



Пролог

Ця книжка призначена тим, хто хотів би більше пізнати себе, зокрема на емоційному рівні. Вона також буде корисною психотерапевтам, психологам та іншим фахівцям, які допомагають людям долати емоційні проблеми.

Протягом багатьох років я викладала курси й читала лекції із психології. Цей досвід показав мені, що складний матеріал для широкої аудиторії краще пояснювати на конкретних прикладах. Ось чому під час написання книжки я використовувала численні ситуації із життя клієнтів, слухачів курсів і, звісно ж, зі свого життя.

Знання, оприлюднені в цій книжці, сформувалися на основі тривалого досвіду виступів, а також під час проведення курсів і терапевтичних сеансів. Я переконалася, що глибше усвідомлення дії психологічних механізмів і зв'язків між ними полегшило життя моїх співрозмовників. Тепер сподіваюся розширити свою аудиторію завдяки цьому виданню.

Прямолінійність моїх порад не означає, що правильно чинити лише так, як я кажу. Усі люди різні, і не існує єдиного правильного способу для всіх. Знайдіть



власну дорогу, а мої поради сприймайте як припущення. Дослухатися до них чи ні — вирішуйте самі. Можливо, ваш шлях зовсім інший, і я не мала справи із чимось бодай подібним до нього.

Ви винесете з цієї книжки більше, якщо прочитаєте її від початку до кінця, але з нею також можна ознайомлюватися по розділах, як із довідником.

Ілсе Санд





Вступ

Упродовж багатьох років я слухала історії людей — спершу як священник, а згодом і як психотерапевт. Тривалий час я була наближеним свідком чужих радощів і труднощів.

Мене часто дивувало те, наскільки багато проблем виникає через нестачу загальних знань про почуття. Дехто застрягає в нездорових сценаріях, намагаючись змінити те, що змінити неможливо. Інші страждають через ситуації, які насправді можна виправити, а ще хтось утягується в зайві конфлікти, спровоковані неправильними мисленневими звичками, які можна відкоригувати за наявності відповідних знань.

Я бачила, як людям удається знайти свій шлях, щойно вони отримають необхідні знання. Обізнаність у психології емоцій допомагала віднайти сили, щоб усвідомити: це змінити можна, а ось це — просто неможливо.

Завдання книжки — розповісти про психологічні зв'язки доступною мовою, спираючись на реальні досвіди. Коли ви дізнаєтеся, що насправді відчуваєте і чому так відбувається, знайти свій шлях у житті буде значно легше.



Розділ 1

У ПОШУКАХ СПРАВЖНІХ ПОЧУТТІВ ТУТ-І-ЗАРАЗ

Емоції не завжди є тим, чим видаються на перший погляд. Наприклад, якщо ви побачите заплакану жінку, то, мабуть, подумаете, що їй сумно. Проте насправді вона може бути наляканою чи сердитою. Жінки нерідко ховають під смутком різні почуття.

Якщо ж вам трапиться розгніваний чоловік, не можна бути впевненими в тому, що він переживає саме цю емоцію. Чоловіки нерідко лютують у стані кризи чи депресії або коли відчують страх, смуток. Часом ми не здатні усвідомити, що саме нас переповнює. Утім, що краще ми усвідомимо свої безпосередні почуття, то легше буде давати з ними раду.

Почуття можна поділити на базові й змішані. Базові властиві всім людям і високорозвиненим тваринам. Змішані почуття — це комбінації базових.

Існують різні думки про те, які почуття слід вважати базовими. І все-таки психологи дійшли згоди щодо таких чотирьох почуттів:





- Щастя
- Смуток
- Страх/тривога
- Гнів

Цього достатньо для опису більшості людських емоцій.

Наприклад, розчарування — це комбінація смутку і гніву, а напруження — поєднання тривоги і щастя.

Якщо я не впевнена в тому, що саме відчуваю цієї миті, то, спираючись на чотири базові почуття, питаю себе:

«Я розгнівалася?»

«Можливо, щось мене засмутило?»

«Мені страшно? Чи, може, це ще не усвідомлена радість?»

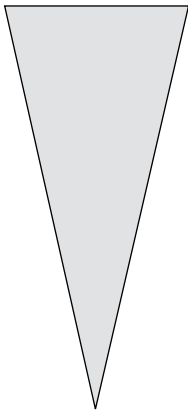
Завдяки відповідям на ці запитання стає легше висловити свої почуття вербально.

Різні рівні почуттів: пам'ятайте про перші етапи

Часто ми не фіксуємо почуттів доти, доки вони не наберуть певної сили. Якщо 0 — це відсутність почуття, а 10 — найвищий рівень його вияву, то усвідомити почуття



можна не раніше ніж на 5 рівні. Візьмімо для прикладу щастя. На ранніх етапах вияву нам властиво відчувати щось легке, приємне. Якщо щастя набере повної сили, імовірно, вам захочеться співати, танцювати чи обійняти когось.



Бажання обійняти когось чи поцілувати; танцювати

Відчуття тепла

Почуття внутрішньої радості

Почуття ентузіазму

Відчуття легкості

Зростання енергійності

Відчуття бульбашок у животі

Легке відчуття чогось приємного

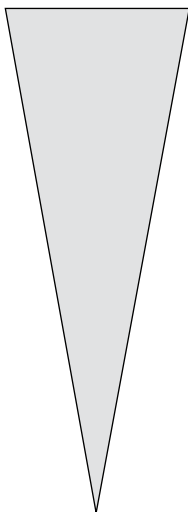
Можна навчитися помічати почуття, коли вони тільки зароджуються. Зокрема, радість принеситиме вам більше задоволення, якщо ви призвичаїтеся помічати навіть її швидкоплинні вияви на другому рівні.

Наприклад, коли вашої щоки торкнувся сонячний промінь або коли вам усміхнувся незнайомець.





Смуток теж відчувається на різних рівнях. Цей процес може мати такий вигляд:



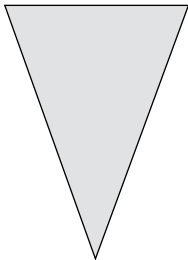
Бажання заснути назавжди
Нестерпна втома
Глибокий смуток
Плач
Бажання виплакатися
Тремтіння в обличчі
Клубок у горлі
Сльози в очах
Важкість у тілі
Почуття розчарування
Незначна втома

Якщо ви виявите смуток відносно рано, у вас буде більше енергії, щоб сформува-ти своє ставлення до нього. У шостому розділі ви зможете дізнатися про те, як дистанціюватися від смутку або піддатися йому й «оплакати».

Щодо гніву, то його вкрай важливо виявляти якомога раніше. Після того як ми піддаємося гніву, мислити розсудливо



стає важко, тож зазвичай ми сприймаємо все в чорно-білих тонах, а наша здатність до співпереживання знижується.



*Нестяма
Шал
Лють
Злість
Роздратування
Легке відчуття того, що вам «усе це
не подобається»*

Коли я розповідаю про гнів, іноді прошу слухачів простежити, як у них зароджується це почуття. Одні кажуть, що відчують холод, інших, навпаки, кидає в жар. Ще в когось на етапі роздратування виникає специфічне відчуття в животі. Якщо ви дослухатиметеся до свого тіла, це допоможе вам виявляти ваші почуття — навіть ті, які ледве-ледве зародилися.

Сила ваших почуттів залежить від типу взаємин. Почуття будуть сильними до тих, хто насправді для вас важливий, — причому це стосується і негативних почуттів також. Якщо ви не отримуєте бажаного від дорогої для вас людини, біль буде особливо сильним. Утім якщо справа





стосується продавця чи листоноші, це майже зовсім вас не зачепить.

Якщо вас змалку привчали до думки, що варто бути якомога стриманішим і не обтяжувати інших своїми почуттями, у майбутньому надзвичайно важко будувати стосунки. Припускаю, що саме з цієї невідомої причини деякі люди залишаються самотніми й не можуть зустріти пари. Щойно хтось освідчується їм, вони одразу лякаються власних почуттів і намагаються захистити себе; такі люди швидко знаходять недоліки в партнері й використовують їх, щоб віддалитися. «Він мені не підходить», — кажуть вони собі та іншим.

Виявіть свої почуття за допомогою думок

Іноді, коли під час розмови клієнт зізнається, що йому сумно, я відчуваю: тут ідеться про інші почуття. У такому разі надійним дороговказом можуть стати думки клієнта, адже вони тісно пов'язані з почуттями. Тому я завжди запитую: «Які думки у вас викликає це почуття?» Якщо клієнт скаржиться, що з ним учинили неправильно, то, імовірно, він не сумує,



а злиться. Коли в думці закладено моральний осуд, відповідне почуття — гнів. Це також стосується думок про несправедливість.

Думки, що супроводжують гнів

Він мав би бути чуйнішим до мене (моральний осуд).

Я мала б здогадатися раніше (осудження себе — гнів, спрямований на себе).

Це несправедливо.

Мене обманюють.

Думки, що супроводжують смуток

Це думки про те, що ви хотіли б мати. Можливо, ви думали про те, як чудово було б усе-таки здійснити поїздку, яку довелося скасувати через непередбачувані витрати. Або в уяві постає хтось, кого ви дуже хотіли б узяти з собою в цю поїздку, але в нього виявилися інші пріоритети. Чи, можливо, ваші думки пов'язані із прагненням бути стрункішими, красивішими, розумнішими або чарівнішими.





Думки, що супроводжують щастя

Як мені пощастило!
Як це прекрасно!
Який чудовий день!
Завтра буде ще краще.
Могло бути гірше.

Думки, що супроводжують тривогу

Це не спрацює.
Я цього не витримаю.
Я не впораюся.
Я не встигну.
Це небезпечно.

Отже, якщо ви не впевнені в тому, що саме відчуваєте, можна пошукати відповідь у своїх думках. Інший спосіб виявити ваші почуття — з'ясувати, чого ви хочете.

Виявлення почуттів за допомогою бажань

У почуттях закладено імпульс, прагнення руху. Візьмімо, наприклад, слово «емоція»,



що означає «перед рухом». Ви можете виявити почуття, прислухавшись до цього руху. Уявіть, як ви або якась інша людина виконує дію, що здатна принести вам задоволення в цей момент.

Дехто відчуває неспокій чи невдоволення, не розуміючи, що це таке і звідки воно береться.

Наприклад, якщо відчуття неспокою виникає в ногах, зазвичай я запитую себе: що мої ноги хотіли б зробити? Якщо вони бажають утекти, імовірно, це тривога. Якщо хочуть когось ударити — ідеться про гнів.

Коли ви сердиті, імовірно, матимете схильність до агресії. Однак через неприйнятність такого вчинку ви його в собі пригасите. Можливо, ви не помічатимете агресивного бажання й сумніватиметеся, чи воно взагалі у вас виникало. Уявіть собі, що людина, на яку ви сердитесь, просто на ваших очах посковзнулася на банановій шкірці. Спробуйте відчути, як це на вас уплине. Якщо ваше обличчя оживає і ви смієтеся, імовірно, ви таки розгнівані.

Якщо ви не впевнені, що відчуваєте, можна спробувати інший підхід. Запитайте





себе: «Чого зараз хотіло б моє тіло?» Зосередившись на тому, чого прагне тіло, ви можете виявити супутні почуття.

**Визнавайте свої почуття,
але не слідуйте за ними сліпо**

Ви — не ваші почуття. Почуття — те, що в нас є, але не те, чим ми є.

Спробуйте дистанціюватися від почуття, яке у вас виникло, і вирішіть: ви хочете йому піддатися чи опиратися? Пам'ятайте, що у вас є вибір.

Під час написання цієї книжки я роблю перерви, роздруковую деякі розділи й перечитую їх. Іноді мені здається, що я написала щось беззмістовне. Я засмучуюсь і хочу викинути все у смітник. Але все-таки вирішую опиратися почуттю і бажанню. Я змушую себе ще трохи попрацювати й часто несподівано для себе знаходжу новий, більш логічний спосіб висловити думку.

Можливо, ви теж помічали таку закономірність: якщо лишитися в хаосі замість того, щоб утекти, можна, врешті-решт, віднайти щось нове.



Підсумок розділу 1: у пошуках справжніх почуттів тут-і-зараз

Почуття — те, що в нас є, але не те, чим ми є. Ми можемо піддатися почуттям, або дистанціюватися від них і перемкнутися на щось інше. Чим точніше ми визначимо, що ж саме відчуваємо, тим легше буде окреслити план дій. Якщо ми не впевнені в тому, що відчуваємо, можна проаналізувати думки, пов'язані з цим почуттям, або запитати себе, що в цей момент хотіло б зробити наше тіло.

