

Зміст

Пролог	6
Вступ	8
Розділ 1. У пошуках справжніх почуттів тут-і-зараз	9
Розділ 2. Дистанційуйтеся від своїх думок	20
Розділ 3. Уникайте зайвих конфліктів.....	26
Розділ 4. Прислухайтеся до делікатніших і вразливіших почуттів, що лежать в основі гніву.....	34
Від «мав би» до «хотів би»: від гніву до смутку	55
Розділ 5. Кажіть про те, чого прагнете.....	61
Розділ 6. Опирайтеся смуткові або прийміть його повністю.....	66
Розділ 7. Використовуйте заздрість конструктивно	87
Розділ 8. Прислухайтеся до ревнощів	99
Розділ 9. Познайомтеся зі страхом	104
Розділ 10. Як стримуватися, коли емоції сповнюють.....	108
Розділ 11. Дайте волю радості й щастю	112
Розділ 12. Інвестуйте у стосунки	119
Розділ 13. Відмовтеся від виправдань: розширюйте самосприйняття	126
Додаток..	141
Епілог	148
Джерела.	149
Подяки	151





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 мисленнєвими 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 СПРАВЖНИХ 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?»

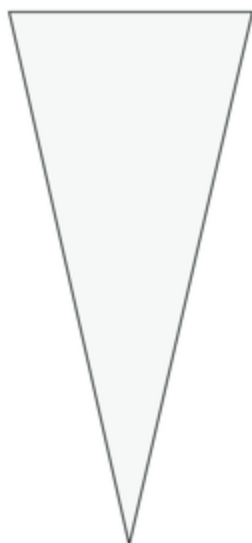
Завдяки відповідям на ці запитання стає легше висловити свої почуття вербально.

**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

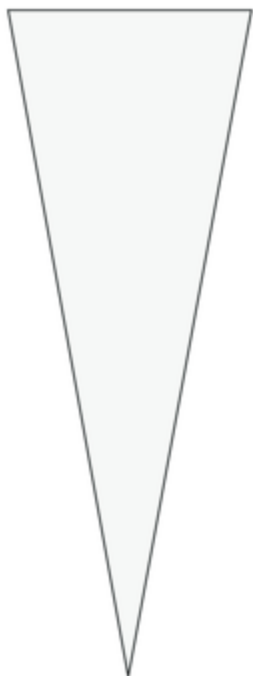
Можна навчитися помічати почуття, коли вони тільки зароджуються. Зокрема, радість приноситиме вам більше задоволення, якщо ви призвичаїтеся помічати навіть її швидкоплинні вияви на другому рівні.

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 виплакати
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 сформувавши 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,

