможность помочь каждому, и нужно оказывать эту помощь. Поэтому, если химия вашего тела, наследственность или прошлое создают дисбаланс в мозгу и нарушают эмоциональное равновесие, обязательно обратитесь к специалистам. Вы сможете поработать над своими эмоциями, задать себе вопросы, поразмыслить кое над чем, и не важно, принимаете вы лекарства или нет. Главное – убедитесь, что вы в безопасности, вам комфортно, вы готовы позаботиться о себе, и тогда приступайте. Цените свою индивидуальность и свои уникальные эмоции, меняйтесь в собственном темпе или не меняйтесь вовсе, подходите к работе над собой осторожно, с глубоким уважением к собственной целостности.

*Благословения и мира, Карла Макларен  
18 декабря 2009*

## **Часть первая. Восстановление нашего природного языка**

За скульптурами и симфониями, за работами великих мастеров, за их шедеврами стоит куда более великое искусство создания осознанной жизни. Гении есть везде, но ярче всего гений проявляется в жизни, прожитой осознанно.

## Вступление. Как жить осознанно

Каково это – иметь крепкие личные границы и при этом строить здоровые и близкие отношения с людьми? Что значит – в любой ситуации понимать себя и окружающих на интуитивном уровне? Чего вы могли бы достичь, будь у вас внутренний компас, который безошибочно возвращал бы вас на верный путь, к настоящему себе? Как бы вы жили, имея свободный доступ к источнику неиссякаемой энергии и уверенности, умея восстанавливать силы?

Все перечисленные способности есть у нас уже сейчас, и они кроются в наших эмоциях. Эмоции помогают нам понимать себя и превращают межличностные отношения в бесценный ресурс. Научившись фокусироваться и с уважением относиться к удивительной информации, которую предлагает каждое из наших состояний, мы можем выстроить крепкую связь с собственным источником мудрости, услышать свой глубинный голос и исцелить самые глубокие раны. Научившись воспринимать эмоции как инструмент самопознания, мы сможем стать целостными и деятельными людьми. Потрясающая новость! Да только противоречивое отношение к эмоциям, укоренившееся в нашей культуре, не дает принять эту точку зрения.

Какой аспект современной жизни ни возьми, мы всюду преуспели намного больше, чем в понимании собственных эмоций. Нарисовали карту Вселенной и расщепили атом, но так и не научились управлять эмоциональными реакциями и не поняли их роль в формировании различных ситуаций. Научились составлять план питания и тренировок, чтобы получить больше энергии, но игнорируем огромный запас жизненных сил, имеющихся в нашем распоряжении: эмоции. Мы одарены интеллектуально, сильны физически, находчивы духовно, однако с точки зрения эмоций мы недоразвиты. И очень жаль! Ведь эмоции имеют неоспоримую ценность; они – канал, способный привести нас к лучшему пониманию себя и окружающих, они могут исцелять. Увы, мы их недооцениваем. Классифицируем, восхваляем, демонизируем, подавляем, принижаем, обожаем, игнорируем и манипулируем ими. Но редко уважаем свои эмоции, если не сказать никогда. И почти никогда не понимаем их целительную силу.

Я эмпат, то есть умею считывать и понимать чужие эмоции. Вы тоже эмпат, как и все люди, однако я знаю об этом свойстве своей личности с детства. Я научилась видеть и чувствовать эмоции как отдельные явления: у каждой свой голос, характер, цель и задача. Для меня эмоции материальны, я различаю их, как художник различает цвета и оттенки.

В эмпатии нет ничего необычного, это естественная часть личности человека. Вам наверняка знакомы приемы невербального общения. Эмпатия позволяет понять смысл слов, расшифровать язык тела, через который собеседник бессознательно общается с нами, и определить его эмоциональное состояние. Считается, что за способность к эмпатии отвечают особые клетки в мозгу человека – зеркальные нейроны. Впервые их обнаружили в девяностых годах в премоторной зоне коры головного мозга макака, но вскоре такие же клетки нашли и у человека. Зеркальные нейроны сразу стали сенсацией в научном мире, потому что помогли ученым понять, как приматы передают друг другу информацию о нормах и правилах поведения.

Эмпатия делает нас чувствительными и способствует развитию интуиции. В то же время она похожа на обоюдоострый меч. Эмпаты могут легко добраться до сути происходящего, зачастую они чувствуют в поведении человека то, в чем он сам не хочет себе признаваться. Но трудно быть эмпатом в культуре, которая никак не разберется, что же это такое – эмоции, не говоря уже о том, как ими управлять.

Разумеется, эмпаты чувствуют чужие эмоции, но мало кто из них понимает их целительные свойства. Очень жаль, ведь наша эмоциональная чувствительность и гибкость помогают нам развиваться, лучше понимать себя и выстраивать глубокие связи с самими собой и с окружающими, расширять кругозор и видеть свое предназначение.

Исследования невролога Антонио Дамасио, автора книги «Ошибка Декарта», показали следующее: при нарушении связи между эмоциональным и рациональным центрами головного мозга, которое может произойти в результате операции или травмы, пациенты теряют способность принимать решения, а в некоторых случаях вовсе перестают понимать других людей. Может, вербальные навыки и способность мыслить рационально и делают нас умными, однако именно эмоции и эмпатия помогают нам стать гениальными, решительными и сострадательными людьми.

В норме эмпатия свойственна всем людям. Однако с приобретением речевых навыков большинство из нас приучаются притуплять ее остроту или заглушать вовсе. К четырем-пяти годам большинство детей уже умеют скрывать либо подавлять свои эмоции, иногда притворяясь, что не испытывают ничего подобного. Так на нас влияет общество. Мы быстро улавливаем, что окружающие неискренни друг с другом: лгут о своих чувствах, не называют вещи своими именами; а если кто-то раскрывает свои эмоции, то на нем без зазрения совести «оттаптываются». Мы учимся говорить – и одновременно учимся *не* говорить правду, в итоге достигая невероятного уровня притворства чуть ли не во всех формах наших взаимоотношений.

В любой культуре или субкультуре существуют негласные правила, касающиеся эмоций. Везде есть требования одни чувства скрывать, другие, наоборот, выражать как можно чаще, а третьи игнорировать. Дети – а они все без исключения являются эмпатами – в конце концов утрачивают чуткость, потому что иначе им не выжить в обществе.

В возрасте трех лет я пережила тяжелую травму, которая не дала мне закрыться от собственной способности к эмпатии. Тогда я регулярно подвергалась сексуальному насилию, и пока моей психике наносили миллионы ран, я пропустила переход к речи как основному способу общения у людей. Я, насколько могла, обособилась от человеческой культуры. В итоге мои сверстники прошли этап эмоциональной социализации, а я нет. Те, кому удалось сохранить сострадание, остаются открытыми ко всем невыраженным эмоциям, пусть и ценой огромной боли. Это и случилось со мной.

Эмпатия сопровождала меня на пути к пониманию эмоций. Всю жизнь я воспринимала эмоции как отдельные явления, как своего рода посланников, которых нам направляют инстинкты. Однако я узнала, что люди совершенно не уважают свои эмоции. Чаще всего нам рекомендуют остановить естественный поток эмоций либо разделить их на упрощенные категории: эти эмоции хорошие, а эти плохие. То же самое происходит на ранних этапах социализации, когда нам дают понять, что чувства бывают правильными и неправильными, приемлемыми и неприемлемыми. Я искала очень тщательно, но так и не нашла толковый и передовой подход к вопросу об эмоциях.

В подростковом возрасте я в поиске ответов занялась духовными, метафизическими и целительскими практиками. В них я нашла кое-какие инструменты, которые помогли мне управлять эмпатией, но я так и не разобралась, как работают чувства. Во многих духовных или метафизических учениях тело и его болезни, мир и его кризисы, разум и его мнения, а также эмоции и потребности, на которые они указывают, воспринимаются как препятствия или пороги в потоке. Препятствие нужно преодолеть, а порог – пройти. Увы, богатство, скрытое во врожденных способностях человека и его многогранной природе, отрицается. Я заметила, что большинство метафизических учений фрагментарны. Взяв от них все, что могла, я поняла, что недалеко продвинулась в своем поиске ответов на вопросы об эмоциях.

К примеру, здоровый гнев выступает в роли стража психики, помогает сохранять личные границы. Однако чаще всего встречаются описания либо ее нездоровых проявлений (ярости и ненависти), либо подавленных состояний (недовольства, апатии и депрессии). Грусть может вернуть нам жизненную силу и молодость, но мало кто открывается грусти. Мы не привыкли переживать ее. Тем более что депрессия – это не одна эмоция, а поразительно сложное сочетание факторов, которые не дают психике жить полной жизнью. Здоровый и правильно направ-

ленный страх скрывает в себе не что иное, как интуицию. Без него мы бы постоянно подвергались опасности. Но такая точка зрения противоречит всему, что мы усвоили о страхе.

Для меня очевидно, что счастье и радость могут быть очень опасными, если преподнести их как единственно правильные человеческие чувства. Бывает, человек отказывается от защиты, которую предлагает гнев, от интуиции, которую несет с собой страх, от восстановления, которое наступает вслед за грустью, и от сложности депрессии. Он выбирает чувствовать только радость. Тогда его жизнь рушится, как картонный домик. Сколько таких людей я повидала! Короче говоря, за свою жизнь я узнала, что все, что нам известно об эмоциях, не просто ошибочно. Все прежние знания в корне неправильны.

Я не могла позволить себе поверить столь опасным мнениям, именно потому, что пропустила важную стадию перехода от довербальных эмпатических способностей к навыкам речи (как правило, приобретаемым в ущерб первым). Меня постоянно окружали потоки эмоций, поэтому я знала, что все известные мнения о чувствах абсурдны. Я использовала злость, чтобы абстрагироваться от того, что мне внушало об эмоциях мое окружение. Я знала: иначе мне не выжить и не преуспеть. Приходилось искать свой собственный путь. Я также понимала: изучение эмоций с точки зрения интеллекта, истории или психологии ничего не даст. Нужно разностороннее исследование. Только подключив сердце, разум, тело и душу, можно раскрыть столь многогранную тему, как эмоции. Я знала: придется стать гением. Нет, не гением математики или физики, с чем мы обычно ассоциируем это слово. Я должна стать гением эмоций. Только так эмпат может выжить в не-эмпатичной культуре.

Эта книга – результат моих поисков глубокого понимания эмоций. Информация и навыки, о которых я расскажу, взяты не из какой-то конкретной культуры или учения. Они происходят из царства эмоций. Разумеется, я изучала все источники, какие только нашла, но помимо всего прочего я сделала и кое-что необычное. Не ограничилась простым описанием эмоций, а пошла по пути вслушивания в них, выстраивания с ними глубокого эмпатического диалога.

Сама форма такого диалога – вовсе не трудная. Она просто непривычная. Благодаря навыкам эмпатии мир воспринимается живым, полным знаний и смыслов. Чуткость помогает воспринимать настоящее значение сказанных слов, понимать природу всех живых существ и выстраивать эмоциональную связь с окружающим миром. Вы слушаете инструментальную музыку и позволяете ей рассказать вам свою историю – вот пример эмпатического диалога. Мы все это умеем, только я веду его с необычными собеседниками – с эмоциями.

Во время диалога с эмоциями мы не называем их как дорожные знаки и не перечисляем как симптомы заболевания. Эмпатический диалог помогает погрузиться в наши чувства и понять их на собственном глубоком природном уровне. Он избавляет нас от предубеждения, что раз эмоции *есть*, то с нами что-то не так. Он позволяет посмотреть на наши чувства по-новому, придать им смысл. Иными словами, можно выстроить коммуникацию с собственными эмоциями – этими гениальными посланниками, и тогда у нас появятся знания и энергия для полноценной осознанной жизни.

Хотя нас учат игнорировать эмпатию, классифицировать свои чувства и отрицать их, эмоции никуда не деваются. Они всегда доступны нам. Я выяснила, что достаточно всего лишь быть внимательным, и тогда каждый сможет реализовать свой эмпатический потенциал и получить доступ к ценнейшей информации, скрытой за каждой эмоцией.

## Как читать эту книгу

Книга, которую вы держите в руках, написана с эмпатией. Мы начнем с рассмотрения проблем и сложностей, помня при этом, что эмоции помогут выбраться из неприятностей. Рассматривая вопрос с точки зрения эмпатии, мы заглядываем за грань очевидного, рацио-

нального и поверхностного – того, что, как нам *кажется*, происходит на самом деле. Пока мы учимся слышать свои чувства, такой эмпатический подход очень важен, потому что до сих пор нас учили использовать эмоции ради комфорта *других* людей. Однако мы так и не научились использовать их себе во благо.

Каждая глава в первой части книги постепенно, шаг за шагом, разъясняет, как сильно мы усложнили свою жизнь, относясь к эмоциям как к проблеме. В первых главах мы будем делать то же самое, к чему ведут нас здоровые чувства: назовем проблему, докопаемся до ее сути, найдем, в чем ее красота, а потом вернемся к своей обычной жизни, имея намного больше знаний, навыков и глубины чувств.

Во второй части книги каждой эмоции посвящена отдельная глава. В ней мы исследуем смысл каждого чувства и выполним упражнения. Вы увидите во второй части множество отсылок к информации из первой: к главам о здоровом смысле, о пяти элементах и семи видах интеллекта, отвлекающих факторах и зависимостях и о том, как травма мешает четкому восприятию эмоций. Язык эмоций и их мудрость живут внутри вас, но прежде чем заглянуть за занавес социализации, который отделяет нас от них, нужно проделать кое-какую работу с эмпатией.

## Мой путь эмпата. Трудное начало эмпатии

### Дикий ребенок

Я сидел на дереве и слушал ветер.  
Я услышал, как твоя мать пожелала не иметь детей.  
Забравшись под куст и слушая, как мурчит кот,  
Я услышал, как отец зовет кого-то, но не свою жену.  
Лежа на траве и слушая облака,  
Я услышал, как соседи теряют надежду.  
Я мчался на велосипеде и слушал, как шумит в ушах,  
Но услышал, как церковь лжет обо всем на свете.  
А ты думал, я ничего не замечаю.  
Почему со стороны всегда видно лучше?  
Почему изнутри не видно ничего?

Мое детство пришлось на шестидесятые годы. Я выросла среди гениев и художников. Отец был писателем и изобретателем-любителем, мать и сестра Кимберли достигли высот в изобразительном искусстве, мои братья Майкл и Мэтью сочиняли музыку и знали множество любопытных фактов, к тому же у Мэтью были феноменальные способности к математике и языкам, а сестра Дженнифер гениально дрессировала животных. В те годы гениальность воспринималась как исключительно интеллектуальное свойство, но под крышей нашего дома нашлось место гениям любого толка: интеллектуального, языкового, музыкального, математического и живописного. Все гении ценились в равной степени. Мы с братьями и сестрами росли в атмосфере искусства, играли в слова, решали математические задачи, писали, запоминали интересные факты и тренировали логику, смотрели кино, слушали музыку и смеялись над домашними спектаклями. В семье к «гениальности» относились спокойно. По шкале интеллекта Стэнфорда-Бине, большинство из нас были гениями, но благодаря влиянию мамы мы тренировали и способности к искусству, музыке, общению с животными, кулинарии – да ко всему на свете. Мы присвоили понятие «гениальности» и стали называть гениальным все подряд.

Хохотали над тем, как гениально папа храпит, над маминой гениальной забывчивостью и не менее гениальной способностью сестры Дженнифер по-новому и уморительно смешно заканчивать старые анекдоты. Братья придумали такую несурезицу: «эмоциональный гений». Мы от души посмеялись. Никто из нас и представить себе не мог, что эмоциональный человек – который вечно впадает в сентиментальность, плачет, злится или боится, – может быть гением. Кажется, что слова «эмоциональный» и «гений» борются друг с другом, но именно потому я то и дело возвращалась к этой формулировке в течение всей жизни. Я задумывалась: может ли человек в своей эмоциональной жизни быть настолько же гениальным, насколько он гениален с точки зрения интеллекта или способностей в искусстве? Могут ли люди когда-нибудь научиться не просто подавлять или выражать эмоции, а понимать их функции? Вот какие вопросы всегда занимали меня.

На четвертом году моя жизнь круто изменилась. Нас с сестрой, как и других девочек из нашего района, регулярно домогался сосед, отец семейства из дома напротив. Тогда я узнала о таких гранях гения, о каких в моей семье даже не подозревали, и уж тем более не хотели

бы, чтобы маленькие дочери когда-нибудь столкнулись с чем-то подобным. А еще те события заставили меня погрузиться в бурный поток сильнейших эмоций и неконтролируемой эмпатии.

Оговорюсь для особенно чувствительных людей. Благодаря эмпатии я понимаю, как слова и образы влияют на нас. Хотя в этой книге речь пойдет и о темных страницах моей жизни, с которыми связаны сильные эмоции, я не стану в мельчайших подробностях рассказывать о событиях, травмировавших меня или других людей. Я буду очень деликатна с вашими чувствами: ни к чему травмировать страшными рассказами еще и читателей, этому нет оправдания. Я предпочитаю оставлять личное личным. Я уважаю ваше достоинство, поэтому рассказываю свою историю аккуратно и без подробностей.

В возрасте, когда большинство детей начинают отказываться от эмпатии в пользу принятой в обществе (и более безопасной) разговорной речи, я в полной мере испытала, на какое зло может быть способен человек. Вместо того чтобы все реже использовать невербальную форму общения, как делают все дети, в ответ на домогательства я, наоборот, все больше прибегала к невербалике. Я стала развиваться по необычной траектории: язык, как и многое другое, начал представлять для меня большие трудности. Я стала заикаться и забывать простейшие слова, у меня появилась легкая форма дислексии и высокая гиперактивность. Я начала опираться на эмпатию, когда не могла воспользоваться словами или не понимала окружающих. Однако опора на чувствительность доставила мне много страданий, как изнутри, так и снаружи.

Благодаря эмпатии я чувствовала то, что чувствуют окружающие, хотели они того или нет. Я знала, когда мои родственники ругались или обманывали, даже если кроме меня об этом не догадывался никто. Я понимала, что не нравлюсь кому-то из ребят, и почему не нравлюсь. Когда учитель плохо знал свой предмет, а директор недолюбливал кого-то из учеников – я чувствовала это. Я также знала, когда сосед-растлитель выходил на поиски жертвы – и либо старалась держаться от него подальше, либо, наоборот, шла к нему навстречу, чтобы тем самым спасти девочек помладше. Я слишком много знала, но у меня не было подходящего способа донести все это до окружающих. Большинству взрослых невыносимо слышать правду даже от близких друзей, а узнать ее от ребенка и подавно никто не захочет. Этот урок дался мне нелегко. Я распознавала настоящие чувства под маской социально приемлемого поведения и раскрывала истину в любой ситуации, свидетелем которой становилась. Я выпаливала непрошеную правду, обнажала реальный смысл шуточных разговоров. Я видела, насколько абсурдна кажущаяся нормальность. Короче говоря, я всех вокруг доводила до белого каления.

Хотя мои родные два долгих года не подозревали о домогательствах, они в каком-то смысле все равно меня защищали. К моим необычным навыкам и недостаткам относились как к части моей природы. Мне потребовалось сдать анализы и пройти курс лечения, однако родные избавили меня от дальнейших унижений, связанных с приемом препаратов и психотипированием. Сегодня жертвам насилия, людям с ограниченными возможностями и гиперактивными детям оказывают большую поддержку, а в годы моего детства, в шестидесятые, ничего подобного не было. Благодаря поддержке родных я выросла необычным ребенком, бунтарем. Да и в семье у меня заурядных людей не было. Дома, в обители искусства и гениальности, я росла в окружении музыки и культуры, комедии и драмы и безграничной любви. Многие свои чувства я смогла направить в искусство и музыку. Мое воображение обострилось, и мне удалось в некотором роде рассказать о том, что я видела и чувствовала.

Я очень старалась подружиться с соседскими ребятами, но мне не удавалось наладить с ними контакт. Я была слишком честной и странной. Все время говорила о том, чего другие не хотели обсуждать (например, почему их родители делают вид, что не ненавидят друг друга; зачем приятели соврали учительнице про домашнее задание; почему нельзя признаться, что очень обидно, когда кого-то обзывают), не могла усидеть на месте и мгновенно выходила из себя. В итоге большую часть моего детства я провела с животными – с ними мне было проще. Не приходилось скрывать свои эмпатические способности и притворяться, что не вижу или

не понимаю моих четвероногих друзей. Домашние животные обожают, когда их замечают и понимают, им нравится иметь близкие отношения с людьми. Больше того, животные не врут о своих чувствах, и мне не приходилось им лгать о своих. Мне не нужно было следить за братьями нашими меньшими, потому что они сами следили за своим поведением. Какое облегчение! Я нашла «своих людей», пусть и в кошачьей и собачьей шкуре. А еще у меня был собственный ангел-хранитель.

В тревожные годы, когда я подвергалась домогательствам, по утрам мама отправляла меня, заикающуюся и взволнованную, играть во дворе. Она еще не знала, что наш двор прекрасно просматривается из окон дома напротив, где жил маньяк. На улице я обычно поливала газон. Когда я выходила, мне всегда было дурно и страшно. Я крепко держала шланг и, высунув язык, вытаращив глаза и трясясь всем телом, чуть ли не заливала газон. Домочадцы и друзья подсмеивались надо мной – я и правда выглядела смехотворно, – но от этого я только больше замыкалась в себе. Через несколько дней такого полива из-под живой изгороди показался полосатый рыжий кот по кличке Тигр Томми. Лужайка была спасена! Испытание поливом закончилось, а наша с Томми дружба началась.

Томми был удивительным котом. Мудрый, уверенный в себе, он при этом любил дурачиться, впадал в ярость, когда защищался, и проявлял ко мне безграничное терпение и нежность. Я видела много прекрасных котов с тех пор, но с Томми не сравнится никто. Он был мне защитником, учителем и лучшим другом. С ним я чувствовала себя в безопасности. Он отгонял злых собак и притуплял горечь страшных воспоминаний. По утрам мы с Томми лежали на лужайке, и я шепотом рассказывала ему все-все свои секреты, уткнувшись в шелковистую рыжую шерсть. Я проводила с котом так много времени, что вскоре начала видеть мир его глазами. Я всем телом чувствовала, каково это – лежать на мягкой траве в луче солнечного света. Научилась гладить его так, чтобы он довольно мурчал. Стала понимать злобный вой, который Томми издавал, защищая территорию от пустоголовых и невоспитанных соседских собак. Не помню, когда я перестала с ним разговаривать, но совсем скоро мне оказалось достаточно просто лежать рядышком молча, заполняя тишину искренними эмоциями. Такое общение с котом неопределимо помогло мне в развитии речи.

Томми давал мне надежность и покой, необходимые, чтобы поразмыслить о людях и странностях их поведения. Я думала о том, какие чудовищные вещи они могут делать, и у меня возникал эмоциональный образ, предостерегающий: никому нельзя доверять. Я думала о том, что родители, братья и сестры постоянно чем-то заняты, до меня им нет дела, и передо мной мелькали образы их усталости, отчаяния и тревоги. Рядом с Томми я снова начала учиться сочувствовать людям. Он помог мне пережить то тяжелое время. Детские годы принесли мне много боли и страха, но я научилась относиться к ним как к благословию. Мои раны лишили меня возможности жить в нормальном мире, однако они же дали шанс посмотреть на людей и межличностное общение под необычным углом.

## Инициация

Писатель и мифолог Майкл Мид в своих лекциях утверждает, что изнасилование – это обряд инициации. Пусть он проводится в неподходящее время, неправильным способом, не тем человеком и с преступными намерениями – это все равно инициация. Отделение от нормального мира. Травма, которая навсегда меняет человека, проходящего обряд. Для меня детство кончилось в мгновение ока, и в один день я состарилась на тысячу лет. В три года я узнала о человеческой жестокости и слабости, о любви и ужасе, о злости и прощении и о том, каких чудовищ люди создают из своих непрожитых эмоций. Я увидела самые уродливые стороны человеческой природы, но у меня было то, на что я могла положиться: Томми и другие животные, искусство и музыка, семья и мои эмпатические способности. Моя встреча с глубинами

человеческого зла закончилась не так, как многие ей подобные. Я не стала наркоманкой, не сошла с ума, не заболела, не угодила в тюрьму и не покончила с собой. Моя инициация показала мне всю подноготную человеческой души, и я научилась понимать отчаянное страдание и, что парадоксально, рвущую сердце на части красоту. Моя чувствительность не свела меня с ума, а помогла найти способ пережить детство.

Да, я научилась жить со своими эмпатическими способностями, но хочу заметить, что сначала они не представлялись мне никаким даром. Если бы я могла выбирать, то попросила бы сделать меня гораздо менее чувствительной и эмпатичной. Но выбора у меня не было: постоянные домогательства лишили меня личных границ и чувства безопасности. Я потеряла себя. Потеряла «оболочку», которая есть у большинства людей вокруг их души. Я утратила многие нормальные навыки и оказалась уязвима перед суетой и шумом окружающего мира. Вот почему мне была так необходима защита, которую дает злость. Мои детские истерики не только говорили о том, что со мной происходит что-то травмирующее, но и помогли выстроить временную границу вокруг чересчур уязвимой личности.

Короче говоря, эмпатия послужила мне хитрым механизмом выживания. Теперь мне ясно, что тогда она проявилась как защита от травмы. Однако навыки эмпатии начали настоящему защищать меня, как только я научилась их применять. Я вступала в полный контакт с другими людьми, благодаря чему научилась чувствовать и видеть их эмоции, будто они были реальными физическими сущностями. Нередко мои собственные и чужие чувства буквально сбивали меня с ног. Вы тоже наверняка испытывали что-то подобное.

Бывает, что эмоции обволакивают нас, поражают, смущают, помогают стать сильнее или падают на нас, как мешок с песком. Если вы чувствительны к невербальным знакам и языку тела, то чужие чувства, даже потаенные, могут так же воздействовать и на вас. Все мы знаем, каково это быть рядом с кем-то из рассерженных родителей, с другом, если он в депрессии, с взволнованным ребенком или напуганным животным. Чувства могут передаваться другим. Конечно, чужая радость или боль понятны нам чаще всего тогда, когда мы сами пережили нечто подобное. Это логично. Однако бывает, что выражение лица у человека не меняется, нет никаких признаков того, что он переживает, а мы все равно видим и чувствуем его эмоции, как свои.

Мне ничего не помогало. Мое эмоциональное расстройство называлось гиперактивностью, поражением мозга или как-нибудь иначе, но объяснения или метода лечения этих состояний не существовало. Никто у меня не спрашивал, почему столько эмоций одновременно проходит сквозь меня. Один невролог заметил, что у меня нет социальных или сенсорных фильтров, но единственное решение, какое он предложил, – чтобы я проводила больше времени в темной комнате одна. Конечно, мне прописали психостимуляторы, но мама наотрез отказалась пичкать меня лекарствами. Она рассудила, что, если у меня так много энергии, значит, так надо, и не нужно пытаться ее загасить. Лучше научиться правильно организовывать и направлять эту энергию. Наверняка в долгосрочной перспективе мама бы оказалась права, но для меня раннее детство и школьные годы превратились в настоящий кошмар. Я столько всего видела и слышала, воспринимала так много чужих эмоций, что постоянно была словно сама не своя. Я пыталась проанализировать все эти чувства, но делала это вслепую, потому что не знала, как объяснить свое понимание окружающим. Не знала, как рассказать людям, что их непрожитые эмоции, к которым они относятся без должного уважения, плохо сказываются на *мне*. Тогда, как и сейчас, эмоции не воспринимали всерьез.

Однако они реальны. Эмоции передают разные и очень четкие сообщения, которые можно распознать с абсолютной точностью. В этом я никогда не сомневалась. Хотя мне эмоции были понятны, я нигде не находила ни поддержки, ни информации. Я была совершенно одинока в своем восприятии чувств, пусть меня и окружали люди. Мне быстро стало ясно, что

решение моей проблемы лежит вовсе не в плоскости привычного мира. Это решение нужно искать где-то еще.

## Необычный защитный механизм

Будучи жертвой сексуального насилия, я научилась диссоциации. Это способность абстрагироваться от собственного тела и уводить сознание от домогательств. Я научилась отвлекать свое воображение и внимание от того, что происходило там, в его комнате. Многие жертвы несчастных случаев и травм заявляли, что испытывали нечто подобное во время своих мучений. Это было чувство парения, или онемения, некоторой отстраненности от происходящего. Так работает вполне естественный защитный механизм нервной системы. Диссоциация возникает в ответ на тяжелейшие события, а если подобное повторяется, то повторяется и диссоциация – чтобы помочь человеку выжить. Как правило, другой защиты, кроме диссоциации, у детей нет, а значит, она становится единственным надежным способом убежать от проблемы. Многие дети, регулярно подвергающиеся насилию, владеют ею мастерски.

Часто жертвы повторяющихся травм используют диссоциацию не только для выживания. Она становится важным жизненным навыком, мощным инструментом снятия стресса. Например, в моем случае диссоциация, будучи экстренным механизмом выживания, еще и помогла мне приспособиться к моим эмпатическим способностям, научиться управлять ими. Я могла отключиться, когда на меня обрушивалось слишком много эмоций других людей. Когда у меня больше не было сил оставаться среди людей, я «сбегала» в мой собственный мирок, оставляя и свое тело, и реальность далеко позади. Откровенно говоря, я почти ничего не помню из своего детства. Даже от времен старших классов и позже у меня остались неполные и обрывочные воспоминания. Меня просто не было тогда.

Только не думайте, что диссоциация – какой-то особенный и при этом пугающий навык. Вовсе нет. Каждый день все мы то и дело выпадаем из состояния осознанности. Витание в облаках – самый обычный пример диссоциации. Еще в это состояние нас погружают рутинные действия вроде вождения машины. Бывало ли у вас такое, что вы добираетесь до дома или на работу, не отдавая себе отчета в том, как поворачиваете или перестраиваетесь в другую полосу? Ваше тело управляет машиной, переключает передачи, а внимание где-то далеко. Вот что значит не быть в собственном теле. Вот что такое диссоциация. Это вполне обычное явление, при котором телесные инстинкты берут верх, а разум вдруг отвлекается – ничего страшного. Однако некоторые жертвы травм не могут быстро возвращаться из этого состояния. Их связь с реальным миром очень слаба. Люди с диссоциацией живут в прошлом, в будущем или в собственном воображении. Им трудно жить в реальном мире. Они могут работать, быть гениальными, управлять огромными корпорациями – они вовсе не беспомощны, однако большая часть их личности остается невосприимчива к окружающему миру.

Когда я переживала диссоциацию, то могла покинуть этот полный страданий мир. Мне не могли причинить вреда, меня не могли найти, потому что меня не было. В те счастливые минуты я чувствовала легкость и покой, встречалась с ангелами и проводниками, живущими в параллельном мире – духовном, полном смысла. Многие люди, пережившие травму, во время диссоциации не чувствуют ничего. Мне же отчетливо казалось, что я вступаю в какое-то реальное отдельное пространство. Быть может, способности к эмпатии, помогавшие мне видеть другие грани обычной жизни, позволили создать параллельную реальность в состоянии измененного восприятия. Так, через эмпатию и диссоциацию, я научилась жить в обоих мирах – реальном, с семьей, школой, едой и всем прочим, и параллельном мире за пределами моего тела, где были парение, энергия и видения. Хотя семья и оставалась моей отдушиной, но повторяющиеся домогательства и тот факт, что меня никто не спас, дали мне понять, что

человеческие существа чаще всего лишь напрасно расходуют кислород. Большую часть времени я проводила не здесь. Я начала наблюдать за людьми. Я не была одной из них.

## Девочка-зверек

Хотя большинство сверстников меня не понимали, они все же нашли способ общаться со мной. Меня знали как девочку-зверьку: я могла запросто подойти к злой собаке и погладить ее. К семи годам я научилась использовать свои эмпатические способности, чтобы успокаивать и утешать раненых животных, и даже превратилась в местного ветеринара. Именно ко мне первым делом приносили выпавших из гнезда птенцов, покалеченных котят и больных щенят, а я пыталась понять, что с ними случилось. Прикасаясь к больным животным, я замечала, что их эмоциональность приглушена, она где-то далеко. Я улавливала какой-то намек на чувство, и только. Мне казалось, что они сами были далеко от собственных тел. Как хорошо я это понимала!

Благодаря животным я начала лучше узнавать состояние, когда ты находишься за пределами собственного тела. Я была нужна братьям нашим меньшим, поэтому могла восстановить связь с собой и сохранить сосредоточенность на своем теле, чтобы создать для животных атмосферу покоя. Кипучую энергию гиперактивности, которой у меня было в достатке, я превращала в тепло и спокойствие. Мои ладони и все тело излучали жар, в который я словно укутывала больное животное. Я создавала своего рода кокон для отдалившейся части души животного, то спокойное теплое место, куда она могла вернуться.

Поначалу чаще всего случалось так, что мои подопечные делали тяжелый вдох – и умирали. Я думала, что это я их убиваю, но мама объяснила, что они уже были при смерти, а я только создала для них безопасное и спокойное место, чтобы уйти с миром. Тогда я научилась сохранять спокойствие – и позволять жизни или смерти случиться. Я поняла, что от меня зависит лишь одно: создание атмосферы. Если животные выживали, то приходили в сознание, сильно удивившись. Потом дрожали, тряслись, дергали лапами. Они возвращались в чувства довольно быстро, но процесс перехода от травмы обратно к жизни всегда был волнующим и трогательным. Я научилась терпеливо и спокойно ждать, пока животное вернется, и лишь потом занималась его увечьями. Когда кошка или собака восстанавливала связь души с телом, я могла обработать раны, уложить в удобное положение и начать лечение. Я наблюдала за происходящим и все понимала, но еще не могла применить те же приемы к моему собственному опыту диссоциации и к моим травмам. Этому я научилась позже.

## Метафизическая часть пути

Мне было десять лет, когда у мамы появились симптомы острого артрита. Ей грозило провести остаток дней в инвалидном кресле. Традиционная медицина тех лет оказалась бессильна: врачи лишь перечисляли симптомы и выписывали бесполезные лекарства, поэтому мама стала искать другой способ себе помочь. Она занялась йогой, изменила образ мыслей, питание, отношение к жизни и к собственному здоровью – и все наладилось. Мы всей семьей последовали ее примеру: узнали о духовности, альтернативных способах позаботиться о себе, о медитации и различных целительских практиках. Мамино здоровье настолько улучшилось, что она сама много лет преподавала йогу. Посещая ее занятия, я заметила, что, подобно мне, многие люди в классе не присутствуют в своем теле целиком и полностью. Есть в йоге что-то такое, что требует от человека быть в состоянии диссоциации, или йога способствует этому. Я нашла место, где моя диссоциация воспринималась как духовное достижение. Что может быть лучше? Кому-то с большим трудом удавалось достичь измененного состояния сознания, я же легко включалась в него благодаря диссоциации. Несколько лет я увлекалась духовными

практиками, поощряющими отделение от собственного тела, потому что в этом мире я не была неправильной и травмированной. Благодаря диссоциации я стала чувствовать себя развитым человеком и частью группы – впервые в жизни. Это мне очень понравилось.

Тогда мне казалось странным наблюдать столь большое скопление людей с диссоциацией. Мне среди них было хорошо, но все же странно. В последующие десятилетия я заметила, что многие формы духовных и метафизических практик оказывают сильное влияние на людей, переживших травму, – а таких большинство. Диссоциативные внетелесные практики могут показаться очень привлекательными для таких людей, ведь их телесный опыт был печальным. К тому же в некоторых духовных группах поддерживаются и даже поощряются многие психологические признаки, характерные для переживших травму: всепоглощающее чувство ответственности в сочетании с очень богатым воображением, обостренная чувствительность к разным эмоциональным состояниям и способности к диссоциации. Кажется, что в некоторые группы специально отбирают только людей, имеющих травматичный опыт. В большинстве случаев лишь в таких группах они могут найти исцеление и чувство общности.

Проблема заключается вот в чем: очень редко в таких группах понимают, что их миссия состоит *де факто* в интенсивной терапии для людей, переживших травму, большинство из которых эмпаты. Но недостаток осознанности и чувствительности приводит лишь к тому, что такие люди испытывают ненужное беспокойство и заново переживают болезненное прошлое, хотя им совершенно ни к чему позволять себе это. Вот другие примеры техник, основанных на диссоциации: астральные путешествия, работа с энергией, ченнелинг, некоторые виды медитаций и дыхательных практик. Согласно этим техникам, тело воспринимается как сосуд, заключающий в себе дух, а дух рвется на свободу. Исследуя эти виды духовных практик, я заметила следующее: когда травмированного человека учат, как покинуть свое тело, он настолько теряет опору и его так сильно бросает в диссоциацию, что в итоге он испытывает нечто вроде нервного срыва. У него и без того диссоциация, а ему говорят, что нужно увести внимание еще дальше от повседневной жизни. Вот почему многие люди очень часто не могут найти обратный путь.

К шестнадцати годам я научилась помогать людям возвращать сосредоточенность на своем теле, это и стало основой для моей целительской практики. Я понимала, что нужно делать, ведь это ничем не отличалось от работы, которую я уже проводила с ранеными кошками, собаками и птицами. Я создавала безопасную, теплую и комфортную атмосферу, место, куда можно вернуться, и была рядом с человеком, пока он не восстанавливался. Участники духовных групп всегда удивлялись нервным срывам, которые там с ними происходили, но эти срывы были не редки, и если вдуматься, то в них не было ничего удивительного. Диссоциация – это экстренная мера, к которой психика прибегает, чтобы выжить. Когда учишь этому людей, можно запустить разные острые психиатрические состояния. Диссоциация – мощный инструмент, потому что последствия у него сильные.

Чем больше я узнавала о диссоциации, тем лучше понимала: чтобы оставаться в целостном состоянии, человеку необходимы осознанность, концентрация и заземление. Нужно стать самому себе безопасным местом и развить собственные навыки возвращения в него. Я научилась создавать границы и поддерживать людей в процессе воссоединения с собой и вскоре стала учить этому других. Наконец мне удалось применить знания, полученные во время работы с животными. Я вспомнила о том, что эмоции – вовсе не злые и пугающие сущности. Они – знак того, что душа хочет исцелиться. Я научилась видеть в эмоциях необходимые выражения невысказанной внутренней правды, но на это ушло время, потому что мой взгляд на эмоции успел стать довольно предвзятым.

Я рано начала посещать метафизические тренинги. В сочетании с детской травмой получился такой эффект: я стала воспринимать эмоции как признак дисбаланса, неверных моделей мышления, недостаточной отрешенности и неправильного духовного развития. Мне казалось вполне разумным ставить знак равенства между эмоциями и нарушением баланса, потому что

я знала людей, чьи эмоции открыли в них чудовищные грани. Я поверила в то, что наши чувства – корень всех зол.

Чтобы стать более духовным человеком, я изо всех сил старалась избавиться от любых переживаний и никого не судить. Пусть в моем сердце живет только радость! Ничего у меня не вышло. Эмоциональный фон стал очень неровным, я постоянно испытывала состояние диссоциации. К счастью, благодаря целительской практике я убедилась в том, что другие ученики, даже те, чье детство не было столь трагическим, преуспели в борьбе с эмоциями не больше моего. Битву с чувствами проиграли все. Так я узнала, что избежать эмоций не получится, и начала смиряться с ними. Я делала вид, что рада-радехонька, а сама позволяла чувствам, особенно злости, проходить сквозь меня, когда необходимо. Ничего лучше мне в голову не пришло. Ролевой модели или ментора, который показал бы мне другой способ, у меня не было.

В борьбе с собственными сильнейшими эмоциями я продолжала узнавать новое о целительских практиках. Я познакомилась с большим количеством людей, переживших травму, помогла им восстановить границы личного пространства и найти связь с землей через практику заземления. Работая с людьми, я обнаружила закономерность, которая больше всего пугала меня. Как только человек восстанавливал связь с собой, он испытывал сильнейшую злость, тревогу или депрессию. Я прекратила целительскую практику. Я ведь делаю людям только хуже! «Духовный» означает безэмоциональный, а со мной человек становился плохим, правда?

Нет, неправда. Некоторые события и ряд предчувствий позволили мне немного лучше понять, для чего нам нужны такие сильные эмоции. Они защищают душу, очищают ее и укрепляют. Они усиливают способность человека оставаться сосредоточенным на собственном теле. Вскоре я открыла особую связь между злостью и успешным исцелением личных границ человека (у злости есть особое свойство, позволяющее восстанавливать личные границы). Еще я узнала, что страх необходим здоровой психике (страх в своем естественном состоянии – не что иное, как интуиция). Кроме того, я заметила связь между сильными эмоциями и восстановлением у людей с диссоциацией. Хотя я все еще относилась к эмоциям с предубеждением, знания, которые в детстве получила девочка-зверек, возвращались ко мне. Прилив мощных эмоций у людей напомнил мне о том, как животные дрожали и лягались, возвращаясь к жизни после травмы. Я начала осторожно включать людей в работу с яростью, депрессией, горем и весельем и с удивлением заметила, как мои подопечные снова восстанавливали внутреннюю целостность. Эмоции научили меня гораздо большему, чем кто-либо или что-либо до них.

Я узнала о том, что чувства постоянно помогают нам исцелять себя и защищаться – даже до, во время и особенно после получения травмы. Они создают жизненно важные связи внутри нашей души. Конечно, эмоции помогают восстановиться, но еще они позволяют яснее думать и становиться физически более уверенными и осознанными. Я поняла, что эмоции нужны, чтобы помочь нам выжить и научиться управлять собственной жизнью. Они текучие, разнообразные; они постоянно меняются. Эмоции приходят и уходят, принося с собой огромное количество информации. Они таят в себе глубокое понимание, каким бы болезненным оно ни было, и умеют исцелять, если мы правильно к ним относимся, интерпретируем и обращаемся с ними уважительно.

Научившись сочетать информацию, которую таят в себе эмоции, с техниками из метафизических практик, я смогла начать исцелять себя и учить этому других. Я посвятила работе с эмоциями в целительской практике более двадцати лет, и с 1997 по 2003 год опубликовала серию книг и видеолекций о понятном эмоционально-интеллектуальном исцелении психики. Моей специализацией стало исцеление диссоциативной травмы, и мне удалось найти последовательные способы применять медитативные техники, не нарушая при этом связь человека с его телом и жизнью.

Однако важнее всего другое. Я научилась управлять своими способностями к эмпатии и диссоциации так, чтобы больше не страдать из-за них. Теперь я могла держать внимание

на своем теле даже во время сложностей и травмирующих событий. Я научилась управлять собственной эмпатией, предоставлять людям и животным личное пространство и концентрироваться на других только тогда, когда это было необходимо.

## Что было дальше

Я оставила целительскую практику в 2003 году, и на то были две причины. Во-первых, я больше не могла видеть, как люди страдают и как сильно они сбиты с толку всей информацией, полученной ими из безответственных источников. Во-вторых, после событий 11 сентября 2001 года (сноска: 11 сентября 2001 года в Нью-Йорке произошел один из наиболее масштабных террористических актов в истории США, когда террористы атаковали башни-близнецы Всемирного торгового центра.) многие, в том числе и американцы, стали использовать свои духовные убеждения и все возникающие у них эмоции ужасными и совершенно недопустимыми способами. Мне понадобилось отойти от духовного сообщества и как следует обдумать все, что я делала и что думала о духовности, эмоциях, социальных движениях, верованиях, альтернативных целительских практиках, суждениях, интеллекте, религии – обо всем на свете. Я снова села за парту и стала изучать человеческое общество и социальные структуры в рамках социологии. Предметом моих исследований стали культы, насилие со смертельным исходом, социология эмоций, социология религии, неврология, когнитивная и социальная психология, криминалистика, социальные аспекты убийства, внутренняя работа подгрупп в элитных академических сообществах. Еще я давала уроки пения и рисования в особо охраняемых тюрьмах, редактировала академические издания, проводила социологические исследования и оценивала законы, по которым живут скептики, с пеной у рта доказывающие, что не существует ни души, ни ауры, ни чакр, ни экстрасенсорных способностей – ничего из того, во что я верила.

Решение оставить карьеру далось мне тяжело, однако в результате я получила неоценимый опыт, благодаря которому продолжилось исцеление моей психики, разделенной на части в детстве. В юности я восстанавливала связь с телом и вырабатывала осознанность, затем погрузилась в мир духовности. Я исследовала каждую из эмоций, однако до сих пор не уделяла должного внимания интеллекту. Теперь я могла вернуться к работе с новыми знаниями, новой осознанностью и новым восприятием. Я больше не работаю с метафизическими материями, я перестала использовать понятия, связанные с магией, но к работе с эмоциями вернулась, потому что их язык так и остался иностранным для многих из нас.

Однако моя работа не ограничивается только эмоциями. У каждого человека есть физическая оболочка, интеллект, интуиция и эмоции. Вот почему так важно подключать все части к работе над собой, как и к любому другому важному процессу. Если каждый из нас будет твердо стоять, выпрямившись во весь рост, в центре собственной жизни – при этом тщательно взвешивая мысли, заботясь о теле, уважая эмоции и интуицию, – мы начнем не просто по-умному относиться к эмоциям. Мы не просто привнесем баланс в свою психику. Мы станем изобретательными и любопытными исследователями, способными по-новому осознать глубинные вопросы, придать новые смыслы отношениям и по-новому служить миру.

## Неспокойные воды. Почему мы так крепко запутались

Что же такое эмоции? Вопрос может показаться простым, однако психологи, бихевиористы, неврологи, биологи-эволюционисты и социологи не могут прийти к единому мнению. Эмоция – это настроение? Чувство? Импульс? Нейрохимическое явление? Или все вместе? Что было раньше – эмоция или инстинкт? Можно ли назвать одни эмоции первичными, а другие вторичными? Совпадает ли спектр эмоций у человека и приматов или других млекопитающих? Это полное совпадение или частичное?

Исследователи задаются этим важнейшими вопросами, и за последние полвека в психологии и нейробиологии произошли существенные прорывы. Но хотя в науке необходимы классификация и система категорий, с жизнью как таковой их мало что связывает. Исследования производят впечатление, однако они могут сбить с толку – ведь мы с вами хотим разобраться в эмоциях прямо сейчас и понять, как они работают в нашей каждодневной жизни.

Любые системы классификации в принципе вызывают у меня много вопросов. Общепринятая классификация эмоций приводит к слишком жесткому подходу, когда, например, злость называют негативной эмоцией, а счастье – позитивной, или говорят, что злость – вторичная эмоция (хотя в большинстве классификаций ее относят к первичным или универсальным), и на самом деле человек чувствует что-то другое. В действительности эти и другие определения никак не помогают ни вам, ни мне. Иногда они заставляют нас с трудом подавлять «негативные» эмоции и выдавать вместо них «позитивные» – так себе стратегия, если хочется понять *все* эмоции. Даже самая точная классификация наших эмоций едва ли прояснит, *что нам с ними делать*.

Есть эмоции хорошие, а есть плохие – так принято считать. Эти две категории связаны между собой, но, как правило, хорошими считаются эмоции, которые создают для нас легкое и приятное состояние, а плохими – те, что нас подавляют и сокрушают. Хорошие эмоциональные состояния – счастье, удовольствие, радость и некоторые формы грусти, но при условии, что произошло нечто объективно грустное, и случилось это событие недавно. Злость может считаться положительной эмоцией, если она возникает в ответ на несправедливость. Но если грустить нам позволено достаточно долго, то злиться – нет. Обратите внимание: вам разрешается испытывать грусть по поводу чьей-то преждевременной и нелепой смерти, но вас осудят, если вы будете в течение продолжительного времени злиться по этому же поводу.

Список плохих эмоций очень длинный. Если грусть затягивается или превращается в отчаяние или горе, то она считается негативной. Депрессия – это плохо, а суицидальные мысли – прямая дорога в больницу. Злость тоже плохое чувство, равно как и раздражительность, праведный гнев и ярость. В таком случае остервенение и бешенство – худшие из эмоций. Про ненависть и говорить нечего. Ревность окрашена очень негативно. Страх настолько плохая эмоция, что мы клеим на бамперы машин наклейки, на которых написано, что в нас нет ни капли страха. Значит, все эмоции, связанные со страхом, тоже плохие: и тревога, и волнение, и беспокойство, а паника хуже всех. Стыд и вина настолько плохи, что мы уже и не знаем, что они такое! Нас постоянно учат и призывают выражать только определенные эмоции, а еще чаще – подавлять другие из них ради комфорта окружающих.

Мы так тщательно спрятали свои эмоции, что оказались связаны по рукам и ногам. Любой из нас, переживающий отнюдь не чистые и светлые чувства, автоматически считается плохим. Как часто, деля эмоции на хорошие и плохие, мы попадаем в ловушку! Мы, те, кто испытывает злость, горюет, боится или стыдится – мы имеем право на эти эмоциональные состояния, однако чувствуем, что люди нас отталкивают, отдавая предпочтение тем, кто излучает легкость и веселье. Наиболее эмоциональным из нас приходится несладко, ведь вопреки

всем классификациям эмоций мало кто научился относиться к ним и к людям, их испытывающим, с умом.

Мне повезло: пришлось научиться смотреть на эмоции под непривычным углом. Если не считать детского опыта, во время целительских практик я работала с людьми, которые не могли найти традиционные способы помочь себе. Зачастую ко мне обращались, успев перепробовать все что только можно. Ведь не пойдешь к целителю-эмпату первым делом! Многие прежде обращались к психотерапии и традиционной медицине, религии и многочисленным духовным практикам, пытались исцелить травмы, очистить сердца и умы, прибегая к диетам и физическим упражнениям. Я не могла применить к этим людям никакой из традиционных или *нетрадиционных* методов регуляции эмоционального состояния, потому что ни одни, ни другие не принесли моим клиентам облегчения.

Полагаться на общепринятые знания об эмоциях я тоже не могла, потому что и они не помогали. К примеру, многие мои клиенты полагали, что счастье и радость – единственные здоровые эмоции у человека. Это нонсенс. Истинное счастье и радость могут существовать только в связи *со всеми* эмоциями. Они связаны. Нельзя просто взять и выбрать какую-то одну эмоцию, как нельзя выбрать, с какими органами тела жить. Не скажете же вы, что хотите иметь только мозг и сердце, а все эти противные органы пищеварения ни к чему! Да и при ходьбе вы задействуете не два самых любимых пальца, а все десять. Радость и счастье – прекрасные эмоции, и они хороши в свое время, но ни одна, ни вторая не лучше страха, злости, горя или грусти. У каждого чувства свое важное место в нашей жизни. Радость и счастье – всего лишь два состояния в богатейшем и прекрасном спектре чувств.

Многие из тех, с кем я работала, уже пытались волшебным образом «превратить» негативные эмоции в позитивные, из злости сделать радость, например, но ничего не вышло. Злость – это не радость, а радость – не удовольствие, равно как и печаль – это не горе. Каждая эмоция несет собственный посыл, у каждой свои потребности и нужды, свои цели для психики. Одна эмоция не может стать какой-то другой просто потому, что мы этого хотим.

Когда мы пытаемся «превратить» одну эмоцию в другую, то обычно подавляем реальное, но нежелательное чувство, а на его месте из ничего создаем эмоцию получше, будто доставая ее из шляпы фокусника. Сначала такое превращение выглядит как нечто положительное, но в итоге человек оказывается сбит с толку, ведет себя непоследовательно в эмоциональном плане. Я часто замечала, что обращающиеся ко мне люди многое знали о своих эмоциях – что им положено чувствовать, а что они чувствуют на самом деле. Но чувствовали ли они что-нибудь относительно своих эмоций? Нет. Связи с собственными чувствами и природным интеллектом у них не было.

Мой подход к каждому клиенту состоял в том, чтобы избавиться от всякой предвзятости и прежних привычек, от классификаций и систематизаций, от всех попыток «исправить» себя и создать какие-то «костыли» и подпорки. Мы возвращались к исходной ситуации, в которой человек увидел, почувствовал или ощутил жизнь в необычном, но важном ракурсе, и размышляли о ней. Разобравшись в том, что человек чувствовал на самом деле, докопавшись до истины, мы создавали безопасную атмосферу и смотрели на эмоции с точки зрения эмпатии. Подключив ее, мы более разумно исследовали эмоции, родившиеся в той или иной ситуации.

## **Вы так эмоциональны!**

Мне смешно, как люди называют друг друга «эмоциональными». Так и хочется спросить: «Какую эмоцию вы имеете в виду? Их вообще-то десятка два! Что вы имеете в виду, называя другого „эмоциональным“?»

Давайте заглянем в толковый словарь Уэбстера и в «Тезаурус Роже»<sup>1</sup>. В обоих источниках находим синонимы и толкования слова «эмоциональный». Некоторые из них довольно приятные. Согласно Уэбстеру и Роже, если мы эмоциональны, то мы вдобавок осознанны, восприимчивы, страстны, отзывчивы, чувствительны и разумны. Разве не замечательно? Однако в обоих источниках эмоциональных людей также называют впечатлительными, резкими; такие люди все преувеличивают, закатывают истерики, ведут себя неестественно и беспокойно. Не так уж и приятно. Посмотрим на антонимы, слова, противоположные по значению слову «эмоция»: безразличие, равнодушие, апатия, бесстрастность, покой, бездействие, небытие, неподвижность. Все это – синонимы социального разъединения. В этом ряду целых три синонима слову «смерть»! Быть безэмоциональным – значит быть не связанным ни с чем, равнодушным и, в сущности, недоступным для отношений. Отсутствие эмоций – не повод для радости.

Эмоции необходимы нам, даже если они неудобны или неуместны в обществе. Они – часть нашей психики, нейронной сети, процесса социализации и нашей человеческой природы. Эмоции не враги, но люди демонизируют их, потому что не привыкли к эмпатии и осознанности. В нашей культуре принято то смешивать эмоции с грязью, то превозносить их, поэтому намного безопаснее не использовать эмпатию вовсе. Сплошные угрозы и неразбериха. Проще посмеяться над плачущим мужчиной или устыдить сердитую женщину, чем поддерживать их в этих социально неприемлемых эмоциях. Проще сделать вид, что чужая черствость нас нисколько не задевает, проще скрыть искренние эмоции и никак не реагировать на чувства других. Проблема только в том, что эмоции нам необходимы. Без них не получится жить полной жизнью. Без эмоций мы не можем принимать решения, понимать собственные мечты, устанавливать адекватные границы или строить эффективные отношения. Мы не можем распознать собственные надежды и поддержать надежды других, не можем войти в контакт и даже найти дорогих и любимых людей.

Без доступа к эмоциональной части личности мы развиваемся как деревья в скудной почве: растем, но остаемся слабыми, взрослеем, но не становимся зрелыми. В детстве наша эмоциональность «уходит в подполье», и мы посвящаем себя развитию тела, ума, интеллекта, веры, способностей к искусству, финансам или спорту. Мы набираемся знаний и умений во всех сферах, кроме одной. К пяти годам или около того мы отворачиваемся от собственной эмоциональности, поэтому и в дальнейшей жизни понимаем ее на том же уровне, что дети. Мы растем неэмоциональными людьми, мы научены не выражать эмоции. Наше обучение идет по обратной кривой: по мере того как интеллект движется вперед, эмоции отступают назад.

Многие современные виды терапии, медитативные практики, книги и учителя стараются исправить столь вопиющее неравенство. Существует множество достойных работ, основополагающая из которых – книга Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект». Обязательно прочитайте ее. Об эмоциях все чаще говорят в положительном ключе, а понимать себя становится модно. Некоторые учатся более внимательно слушать друг друга и лучше поддерживать, но все равно до сих пор эмоции чаще либо демонизируют, либо превозносят. Их не воспринимают в качестве конкретных сил, способных изменить нашу жизнь. Не ценят в них гениальных посланцев.

Перед тем как мы продолжим, хочу пояснить: я не поддерживаю необоснованное погружение в пучину эмоций, я против того, чтобы беречь чувства просто так. Эмпатическая работа заключается совсем в другом. Думая об эмоциях, люди часто впадают в ступор и перестают анализировать информацию. Говоря о том, что эмоции необходимо почитать, я вовсе не призываю вас падать ниц перед ними. Не нужно впадать в крайности, ругая, или, наоборот, восхваляя чувства. И то, и другое – путь в никуда. И в том, и в другом случае мы представляем

---

<sup>1</sup> «Тезаурус Роже» – один из первых в мире идеографических словарей, составленный британским лексикографом Питером Марком Роже в 1852 году. – Прим. ред.

эмоции как некие события, хорошие или плохие, которые происходят с нами. Ни одна из этих стратегий не рассматривает эмоции как инструменты эволюции и развития гуманности.

Эмпатическая работа учит нас находить баланс между критикой и прославлением эмоций, не подавлять их, но и не выплескивать. Рассматривая все наши чувства как жизненно важные механизмы, мы можем пригласить их все к осознанному диалогу, к самоподдержке. Если к эмоциям относиться как к необходимым граням личности, как к родному языку, то можно открыть для себя достойный способ работать с ними и уважительно думать о них. Уважительное отношение к эмоциям позволит не запирает в темном чулане неугодные чувства, а искать баланс, в котором все наши переживания смогут существовать и работать дружно.

## **Эмоции: подавляем или выражаем. Третьего не дано?**

Выражая эмоции, мы выпускаем их в мир и надеемся, что там их заметят, оценят и преобразят. Мы полагаемся на окружающих: пусть они разберутся в наших чувствах. Иногда выражать искренние эмоции полезно, однако не всегда этот способ работать с ними – лучший. Можно стать зависимыми от чьих-то поступков, от книг, друзей, родственников и терапевтов, к которым мы обращаемся за разрядкой эмоционального напряжения. Если поддержка со стороны нам недоступна, то разобраться в чувствах становится невозможно, ведь в таком случае наши эмоциональные навыки зависят от явлений или людей, а не от нас самих. Многие сталкивались с трудностями, когда накатывает гнев или депрессия, а поговорить не с кем. Без собственных эмоциональных навыков можно угодить в ловушку, если не умеешь управлять или даже понимать свои настроения без посторонней помощи.

Другая крайность в системе управления эмоциями – подавление. В этом случае мы прячем их внутри себя и надеемся, что они исчезнут, во что-нибудь превратятся или, может, снова вернутся в более подходящий момент, если такой вообще возможен. Подавление – для большинства людей единственный навык, связанный с эмоциями. Если мы не можем найти безопасный способ выразить свои чувства, то заталкиваем их поглубже в свою психику. Подавление возникает как следствие стремления нашего бессознательного внутреннего мира, а зачастую и нашего тела принять эмоции и что-нибудь сделать с ними. Пытаясь подавить неприятное чувство, например грусть или гнев, мы считаем до десяти, думаем о хорошем или повторяем какую-нибудь аффирмацию. Мы понятия не имеем, что делать с неудобными, постыдными или опасными чувствами. Нам хочется перевернуть страницу и жить дальше как ни в чем не бывало. Загвоздка в том, что эмоции приходят к нам *из* внутреннего мира. Когда мы отправляем их туда, откуда они пришли, не осознав их как следует, в психике происходит «короткое замыкание».

Эмоции – посланцы, которых направляют к нам наши инстинкты. Эмоции несут с собой истинную и чаще всего неприятную правду. Даже если некоторые чувства не приветствуются психикой, каждое из них выполняет необходимую функцию, стремится донести до нас нечто важное и определенное. Допустим, мы проигнорировали и подавили какое-то чувство. Помогло это нам избавиться от «сообщения», которое оно несло? Нет. Мы застрелили парламентаря и нарушили ход важного естественного процесса. Дальше у бессознательного два пути: увеличить силу эмоции и заставить нас пережить ее снова (так могут возникать навязчивые состояния или нарастающие эмоциональные переживания) или махнуть на нас рукой и запрячь эмоциональную энергию подальше в недра психики. Мы перестаем опознавать инстинкты, будь то страх, злость или отчаяние, хотя таящаяся в них информация и сила никуда не исчезают. Как правило, подавленная сила эмоций превращается в нервный тик, навязчивые движения, психосоматические заболевания, зависимости или неврозы. Подавление – рискованный способ управлять эмоциями.

Выражать их предпочтительнее. По крайней мере, так в нашу жизнь проникает честность. Когда мы плачем или кричим от ярости, мы даем эмоциям выход. Однако, выражая очень сильные эмоции, мы можем создать как внутреннее, так и внешнее смятение. Внешнее – когда обрушиваем на какого-нибудь незадачливого человека свои сильные эмоции и пытаемся переложить ответственность за них на него. «Это ты меня разозлил! Это из-за тебя я плачу!» – говорим мы, чем не только раним другого, но и передаем ему контроль над нашим состоянием. Мы перестаем быть активными и ответственными людьми и превращаемся в безвольных марионеток, которых заставляют дергаться и плясать в ответ на чужие слова и поступки.

Внутреннее смятение возникает, когда мы понимаем, что могли задеть, унижить или напугать человека своими эмоциональными всплесками. После мы чувствуем некоторое облегчение, но это чувство сопряжено с разочарованием в себе из-за собственных слабых навыков общения, или со стыдом из-за недостаточного контроля над собой. Выплескивая сильные эмоции на окружающих, мы разрушаем собственную личность и наносим вред самооценке. Она падает и в дальнейшем делает нас еще менее способными справляться с собственными эмоциями, и постепенно мы впадаем в неконтролируемую привычку срываться на других. В итоге мы попадаем в замкнутый круг: то нападаем, то обороняемся; то запутываемся в отношениях, то замыкаемся в себе, то срываемся, то раскaiваемся. Кажется, внутренний компас сломался, мы стали слишком легко поддаваться эмоциям.

Согласно современным исследованиям в области неврологии и психологии, привычка постоянно выражать сильные эмоции формирует в нашем мозгу отчетливый след. Легко выходите из себя или начинаете тревожиться? Таким образом вы приучаете свой мозг гневаться и волноваться. Когда возникнет ситуация, которая может привести вас в ярость или беспокойство, мозг отреагирует именно так, потому что уже научен этому. Мозг пластичен – это значит, он может не только осваивать новые навыки и изучать иностранные языки, но и обучаться тому, как управлять эмоциями.

В некоторых случаях бывает полезно как подавлять, так и, наоборот, выражать эмоции. Но только этими двумя способами невозможно решать каждую эмоциональную ситуацию, с которой мы сталкиваемся. Возьмем, например, подавление. Представьте, что вы рассердились на ребенка. Будет правильно подавить ярость – выплескивать ее на детей нельзя. Но как только малыш окажется в безопасности, вам необходимо остаться наедине с собой и разобраться с собственной яростью. Иначе спустя время она снова даст о себе знать и, быть может, в следующий раз захлестнет вас сильнее. Дело в том, что эмоции всегда правдивы. Они и сообщают нам правду о том, что мы чувствуем. Но все же уместны и правильны они бывают далеко не всегда. Вот почему нам нужно научиться понимать, толковать эмоции и работать с ними. Мы должны найти что-то среднее между подавлением и неадекватным выражением чувств. Нам стоит научиться уважать эмоции и прислушиваться к ним по-другому: более глубоко и мудро. Нужно перестать действовать *против* них, идя по пути подавления, но и *не идти у них на поводу*, давая им неподобающий выход. Хорошо бы нам быть с эмоциями *заодно*.

Третий путь существует. Можно научиться работать с эмоциями уважительно. Я назвала этот процесс канализированием, но не путайте его с ченнелингом<sup>2</sup> – бесплотных духов на помощь призывать не будем. Слово «канализировать» я употребляю в его прямом значении, то есть для обозначения процесса осознанного направления чего-либо по выбранному пути. Научившись правильно направлять эмоции, мы сможем работать с ними волнующим и поразительным образом. Мы сможем трактовать послания, которые посылают нам наши чувства, и использовать скрытые в них инстинкты.

Выражая эмоции, мы по сути просто отмахиваемся от них и выпускаем во внешний мир. Навыков работы с чувствами нам это не дает. Подавляя эмоции, мы тоже от них отмахиваемся,

---

<sup>2</sup> В ряде эзотерических учений ченнелингом называется способ подключиться к «всемирному разуму». – *Прим. ред.*

заталкиваем их поглубже в себя, но и от этого навыков не становится больше. Ни один из описанных подходов не работает, потому что эмоции не воспринимаются как посланцы, готовые помогать нам учиться и развиваться. Как только мы перестанем отмахиваться от эмоций и начнем направлять их, канализировать, так сразу же возьмем их под свой контроль. Мы сможем прислушиваться к ним, осознанно переживать их и выражать так, чтобы и собственная личность, и наши отношения с окружающими становились только красивее, а не разваливались на части.

Научившись канализировать свои эмоции, вы обнаружите кое-что, о чем не знает большинство людей. Каждая эмоция несет в себе жизненно важные навыки и способности, которые помогают нам жить полной жизнью. Эмоции никуда не исчезают, даже если мы их не чувствуем. Наоборот, все эмоции постоянно проходят через нас и наделяют особыми способностями и талантами. Сейчас я объясню вам, что имею в виду.

## **Три упражнения для тренировки эмпатии**

Я хочу, чтобы вы на собственном опыте прочувствовали, какой эмпатической работой мы займемся. Тогда вы увидите, насколько легко и удобно канализировать свои эмоции. Для начала выполним упражнение, стимулирующее состояние потока. Вы можете выполнять его сидя, стоя или лежа.

### **Упражнение 1**

Сделайте глубокий вдох; наполните воздухом грудную клетку и живот, вы должны почувствовать небольшое напряжение. Задержите дыхание на несколько секунд, досчитайте до трех. Выдыхая, поворачивайте кистями, руками, стопами, ногами, шеей и торсом. Двигайтесь мягко, свободно, расслабленно.

Теперь снова сделайте вдох, надувая живот и расширяя грудную клетку, пока не почувствуете небольшое напряжение. Задержите дыхание на три секунды и сделайте шумный выдох, вращая руками, ногами и шеей. Можете высунуть язык. Отпустите себя. Представьте, что вы – тряпичная кукла. Дышите как обычно и слушайте себя. Если вы чувствуете, что успокоились и внутри у вас как будто что-то смягчилось, а может, вы даже немного устали – поблагодарите эмоцию, которая помогла вам отпустить напряжение и почувствовать себя текучим, проточным – войти в состояние потока. Поблагодарите свою грусть.

Это именно она – здоровая нормальная грусть. Вот на что она похожа и вот что она делает – помогает нам расслабиться, стать свободным и текучим и отпустить то, что отжило свое. У каждой эмоции есть это состояние свободного потока, которое преподносит нам особые дары и инструменты. Мы умеем опознавать эмоции, когда они уже превращаются в настроение, но это лишь одна их грань. Чтобы грустить, совсем не обязательно плакать. Можно просто отпустить. Грусть нужна, чтобы освободиться и расслабиться.

Понаблюдайте, насколько хорошо вы чувствуете свое тело. Грусть – внутренняя эмоция, она возвращает вас к себе, позволяет понять, что у вас внутри. По этой причине мы стараемся избегать грусти в повседневной жизни. Нельзя постоянно взаимодействовать с ней, потому что она не защищает наши границы, не помогает сосредоточиться и настроиться на деятельность. Все это – задачи других эмоций. Грусть за них не отвечает. Она возвращает вам поток, успокаивает, помогает отпустить тревожащие вас переживания, за которые вы цеплялись, будь то мышечное напряжение, усталость, утраченные надежды или разочарования. Грусть помогает отпустить то, что уже все равно не работает. Важно использовать навыки, которым учит грусть, потому что время от времени необходимо отпускать, иначе ваши переживания растут,

как снежный ком, вы начинаете страдать, жалеть себя, болеть. Узнав, как ощущается грусть, вы сможете легко поддерживать состояние потока и отпускать отжившие свое переживания.

Вы можете сознательно принять свою грусть, когда это будет необходимо, и восстановить поток. Сделайте вдох, соберите все напряжение, а потом спокойно выдохните, вращая руками, ногами и телом, встряхнитесь, зевните или вздохните. Можно сделать это, пока никто не видит. Вот как все просто. Чтобы канализировать грусть, расслабьтесь и отпустите.

## Упражнение 2

Теперь давайте попробуем кое-что другое. Поблагодарите грусть за то, что она помогла вам отпустить все ненужное, расслабьтесь и сядьте, выпрямив спину. Откройте глаза и улыбнитесь, как если бы увидели близкого друга. Вы даже можете поздороваться вслух. Вытяните руки перед собой, тянитесь вверх телом, улыбайтесь и не закрывайте глаза. Сделайте вдох и поблагодарите эмоцию счастья.

Счастье – кратковременное чувство, которое помогает понять, что для нас приятно и полезно. Счастье – своего рода передышка для души. Вы можете устроить ее себе, открыв глаза и улыбнувшись. Выражение лица и эмоции связаны между собой: можно вызвать определенное чувство, просто задействовав нужные мышцы лица. Так что будьте осторожны с мимикой. Мозг может решить, что вы сердитесь, вам грустно или вы счастливы, если такое выражение вы носите на лице.

Улыбаясь, вы излучаете счастье, делитесь им. Этим чувством хорошо делиться с окружающими, если обстановка подходящая. Кроме того, счастье возникает само собой, когда мы хорошенько поработали с глубинными чувствами. Например, от души поплавав, мы можем засмеяться. Или, поругавшись с кем-то, улыбнемся друг другу и развеселимся, когда ссора будет позади. Счастье – это отличная передышка. Однако не пытайтесь его удержать, не заставляйте себя быть счастливым постоянно: эта эмоция не содержит всех навыков, необходимых для полной и счастливой жизни. Вам нужны *все* эмоции.

## Упражнение 3

Поблагодарите счастье за то, что оно подняло вам настроение. Переходим к следующему упражнению. Найдите спокойное место, где вы могли бы удобно сесть или встать.

Нашли? Теперь чуть наклонитесь вперед и постарайтесь услышать самый тихий звук. Не поднимайте плечи, опустите их вниз. Правильное положение тела способствует хорошему слуху. Можете приоткрыть рот – расслабьте челюсть, так уши станут более чуткими. Медленно покрутите головой, прислушивайтесь к самым тихим звукам, отфильтровывая самые громкие. Не закрывайте глаза, но полагайтесь на слух.

Когда вы заметите самый тихий звук, замрите на мгновение, а затем встаньте, если вы сидели, и постарайтесь найти источник звука взглядом. Подойдите к нему, заново настраиваясь на звук, когда будете приближаться. Вам может показаться, что время замедлилось, может обостриться чувствительность кожи, как если бы вы чувствовали воздух вокруг себя, а в голове не останется ни одной мысли, связанной с чем-либо, кроме этого тихого звука. Услышав его, поблагодарите эмоцию, которая помогла вам в этом, – страх.

Удивительно, правда? Здоровый свободно текущий страх – это не что иное, как ваши инстинкты, интуиция. При необходимости он помогает вам сосредоточиться, сканирует окружающую обстановку, перебирает воспоминания, усиливает вашу способность адекватно реагировать в новых или меняющихся обстоятельствах. Если страх протекает правильно, вы чувствуете себя сосредоточенным, устойчивым, способным и ловким. Поблагодарите ваш страх.

Свободно текущий страх обостряет инстинкты, интуицию и помогает сфокусировать внимание. Если вам грустно или вы сбиты с толку, подключите страх, и тогда он поможет вам

получить доступ к информации, которая нужна, чтобы спокойно разобраться, что же с вами происходит. Чтобы воспользоваться дарами этого чувства, вовсе не нужно *чувствовать* испуг. Вы также можете подключать страх, когда не знаете, как поступить, или вам некомфортно в отношениях. Страх помогает сконцентрироваться на внутреннем знании, не теряя связи с внешним миром. В этом он противоположен грусти: она обращает ваш взгляд внутрь себя и на то, что вам нужно отпустить, чтобы расслабиться, чтобы избавиться от лишнего. Страх дает сосредоточенность, помогающую выпрямиться и податься вперед, чтобы в нужный момент включить инстинкты и интуицию. Вы будто бы прислушиваетесь к тихому голосу внутри себя, к тому, который так редко слышите. В отличие от свободно проходящей грусти, страх помогает вам взаимодействовать с окружающими людьми и внешним миром благодаря его способности слушать и чувствовать, благодаря фокусу на внешнем. Если вы готовы довериться спокойной, внимательной, чувствующей стороне страха, он научит вас читать людей и ситуации с точки зрения эмпатии. Поразительная эмоция! Хотя все наши чувства такие. Они представляют собой удивительный набор инструментов, волшебный. Какая глупость – не доверять им! А ведь именно этому нас и учат.

Тренировка эмпатии зиждется на важном навыке: доверять эмоциям, направлять их, слышать, чувствовать, прислушиваться к ним и общаться с ними. Чтобы достичь столь высокого уровня эмоциональной гибкости, нужно уметь понимать эмоции и в их состоянии потока, и тогда, когда они становятся настроениями, и тогда, когда, как я это называю, они бурлят, как порожистая горная река. Чтобы это освоить, нам понадобятся некоторые инструменты – и твердая почва под ногами. Изо дня в день мы попадаем в разные ситуации: спорим с родственниками, участвуем в конфликтах, которые тормозят работу или учебу, стремимся улучшить отношения с окружающими, учимся оказывать эмоциональную поддержку любимым людям, открываем себя настоящим, ищем свой путь. Чтобы справляться с этими и другими задачами, нам необходимы осязаемые инструменты управления эмоциями. Нам нужно научиться распознавать и понимать свои чувства, освоить их язык, чтобы общаться с ними с позиции эмпатии, вырваться из-под их власти и перестать обращаться с ними жестоко. Вот почему придется повнимательнее познакомиться с общепринятыми истинами об эмоциях и избавиться от мусора, который так и норовит нам помешать. Для этого нам понадобится необычная эмпатическая информация. Начинается самое интересное.

## Вам нужен собственный поселок. Поддержите свои эмоции

Почувствовав эмоции в состоянии потока, люди часто удивляются. Оказывается, наши чувства вовсе не опасны, не отнимают времени и не вгоняют в краску. В состоянии потока они настолько мягкие, что поначалу их трудно идентифицировать. Мы запрятали свои чувства так глубоко по углам, что чаще всего совершенно не понимаем, что творится у нас внутри. Мы не поощряем, не практикуем и не уважаем свой врожденный эмпатический интеллект.

Однако эмпатия – обычный человеческий навык. Из опыта взаимодействия с животными я узнала, что она присуща и многим братьям нашим меньшим. Навык эмпатии позволяет понять внутреннее состояние, намерения, эмоции, желания и возможные действия других людей или животных. Если мы хорошо понимаем эмоции, у нас высокий уровень социального и эмоционального интеллекта. Мы понимаем людей и животных, их нужды, точно так же, как гении понимают математику или физику, а художники – цвет, форму и перспективу. Эмпатия – один из видов интеллекта.

Тем не менее, многие из нас выросли в мире, где понятным был только один вид интеллекта. Книга о множественном интеллекте психолога Говарда Гарднера из Гарварда стала известной только в 1983 году. Помимо *логического интеллекта*, который был в центре внимания общественности в то время, доктор Гарднер выделил другие виды интеллекта. Логический интеллект помогает в математике и науке, учит опознавать закономерности, использовать логику и дедукцию. Это единственный вид интеллекта, который можно измерить с помощью IQ тестов, и на протяжении десяти лет только его и понимали под словом «интеллект».

Доктор Гарднер посмотрел на это понятие под другим углом. Он выделил шесть видов интеллекта, существующих наравне с логическим. Приведу первые четыре. *Лингвистический* помогает писать, общаться и учить иностранные языки. Благодаря *музыкальному* интеллекту мы можем опознавать тон, регистр и ритм, ценить, сочинять и исполнять музыку. *Телесно-кинестетический* интеллект позволяет ловко использовать тело и мышцы – вспомните танцовщиков, легкоатлетов, гимнастов. Еще есть *пространственный* интеллект – способность распознавать формы в пространстве, использовать его по-новому. Пространственный интеллект особенно развит у архитекторов, строителей, людей, которым легко дается геометрия, и у большинства художников.

Доктор Гарднер выделил еще два вида интеллекта: *межличностный* помогает понять намерения, мотивацию и желания других людей, а *внутриличностный* позволяет понять собственные желания, мотивацию и намерения. Это невероятно важные виды интеллекта, с их помощью мы ориентируемся в обществе.

Чтобы использовать эмпатию эффективно, нужно сосредоточиться на межличностном и внутриличностном интеллекте, хотя все остальные его виды не менее важны. Прямо сейчас, читая эти строки, вы используете свой лингвистический интеллект. Читая главу, повествующую о пяти эмпатических навыках, вы будете применять телесно-кинестетический и пространственный интеллект. Все виды интеллекта взаимосвязаны, вам не придется «выключать» один, чтобы задействовать другой. Вы используете логический интеллект постоянно, и если сейчас ваш музыкальный интеллект не активен, музыкальные способности напрямую связаны с вашим пониманием языка, потому что язык включает в себя ритм, тон, фразировку и слушание. Читая, вы, в том числе, полагаетесь на межличностный интеллект: вникаете в слова, стараетесь понять, что я имею в виду, чего добиваюсь и что хочу до вас донести. Еще вы используете внутриличностный интеллект, чтобы формировать свое отношение, реагировать и чувствовать то, о чем читаете.

## **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.