

ТОП-100 НА AMAZON.IT

Почему  
все  
идет  
не  
так?

Отпустить  
прошлое,  
разобраться  
в себе и найти  
опору

Перевод  
Полины  
Дроздовой

АННА ДЕ СИМОНЕ  
АНА МАРИЯ СЕПЕ

МИО

**Ана Мария Сепе  
Анна Де Симоне  
Почему все идет  
не так? Отпустить  
прошлое, разобраться  
в себе и найти опору  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Почему-терапия»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69548794](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69548794)*

*Анна Де Симоне, Ана Мария Сепею Почему все идет не так?*

*Отпустить прошлое, разобраться в себе и найти опору: Манн, Иванов*

*и Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785002141821*

### **Аннотация**

**Мы часто живем не так, как хотим, и не знаем, как это исправить. Эта книга от создательниц самого популярного в Италии психологического портала поможет вам разобраться в своих чувствах, научиться управлять**

## **эмоциями, преодолеть психологические травмы и начать жить полноценной жизнью.**

Вы стараетесь развиваться, работаете с полной отдачей и пытаетесь строить надежные отношения. Прилагаете огромные усилия – но как будто стоите на месте. Вы даже понимаете, что вас тормозят нерешительность, страхи, тревога, самокритика, обида, гнев. Вы очень устали и чувствуете, что жизнь вам не принадлежит... Вы хотели бы начать все заново...

Многие травмы и неверные установки идут из детства. Авторы книги – создательницы самого популярного в Италии психологического портала Psicoadvisor – предлагают вам вернуться в прошлое, чтобы найти себя в настоящем.

С помощью упражнений и практик, основанных на достижениях современной психологии и нейронауки, вы шаг за шагом будете продвигаться вперед. Вы не только получите полезные знания, но и начнете действовать:

- дадите старт изменениям, о которых давно мечтали;
- избавитесь от автоматических мыслей и выученной беспомощности;
- выстроите здоровые личные границы и скорректируете поведение;
- научитесь слушать себя и поступать в соответствии со своими ценностями;
- превратите свою жизнь в пространство, комфортное для вас (а не для кого-то еще);
- будете выбирать сами, а не оглядываться на других;
- создадите запас прочности, который позволит вам справляться со стрессом и трудностями.

**Для кого книга**

Для тех, кто чувствует себя подавленным, не может определиться в жизни.

Для тех, кто хочет стать эмоционально более устойчивым.

# Содержание

Введение	8
Глава 1. Все начинается в детстве	17
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Анна Де Симоне,  
Ана Мария Сепе  
Почему все идет  
не так? Отпустить  
прошлое, разобраться  
в себе и найти опору**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., originally published by Rizzoli, Milano, Italy

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Посвящается всем тем, кому мало просто держаться на плаву. Тем, кто хочет идти новым*

*курсом по бескрайнему морю жизни*

# Введение

*Мы рождаемся дважды: первый раз – когда появляемся на свет, второй – когда решаемся полюбить себя.*

*Psicoadvisor<sup>1</sup>*

Как вы себя ведете, когда любите кого-то? Заботитесь о партнере? Совершаете ради него подвиги? Окружаете вниманием, инвестируя в него свои ресурсы и время? Если так, то никаких сомнений: вы, безусловно, способны любить.

Тогда почему вам не удастся точно так же относиться и к себе? С теми же любовью и заботой?

Мы не знакомы, но можно представить, с чем вам пришлось столкнуться на жизненном пути: пройти через боль, поражения и разочарования, отразить множество ударов судьбы, перенести потери и одиночество. Вы наверняка принимали сложные решения и отдавали все свое сердце людям, которые, как оказалось, даже не оценили этого. Пора инвестировать силы и энергию в того, кто по-настоящему заслуживает вашего внимания, – в себя. Пора бережно собрать себя по кусочкам, создать заново, привести в мир невероятного человека – да, вы невероятны, хотя пока об этом не подо-

---

<sup>1</sup> Psicoadvisor («психолог-консультант») – название сайта ([psicoadvisor.com](http://psicoadvisor.com)), созданного одним из авторов книги, Аной Марией Сепе. *Прим. пер.*

зреваете. Все мы рождаемся дважды: первый раз – когда появляемся на свет, а второй – когда решаемся полюбить себя.

Возможно, вы не выбирали жизнь, которую проживаете сейчас. Ее навязывали вам другие, исходя из своих представлений. Навязывали – и вы чувствовали, что поступаете неправильно, нелепо, неуместно и никто вас не понимает. Навязывали – и вы отступались от того, что было вам по-настоящему дорого, получая взамен чувство горечи и досады. Жизнь не должна быть последовательностью событий – она должна быть тем, чем вы управляете сами. Как вы думаете, происходящее с вами – это ваш выбор?

С рождением ребенок получает не только имя, но и predetermined идентичность. Родители уже заранее решили, кем вы станете и что будете делать и в радости, и в горе. Сложность в том, что родители часто заняты собственными проблемами и несут на себе груз былых травм. Тогда вашу идентичность формируют небрежение и дефицит внимания со стороны окружающих, неудовлетворенные потребности и уступки ради других. В этом случае вы привыкаете рассчитывать только на себя, никого не обременяя, и при этом полагаете, что всем и за все обязаны.

Мы живем не ради того, чтобы выполнять прихоти других людей. Вы можете создать для себя новые условия. Настал момент твердо встать на ноги, переродиться, ухватиться за второй шанс. С сегодняшнего дня ваша жизнь – чистый лист, на котором можно писать и вносить исправления

в удобном для вас темпе и на собственных условиях – не так, как нужно и должно, а просто по-своему. Мир вокруг нас полон возможностей. Одна из них – постижение собственной психики на тернистом пути перерождения, или – как сказал бы когнитивный терапевт – когнитивной реструктуризации.

На первом этапе маршрута вам предстоит разобраться, как вы стали тем, кто вы сейчас. Придется заглянуть в прошлое, чтобы восполнить недополученное внимание, почувствовать, что вас наконец понимают, и принять свои чувства. Вы долго подавляли собственные потребности и желания и потеряли способность понимать, что испытываете на самом деле. Валидация – одно из базовых понятий психологии. Суть процесса валидации в том, чтобы осознать смысл, достоверность и значение каждого переживания, размышления и действия. Любое поведение имело основания, у любой ошибки была причина – ничто не случается произвольно, и всему можно найти объяснение, если заглянуть в себя и окинуть внутренним взором уже пройденный жизненный путь.

Мы предложим вам различные техники и приемы, которые помогут провести самоанализ и избавиться от внутренней боли. Даже если вы не осознаёте ее, она влияет на все, что с вами происходит. Эта боль проявляется самым коварным образом, каждый раз влияя на ваш выбор и заставляя идти наперекор желаниям. Из-за нее ваша жизнь становит-

ся тем, что просто происходит, а не тем, чего на самом деле хочется.

Тому, кто находится в гармонии с самим собой, нетрудно реализовать свои намерения и желания. Такой человек идет прямо к намеченной цели. Если он, к примеру, мечтает о настоящей любви, то находит ее, строя отношения на основе взаимных уступок. И наоборот: тот, кто живет со скрытой болью внутри, испытывает постоянную тревогу и часто гребет против течения, запуская разрушительный механизм самокритики.

Возможно, у вас на сердце множество ран – одни еще кровоточат, другие успели зарубцеваться. Возможно, вы уже давно пытаетесь противостоять скрытой боли. Наша цель – не просто поделиться советами, а помочь разобраться в психологических понятиях. Благодаря новым знаниям вы сможете увидеть различия между удовлетворенностью и фрустрацией, между персеверацией (настойчивостью) и податливостью, между деятельным поведением и пассивностью, между самоутверждением и стагнацией личности. Вы начнете менять поведение и эмоции. Поведение напрямую отражает эмоциональные и когнитивные (мыслительные) процессы. Расшифровать эмоции, которые, в свою очередь, непосредственно влияют на наше мышление и поведение, – задача не из простых. Когда интенсивность эмоций возрастает, они часто становятся болезненными и разрушительными. Вот почему чувствительному человеку вдвойне тяжелее

справляться с проблемами: на его плечах лежит огромный эмоциональный груз.

Каждый из нас еще в раннем детстве учится управлять эмоциями (чувствовать их, распознавать, понимать их значение и выражать их), осваивая так называемую *эмоциональную азбуку*. Конечно, большинство родителей сосредоточивались на более важных, с их точки зрения, навыках – учили нас ходить и помогали заговорить, однако эмоциональная грамотность заслуживает не меньшего внимания.

Мы появляемся на свет беспомощными, беззащитными и генетически запрограммированными на формирование привязанности, позволяющей нам чувствовать себя в безопасности. Только она гарантирует, что мы получим еду, тепло и особенно эмоциональную поддержку. С точки зрения эволюции привязанность необходима для нашего выживания. А значит, каждый ребенок сделает все, чтобы ее сохранить: он будет искать внимания человека, который о нем заботится (как правило, это мать), и его идентичность станет формироваться на основе их взаимодействия. Другими словами, эмоциональная грамотность развивается в зависимости от того, какой отклик ребенок получает от родительской фигуры. Постоянные нравоучения родителей заставят нас подавлять эмоции, нам будет сложно признавать их и выражать. Мы повзрослеем, но собственные чувства станут вызывать у нас как минимум растерянность. Мы научимся прятать эмоции так глубоко, что перестанем что-либо чувство-

вать. Не слишком заботливые родители могут обращать внимание только на сильные эмоциональные проявления. В итоге ребенок будет выражать чувства слишком бурно.

В детстве формируется отношение и к себе – тоже опосредованно, через фигуры наших родителей. Вы, вероятно, думаете, что в общем и целом у вас были хорошие родители. В раннем возрасте мы нередко, сами того не осознавая, убеждаем себя, что с нами что-то не так. Зачем нам это нужно? Все дело в том, что мы нуждаемся в уверенности, которую дает привязанность. Вот и пытаемся соответствовать образу родителей, даже если приходится наступать себе на горло.

Даже самые внимательные родители упускают некоторые вещи. Согласно классическому психоанализу в детстве мы интериоризируем, то есть присваиваем, точку зрения значимых взрослых. Мы такие, какими они позволяют нам себя чувствовать. Обращаясь с ребенком как с недотепой, родитель заставляет его считать себя никчемным. Порой брошенной походя фразы вроде «ты что, тупой?» достаточно, чтобы ребенок стал считать себя бестолковым. Именно так происходит интериоризация чужого мнения о том, кто он есть.

Своими словами и действиями родители день за днем формируют идентичность ребенка. Некоторым детям повезло: они воспитывались в безусловной любви. Другие же усвоили, что любовь нужно всеми силами завоевывать. Если родитель вечно недоволен и предъявляет претензии, выросший

ребенок будет чрезмерно строг к себе. Он станет поднимать планку как можно выше, но так и не почувствует себя по-настоящему успешным. Он может решить, что недостойн любви, потому что он приучился оценивать себя не по тому, каков он, а по тому, что делает.

Мы не способны изменить факт своего рождения и последующие события. Значит, надо родиться во второй раз – и сделать так, чтобы на этот раз все было идеально. На этом этапе нет родительских ожиданий и небрежения. Есть только вы, ваши знания и критическое суждение, а также инструменты из этой книги. Обещаем: последнюю страницу вы перевернете с уверенностью в том, что важнее быть хорошими для самих себя, чем для других.

В каждой главе вы соприкоснетесь с виртуальной временной осью, где встретитесь со своим прошлым «я», со всеми желаниями и несбывшимися надеждами. Вы научитесь принимать и понимать себя и в первую очередь – слышать. Каждая глава представляет собой качественный шаг назад. Вернуться в прошлое – это единственный действенный и надежный способ, позволяющий появиться чему-то абсолютно новому: вашему подлинному «я».

То, как вы проявляете себя сегодня – от поведения до ощущения неловкости и неуместности, – возникло не случайно. К этому привела сложная и запутанная цепь факторов, соединенных причинно-следственными связями. Она берет начало в вашем прошлом, но все ее звенья влия-

ют на ваше настоящее. Вы не знаете, почему вас не научили обращать внимание на свои эмоции, и действуете на автомате. Именно с этого мы и начнем: задумаемся, какие *схемы* срабатывают у вас автоматически, какие эмоции вы испытываете, почему делаете тот или иной выбор, почему ваши мысли двигаются в определенном направлении... В общем, мы попробуем разобраться, почему вы представляете собой то, что вы есть!

Вот что вы узнаете:

- о чем сообщают вам эмоции и как с ними подружиться;
- как пережитый в детстве опыт сказывается на взрослой жизни;
- как превратить усвоенную беспомощность в приобретенную инициативность;
- где начинается неуверенность в себе и своих силах;
- как превратить свое сознание в гостеприимный уголок, где уютно и в одиночестве;
- как строить полные удовольствия отношения, в которых то, что нужно вам, не отходит на задний план;
- почему поведение часто противоречит вашим желаниям;
- как не отступать, столкнувшись с препятствием, и справиться с неудачами;
- как некоторые соматические симптомы могут быть связаны с эмоциями;
- как положить начало изменениям с помощью психоло-

гических упражнений.

Всему можно найти объяснение, и эта книга научит вас относиться к себе более осознанно. Вы сможете закрепить знания с помощью практических заданий. В [последней главе](#) вас ждет самое настоящее испытание: вы проверите себя и развившиеся у вас когнитивные и эмоциональные способности. Психология – комплексная наука. Мы будем приводить примеры и опираться на случаи из практики, чтобы нагляднее объяснить динамику отдельных процессов.

# Глава 1. Все начинается в детстве

*Каждый ответ на ваши «почему» приблизит вас к испытывающему боль внутреннему ребенку, и вашей задачей будет утешить его, потому что его успокоение станет вашим взрослением.*

*Psicoadvisor*

## Будьте любопытны

Миллион разных вещей вызывает у нас любопытство в детстве: лужи, вращающиеся двери магазинов, бегущие по небу облака, опавшие листья на асфальте, огни вывесок, бездомные собаки... В нас бурлит поток вопросов. Мы задаем взрослым тысячи «почему», и все вокруг кажется невероятно интересным. Теперь мы «большие», и у нас тоже есть тысячи новых «почему», только на этот раз они касаются не окружения, а мира у нас внутри. И удовольствие от его познания будет бесценным.

Нобелевский лауреат Фрэнсис Крик, говоря об открытии двойной спирали ДНК, употребил выражение «сладость науки». Так он объяснил ощущение радости и удовлетворения, которое сопровождает исключительные открытия. Познавая собственную психику, вы раз за разом будете испытывать

то же самое. Любопытство – важный инструмент в психологии. Оно может превратиться в союзника, так как мешает самообвинению и самокритике – вашим постоянным спутникам. Когда происходит что-то неприятное, любопытство помогает сместить фокус с самоосуждения («Это все случилось из-за меня», «Мне надо было сказать то-то или сделать так-то...») на скрывающиеся за ним *механизмы* («Почему я так поступил?», «Что подтолкнуло меня к этому?», «Что меня задело?»).

Что обычно происходит, когда вы оглядываетесь и сравниваете себя с окружающими? Вы чувствуете себя «среди отстающих» и ставите это себе в вину. Если что-то не получается – вы считаете, что ответственность лежит только на вас. Вы не скажете: «У меня лишний вес, потому что меня не принимали» или «Я прокрастинирую и бессмысленно трачу время, вместо того чтобы двигаться к цели, потому что в детстве не чувствовал поддержки». Однако это и есть глубоко скрытые объяснения, которые придется найти и, что еще важнее, услышать. Знание этих причин вовсе не оправдывает неудачи, но многое проясняет. Мы понимаем, что с нами все в порядке, – просто мы ведем себя так, как нас, пусть и неявно, научили другие значимые люди.

## **Неизгладимые (почти) следы детства**

О детстве принято думать как о безоблачном счастливом

времени – только и дел, что играть и вдоволь спать. Однако на самом деле этот жизненный период совсем не безоблачен. Это время тяжких завоеваний и трудных уроков от окружающего мира. Они и определяют наше восприятие жизни в дальнейшем, хотя делают это неявно. На следующих этапах взросления мы неосознанно преобразуем усвоенные модели в постоянные схемы, или сценарии.

Когда мы становимся более зрелыми (эмоционально и умственно), новый опыт сохраняется в декларативной, или эксплицитной, памяти. К сожалению, в детстве так не происходит. Мы не помним свои первые годы, потому что на тот момент некоторые структуры мозга, например гиппокамп, еще не сформировались. Зато было развито миндалевидное тело, которое отвечает главным образом за эмоциональную, или имплицитную, память. Немногие задумываются об этом, но что мы, если не совокупность пережитого опыта? Что мы, если не наши воспоминания?

Эксплицитная память доступна в любой момент, в то время как имплицитная сокрыта в глубине. Однако от нее зависят те наши инстинктивные ответы и поведение, которые мы не можем объяснить. Обратив любознательный взгляд на жизнь психики, мы получим ответы на многие из наших «почему».

Какие навыки, влияющие на поведение во взрослом возрасте, мы осваиваем в детстве? В свое время этот вопрос взбудоражил весь научный мир. Ученые выдвинули немало

теорий, касающихся «запечатления», или импринтинга. Нобелевский лауреат, австрийский зоолог и зоопсихолог Конрад Лоренц считал, что импринтинг возникает сразу после рождения по отношению к тому, кто проявляет первичную заботу (питание и уход). Ухаживая за стайкой только что вылупившихся утят, Лоренц стал для них именно таким объектом. Птенцы повсюду следовали за ученым, у них развилась своего рода привязанность к нему. Как и утята Лоренца, мы в детстве формируем прочную привязанность и выстраиваем свою эмоциональную жизнь на основе взаимодействия с тем, кто о нас заботится. Такое взаимодействие и есть наш импринтинг.

Мы с рождения генетически запрограммированы на создание привязанности и ее дальнейшее сохранение, даже если это заставит нас страдать. Врач и психоаналитик Уильям Фейрберн, наблюдая за детьми, с которыми плохо обращались в семье, был удивлен их преданностью родителям. Впоследствии эти дети искали страдания в отношениях с другими людьми. Это был их импринтинг. Основная часть информации о том, кто мы есть и как устроены жизнь и взаимодействие людей, поступает к нам в детстве и кодифицируется исходя из первых привязанностей. Значит, в мозге уже все записано и определено импринтингом? Нет, потому что наш взрослый опыт – если он хорошо проработан – может исправлять и менять схемы и модели, заложенные в первые годы жизни.

## Научитесь читать себя

Анализируя свое поведение, мы можем задаться многими «почему» и углубиться в имплицитную память, чтобы «услышать» ответ. Начнем с наиболее распространенных вопросов: «Почему я не уверен в себе?» или же «Почему не могу сказать “нет”?» Опасаясь разочаровать других, мы часто соглашаемся с неудобными ситуациями, взваливаем на себя непосильную ответственность и не можем отказать просьбам друзей, родственников и коллег. За тем, что естественным образом воспринимается как чрезмерная доброта, часто скрывается неуверенность. Если родители были слишком заняты и не уделяли ребенку достаточно внимания, он чувствовал себя помехой. С большой вероятностью он и далее ощущал себя ненужным и со временем посчитал себя нежеланным. Отвергнутый ребенок, скорее всего, научился рассчитывать только на свои силы и повзрослел слишком быстро, пропустив этапы, важные для аффективного развития. Преждевременно повзрослевший ребенок не усвоил глубокую веру в любовь своих родителей и, что очень вероятно, распространил недоверие на всех окружающих. Он живет с полной убежденностью, что обязательно должен справиться с трудностями сам и в случае необходимости брать на себя заботу о других, но никак не наоборот.

Дети, чувствами которых пренебрегали, как правило,

не успевают освоить *эмоциональную азбуку* до конца. Между тем эмоции – это наши инструменты для принятия решений и регулирования поведения. Эмоционально грамотный человек без труда ответит на вопросы «Почему мне грустно?» или «По какой причине я тревожусь?». Без нужных навыков мы часто растеряны, сбиты с толку и сталкиваемся с огромными проблемами. Если вам грустно без явного повода или тревожно без причины, скорее всего, вы плохо понимаете свои эмоции.

Представьте, что на чемпионате мира по спортивным бальным танцам вас в буквальном смысле вытолкнули на середину танцпола и возлагают большие надежды, потому что вы представляете свою страну. Отказ не предусмотрен. Но вы не готовились и вообще не знали о существовании подобных соревнований. Вы почувствуете неуверенность, не будете знать, с чего начать, и – учитывая огромные ожидания – начнете себя принуждать. Это все естественно. То же самое случилось и в вашей жизни. По той или иной причине пропустив некоторые этапы детства, вы внезапно оказались на танцполе без всякой поддержки, без тренировок и подготовки. Если ваш эмоциональный импринтинг искажен, вы совершенно естественно столкнетесь с массой трудностей, как бы вам ни хотелось призвать на помощь внутренние силы.

Совсем не обязательно следить за новостями о социальной и экономической жизни, чтобы понять: наш мир вовсе

не идеален. Мы постоянно подвергаемся давлению с разных сторон. Оно угрожает нашему душевному равновесию и представляет собой бесконечный источник стресса. С одной стороны, нам нужно восстанавливать нашу эмоциональную сферу, а с другой – отвечать запросам общества. Так мы сталкиваемся с невероятно сложной проблемой. Без должной тренировки мы не можем претендовать на участие ни в одном чемпионате, не говоря уже о победе в нем.

Так что делать? Ответ: тренироваться, проявляя любопытство и задавая себе правильные вопросы. Модели, закрепленные в имплицитной памяти, так просто не исчезнут. Для начала придется поработать над эмоциональной регуляцией. Дело в том, что зашкаливающие чувства влияют на способность размышлять и вырабатывать новые «способы существования» для закрепления их в памяти. Наша имплицитная память работает примерно как флешка: можно перезаписать информацию, даже если стертые данные оставляют после себя следы!

Обновление данных возможно, только если мы поймем эмоции иотрегулируем их так, чтобы объективно оценивать полученный опыт, не поддаваясь довлеющим над нами *эмоциональным состояниям* или *автоматическим мыслям* (подробнее об этом – в [третьей главе](#)).

## Карта эмоций

Эмоции не бывают правильными или неправильными – они такие, какие есть, но могут проявляться чрезмерно, слишком бурно. И тогда они вынуждают вас без конца думать об одном и том же, совершать рискованные или необъяснимые поступки. Высокая эмоциональная грамотность позволяет нам регулировать силу и продолжительность наших реакций.

Предположим, вы возвращаетесь из супермаркета. Вы решили приготовить вкусный обед и купили все необходимые продукты. Какой-то неловкий прохожий толкает вас, и вы роняете пакет с продуктами. Прохожий спокойно идет дальше, даже не извинившись! Раздражение и злость в этой ситуации закономерны, но, если вы будете сердиться до вечера, эмоции станут разрушительными. Так неприятная ситуация, а главное, связанные с ней переживания испортят вам весь день. Вы, возможно, передумаете готовить свой вкусный обед, а еще сорвете злость на позвонившем вам друге и вызовете цепную реакцию недовольства. Причина в том, что эмоции, которые вы испытываете, потеряли свою функциональную роль. Когда эмоции зашкаливают – особенно в случае злости или страха, – разумнее всего притормозить. Дайте себе немного времени перед тем, как принимать решения, чтобы буря в вашей душе на них не повлияла.

Что тогда сказать о том, кто не в состоянии испытывать эмоции? «Холодный» человек просто утратил связь со своими эмоциями. Они спрятаны так глубоко, что возникает ощущение абсолютной пустоты, и тогда приходится жить в полном «эмоциональном молчании». Такое молчание дает иллюзорное ощущение контроля, но в конечном счете только сбивает с толку: лишить себя эмоций – значит потерять надежные ориентиры. В некоторых случаях возникает настоящий блок, из-за которого мы перестаем что-либо чувствовать. В недрах имплицитной памяти закрепляется установка: эмоции недопустимы и опасны, из-за них перестаешь владеть собой и управлять ситуацией. Так неосознанное программирование влияет на то, как мы переживаем (или не переживаем) эмоции.

Малоэмоциональному человеку, скорее всего, с детства был привычен *чрезмерный самоконтроль*. В ответ на проявление чувств ребенок вместо успокоения или поддержки сталкивался с отвращением и неприязнью. Чтобы усилить ощущение контроля над окружающим миром, а значит, избежать неприязненных реакций, малыш все больше остерегался выражать себя, пока не погрузился в эмоциональное молчание.

Чтобы испытывать и регулировать эмоции, надо поочередно познакомиться с каждой из них. Так вы поймете, почему одни эмоциональные состояния нас подавляют, а других мы не достигаем. Правильно настроенные эмоции слу-

жат компасом: помогают ориентироваться в мире и делать выбор, задают верное направление и подсказывают адекватное ситуации поведение. Эмоции не помеха для самореализации. Напротив, они служат прекрасным ресурсом для нее при условии, что мы прислушиваемся к ним и умеем ими управлять, а также понимаем, как они действуют и что означают.

С точки зрения нейрофизиологии эмоции предполагают сильное возбуждение в нашем организме. В этом случае конечная цель состоит в формировании поведения, направленного на решение определенной задачи. Как мы увидим далее, у каждой эмоции есть своя, присущая только ей задача.

В научном мире существует множество теорий, связанных с эмоциями. Опираясь на труды Ричарда Лазаруса – американского психолога, известного исследованиями когнитивной оценки, стресса и эмоций, – мы можем выделить как минимум шестнадцать разных эмоций. Девять из них – негативные:

- злость;
- страх;
- тревога;
- чувство вины;
- стыд;
- грусть;
- зависть;
- ревность;

- отвращение.

Четыре определяются как позитивные:

- счастье;
- гордость;
- облегчение;
- любовь.

К этому списку добавляются три эмоции смешанного значения:

- сострадание;
- благодарность;
- надежда.

Каждая эмоция появляется в результате обмена между внутренним миром и внешней средой и приводит к изменениям в поведении. Зная досконально, где начинаются ваши эмоции, вы можете вести себя более осознанно.

В основе любой эмоции лежит одна главная тема. Любая эмоция содержит в себе скрытые установки, заложенные с вашим развитием. Например, для случаев постоянной злости в психике человека написан отдельный сценарий. Чувства вины, стыда и тревоги тоже могут укладываться в глубоко скрытые эмоциональные сценарии.

## **Злость**

Начнем с очень неприятной эмоции – со злости. Представьте, что вы за рулем, а другой автомобилист подрезает вас на полной скорости, чуть не устроив аварию. Как вы отреагируете? Один человек может элементарно испугаться, другой спокойно продолжит слушать радио, а еще кто-то разозлится и крепко выругается. Ситуация одна и та же, а реакция разная в зависимости от опыта и скрытых установок, полученных в детстве. Приступ неконтролируемого гнева – это всего лишь результат неспособности отрегулировать слишком высокую интенсивность чувства. Некоторые люди выходят из себя быстрее, чем другие. Вы, возможно, видели настоящие взрывы ярости, когда напряжение нарастает и достигает апогея. Человек в этом состоянии может ругаться, кричать, бросаться оскорблениями и даже ломать вещи.

Вот и пришло время для наших «почему». «Почему я так легко начинаю злиться? Какое значение я придаю внешним событиям, которые меня раздражают?» Каждая эмоция заключена в рамки, заданные взаимодействием с другими людьми. Мы впервые испытывали эмоции в первых отношениях привязанности.

Злость – это естественная эмоция, когда она адекватна ситуации. Она проявляется, когда мы считаем, что нам вредят или угрожают, и служит защитой. Да, мы злимся ради обороны, а не нападения. Люди, чрезвычайно легко впадающие в такое состояние, пытаются защитить себя, потому что раньше много страдали. Если вам часто случается испы-

тивать гнев, то знайте, что вы «всего лишь» пытаетесь убедить себя от боли. Это рудиментарная, остаточная боль. Казалось бы, для нее не должно быть причин, однако она составляет часть вашего эмоционального багажа. Задумайтесь о своей злости и о травме, что скрывается за ней. Например, если вас взбесило, что друг забыл позвонить, то не звонок как таковой (вернее, его отсутствие) вас раздражает. Под тяжестью своего эмоционального груза вы принимаете рассеянность за полное наплевательство, за непростительное личное оскорбление. Забывчивость друга будит боль, связанную с обманутыми ожиданиями и с отсутствием внимания, пережитыми в детстве.

### **Чувство вины и стыд**

Если взрослые не удовлетворяют нашу потребность во внимании, то впоследствии мы воспринимаем малейший признак небрежения как трагедию и личное оскорбление. Этот сценарий часто встречается у тех, кому в детстве приходилось соревноваться с братом или сестрой за любовь и внимание родителя. Ребенок не властен изменить ситуацию, он всегда подчинен внешним обстоятельствам. Иногда эти обстоятельства могут посеять в нем семена злости, а порой – тревоги, вины и стыда. На последних двух эмоциях мы и остановимся. У них есть нечто общее: они ведут к избегающему поведению. Например, вы не высказываете свои истинные мысли, чтобы не ранить близкого человека (а значит,

не чувствовать при этом вины), или же не смотрите в глаза прохожим на улице, чтобы уберечься от чувства стыда.

Чувство вины зарождается, когда, по нашим ощущениям, мы посягаем на безусловную моральную ценность. Как и прочие эмоции, вина играет определенную роль в развитии личности: охраняет нас от неловких ситуаций и предотвращает оскорбительное или безнравственное поведение. Подобно злости, переживание вины может стать хроническим. Есть люди, которые терзаются ей постоянно. Если вам случается испытывать вину, удовлетворите свое любопытство, спросив себя: «Почему мне кажется, что я за все в ответе? Что говорит обо мне вина? На какую моральную ценность я посягаю? Эта ценность истинная или она навязана мне кем-то другим?»

Вина коренится в несостоятельных моделях воспитания, основанных на *эмоциональной манипуляции*. Нам кажется, что мы посягаем на какие-то ценности, но на самом деле они не наши – их передали нам родители. Кто из нас не слышал фраз вроде: «Если не доешь суп, мама расстроится» или «Будешь плохо себя вести – мама заплачет»? Мы стали подростками и слышали: «Почему ты так поздно возвращаешься? Хочешь довести меня до инфаркта?» Таким образом родители закрепляют следующую установку: вы обязаны чувствовать вину, если не ведете себя так, как хотят другие. Чувство вины проявляется в терзающих вас угрызениях совести, когда вы чувствуете, что должны рассыпаться в извинениях

даже за самую незначительную оплошность. Чувство вины и стыд скрывают в себе страх быть отвергнутым.

Стыд даже больше, чем чувство вины, подрывает самооценку и уверенность в себе. Он может вызывать у вас ощущение неполноценности: чтобы вы ни делали, никогда не достигнете высот. Не будете достаточно хороши, стройны, сообразительны, прилично одеты, готовы к чему-либо и т. д. В психоаналитическом учении Фрейда стыд – это явление, в котором задействованы *другие, наблюдающие за нами* (друзья, коллеги, учителя). Именно так происходит наше знакомство с этой эмоцией. Если вы готовы глубже разобраться в себе, попробуйте задаться вопросом: «Когда я почувствовал стыд?» Порой достаточно одного-единственного эпизода какого-либо потрясения, жестокого физического обращения или психологического насилия, например буллинга (травли), чтобы эмоция закрепилась и возникала вновь и вновь. Если в вашей автобиографической (сознательной) памяти не всплывает ни одного подобного случая, попробуйте определить скрытое значение стыда для вас.

Стыд – результат нашего поражения в борьбе с той *частью нас самих*, которая занимается самоосуждением и выносит себе приговор. Она не сообщает, кто мы на самом деле, а говорит о том, как нас заставляли чувствовать себя другие. Тот, кто вырос среди оскорблений и унижения, усвоил неловкое ощущение стыда, потому что не знал других способов с ним справиться. Даже простое «да что ж ты за бес-

толочь такая», повторяемое раз за разом, сеет и возвращает стыд. Несомненно, исполнять родительские обязанности сложно, но только потому, что до этого было крайне трудно быть ребенком своих родителей.

Чувство неполноценности и недостойности говорит о глубоко укоренившейся убежденности, что вы *ничего не знаете*. По иронии судьбы, как раз самые талантливые люди чувствуют себя бестолковыми и неуместными. И мы знаем об этом не по эффектным фразам великих писателей, а по статистическим исследованиям Паулины Клэнс и Сюзанны Аймс, предложившим в конце 1970-х годов термин «*синдром самозванца*».

# 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.