

ЗДОРОВИЙ І ЩАСЛИВИЙ РІК

# { ЕМОЦІЇ

Основні ідеї з 12 книжок про те, як зрозуміти і прийняти себе, навчитися керувати емоціями й освоїти поведінкову гнучкість



«Моноліт Bizz»  
Харків — 2022

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 159.942  
Е57

**Е57 Емоції / упор.** ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”». — Харків: Моноліт Бізз, 2022. — 240 с. — (Серія «Здоровий і щасливий рік»).

ISBN 978-617-8119-04-1

Виявляється, ані розум, ані креативність, ані тип особистості не є запорукою успіху. Все залежить від того, як ви володієте внутрішнім світом — опановуєте думки, почуття, внутрішній діалог. Збірка розповість про найбільш ефективні стратегії та конкретні прийоми, які допоможуть узяти під контроль свої емоції, знайти користь навіть у тих почуттях, які усталено вважають негативними, уникнути пасток мислення, навчитися гнучкості поведінки. Ви зможете перемогти свої страхи, упорядкувати здоров'я, налагодити стосунки з оточенням, а також досягти своїх цілей і реалізувати мрії.

УДК 159.942

#### Аудіоверсія:

Невдовзі з'явиться аудіоверсія цього збірника українською. Наразі пропонуємо завантажити аудіокнижку російською. Якщо ж хочете дочекатися української, напишіть нам листа на адресу [pub@bizz.monolith.in.ua](mailto:pub@bizz.monolith.in.ua) з темою «Де моя аудіокнижка? (Емоції. Здоровий і щасливий рік)». Коли вона буде готова, ми одразу надішлемо її вам.

Код для завантаження: WEa333 за адресою: [bit.ly/3F2qM5X](https://bit.ly/3F2qM5X)

© ТОВ «Видавництво «Моноліт Бізз», 2022

Усі права захищені, зокрема право часткового чи повного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect

PAN



## ЗДОРОВІШИЙ І ЩАСЛИВИШИЙ

Усі ми відчуваємо постійний стрес. Ми перевантажені фінансовими та іншими зобов'язаннями, вимогами, що їх висувають навчання, робота, сім'я, не кажучи вже про глобальні проблеми в масштабі суспільства. Але якщо вплинути, наприклад, на ситуацію в країні окремо взята людина практично не може, то змінити себе і своє життя на краще до снаги кожному.

Серія збірників «Здоровий і щасливий рік» покликана допомогти в цьому. Кожна книжка серії присвячена певній стороні особистості. Збірники не залежні один від одного, і їх можна читати в будь-якому порядку — як разом, так і окремо. Почніть із тієї теми, що для вас ближча й актуальніша, чи оберіть лише те, над чим хочете попрацювати, і цілеспрямовано вдосконалюйте себе, дотримуючись перевірених рекомендацій авторитетних авторів.

Кожен збірник містить 12 самарі визнаних світових бестселерів:

- про досягнення оптимальної форми, здоров'я і довголіття («Тіло»);
- про зміну мислення, розвиток інтелекту і креативності («Думки»);
- про те, як зрозуміти і прийняти себе, навчитися керувати емоціями й освоїти поведінкову гнучкість («Емоції»);
- а також про те, як звільнитися від стресу, зцілити душу і жити в гармонії зі світом («Щастя»).

Книжка, яку ви тримаєте в руках, — про емоції. Негативні почуття здатні надовго вибити нас із колії, а «зацикленість» на них веде до психологічних проблем, зокрема депресії і тривожності. Прочитавши цю збірку, ви зможете розвинути емоційну спритність — навчитися розслаблятися і жити більш свідомо. А також дізнаєтеся, як давати раду неприємним почуттям і конфліктним ситуаціям, знаходити підхід до рідних і колег, але головне — знаходити такий підхід до себе.

Корисного читання!  
Команда Monolith Bizz

ISBN 978-617-8119-04-1

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Зміст

## 01

Ілсе Санд

### Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття ..... 11

Лабіринт емоцій

Зрозумійте, що ви відчуваєте

Дистанціюйтеся через думки

Знайдіть причину емоцій

Робота над емоціями

10 найліпших думок

## 02

Андрій Курпатов

### Щасливий за власним бажанням.

### 12 кроків до душевного здоров'я ..... 33

Дорога до спокою

Крок 1. Як навчитися розслаблятися

Крок 2. Як почати жити «тут і зараз»

Крок 3. Прогноз і планування

Крок 4. Як припинити бути маленьким і стати більшим

Крок 5. Вчимося дихати

Крок 6. Запросити тривогу на чай

Крок 7. Зістрибнути з леза бритви

Крок 8. Не можеш змінити ситуацію — зміни ставлення до неї

Крок 9. Як завершити незакінчені ситуації

Крок 10. Ми — те, що ми говоримо

Крок 11. Зробити паузу

Крок 12. Від рішення — до рішучості

10 найліпших думок

## 03

Сьюзен Девід

### Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя ..... 55

Чому ми проходимо повз відкриті двері

Пастки нашого мислення

Важливі кроки до емоційної спритності

10 найліпших думок

## 04

Сьюзен Джефферс

### Бійся... але дій! Як перетворити страх із ворога на союзника ..... 71

Боятися — це не страшно

Що таке страх і чи можна його перемогти

Позиції сили і слабкості

Ухвалення рішень

Вся повнота життя

10 найліпших думок

## 05

Майкл Сінґер

### Звільнена душа: подорож поза межі себе ..... 87

Пробудження

Звільнення

Життя

## 06

Ліз Бурбо

### **Любов, любов, любов: Про способи поліпшення взаємин, про прийняття інших і себе** .....103

Що таке справжня, безумовна любов?  
Але ж ми відповідаємо за тих, кого приручили!  
Як приймати і любити безумовно?  
Як прийняти і полюбити себе?  
Як навчитися прийняттю і любові, якщо швидко і легко не виходить?  
Розбір життєвих ситуацій  
10 найліпших думок

## 07

Рейчел Холліс

### **Не вибачайся, подруго. Безсоромний план щодо прийняття та досягнення цілей** .....121

А що, коли...  
Виправдання й відмовки  
Зміни в поведінці  
10 найліпших думок

## 08

Пема Чодрон

### **Коли все валиться. Сердечна порада у важкі часи** .....139

Буддизм у важкі часи  
Коли все валиться  
Медитація  
Майтрі  
Незаподіяння шкоди

Вісім мирських дхарм  
Шість ознак самотності  
Три ознаки існування  
Чотири мари  
Кола співчуття  
Шість параміт  
Три способи роботи з хаосом  
10 найліпших думок

## 09

Джош Кауфман

### **Як боротися з гідрою: зустрінися зі страхами, йти за амбіціями і стати героєм, як і судилося** .....161

Проект як гідра: пригоди починаються  
Частина 1. Мета  
Частина 2. Випробування  
Частина 3. Битва  
Частина 4. Результат  
Частина 5. Уроки  
Частина 6. Рішення  
Заклик до зброї  
10 найліпших думок

## 10

Ентоні Роббінс

### **Розбуди в собі велетня** .....181

Створюйте довгострокові зміни  
Переосмисліть концепції страждання та задоволення  
Вибудуйте нейроасоціації  
Відформатуйте переконання  
Визначіться з принципами  
Сформулюйте цінності

Емоції  
Здоровий і щасливий рік

Шукайте підтвердження  
Ставте якісні запитання  
Вибирайте слова  
Контролюйте емоції  
Ставте правильні цілі  
Навчайтеся мистецтву оцінювання

## 11

Керрі Флемінг

**Емоційна спритність: путівник для лідера. Завоювати прихильність колег, керувати рішеннями партнерів. .... 203**

На шляху до емоційної спритності: сім кроків  
Емоційна спритність у дії  
Лідер у теорії та на практиці  
10 найліпших думок

## 12

Томас Фрідман

**Дякую за запізнення. Керівництво для оптимістів сучасності ..... 223**

Пауза для роздумів  
Вибух наднової: рік 2007-й  
Технології, природа й ринки  
Глобалізація  
Людський вимір  
Екологія  
Геополітика  
Тихе око урагану  
Декілька порад тим, хто пише  
10 найліпших думок

# 01

Ілсе Санд

## Компас емоцій

Як зрозуміти свої почуття

The Emotional Compass: How to Think Better about Your Feelings  
by Ilse Sand

## ПРО АВТОРКУ

Ілсе Санд — датська письменниця-психотерапевтка. Перш ніж стати автором п'яти успішних книжок про саморозвиток, Ілсе Санд протягом одинадцяти років була парафіяльною пасторкою, надаючи психологічну допомогу парафіянам. 2006 року вона залишила роботу пасторки і розпочала кар'єру психотерапевтки.

Книжки Санд перекладено понад двадцятьма мовами. Спираючись на багаторічну практику, письменниця допомагає людям із різним темпераментом опанувати негативні емоції та виходити з конфліктних ситуацій, жити в гармонії з власними почуттями й оточенням, знаходити підхід до тих, хто не вміє висловлювати свої емоції, але головне — знаходити такий підхід до себе.

## НАВИЩО ЧИТАТИ

- Навчитися розпізнавати емоції та причини їх виникнення.
- Дізнатися, чим корисні почуття, які усталено вважають негативними.
- Зрозуміти, як виходити з конфліктних ситуацій із мінімальними втратами для себе й оточення.

## ЛАБІРИНТ ЕМОЦІЙ

Багато хто з нас помічає почуття тільки на етапі пожежі. «Це нестерпно! Як так можна! Не підходь до мене!» — іноді ми вимовляємо ці слова кілька разів протягом дня, не замислюючись над тим, що за ними стоїть і як вони впливають на наші взаємини з рідними, друзями, колегами. Скорившись емоціям, ми втрачаємо здатність співпереживати й об'єктивно оцінювати ситуацію, а отже, робимо помилку за помилкою, ставлячи під загрозу найдорожче з того, що маємо, — взаємини із оточенням і власний душевний спокій. Але є й інша крайність: чимало людей виростають зі звичкою зовсім не помічати власних почуттів. Одні бояться йти на конфлікт, інші прагнуть догодити всім, треті не вміють опанувати сильні емоції і вважають за краще приховати їх якнайглибше, щоб по можливості ніколи їх не діставати. Але якщо ковтати образи, не помічати смутку, придушувати страх і заздрість, це може викликати вкрай важкий емоційний стан, що часом межує із депресією.

У книжці «Компас емоцій» данська психотерапевтка Ілсе Санд учить розпізнавати емоції і почуття на ранній стадії розвитку — це дасть вам більше часу на підготовку і вибір реакції. Санд працювала з різними людьми: і з тими, хто готовий говорити про свої почуття увесь день, і з тими, хто зовсім не схильний до самоаналізу. Завдяки такому різноманіттю вона змогла виробити різні підходи до вирішення одних і тих самих завдань. У книжці ви знайдете не тільки практичні техніки, які допоможуть вам зрозуміти, що ви відчуваєте, але й приклади слів, за допомогою яких можна звернутися до людини, яка вас образила, або до того, кого ви образили.

*Ілсе Санд стверджує, що емоції не діляться на погані і хороші. Всі вони корисні, і, розуміючи справжні причини їх виникнення, ми можемо зробити цінні висновки навіть із заздрості, ревнощів, образи і розчарування.*

А навчившись відокремлювати симптоми від хвороби — знайти вихід зі складного і заплутаного лабіринту, куди нас іноді ведуть власні почуття. Адже емоції не завжди такі, якими здаються. За гнівом може критися глибокий смуток, а за м'якою посмішкою — страх бути покинутим.

Якщо ви часто гніваєтеся, кричите, сваритеся з близькими або, навпаки, не вмієте відстоювати власні кордони, ця книжка для вас. Як каже Ілсе Санд, все можна змінити. Головне — пам'ятати, що ми відчуваємо почуття, але вони нас не визначають.

## ЗРОЗУМІЙТЕ, ЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ

Всі почуття поділяються на базові та змішані. Базові характеризуються тим, що їх переживають усі люди і навіть деякі види вищих тварин. Решта емоцій — це різні варіації базових почуттів або їх суміш. Психологи зазвичай виділяють чотири базові почуття:

- радість;
- смуток;
- страх (тривога);
- гнів.

Що краще ми розуміємо власні почуття, то легше нам приймати рішення про те, як реагувати на подію. Якщо ви не впевнені, як ви відчуваєтеся в даний момент, коротко проаналізуйте свої основні почуття:

- Я на щось серджуся?
- Мене щось засмутило?
- Можливо, мені страшно?
- Може, я відчуваю ледь помітне щастя?

Часто ми не можемо визначити, що ми відчуваємо, поки це почуття не досягне певної інтенсивності. За шкалою від 0 до 10, де 0 — відсутність почуття, а 10 — його найбільша інтенсивність, нам важко розпізнати все, що знаходиться в межах 5 балів. Але що раніше ви усвідомите, що відчуваєте, то більше часу матимете на те, щоб вирішити, як діяти далі. Особливо важливо навчитися розпізнавати гнів. Досягнувши точки кипіння, ми втрачаємо здатність до самоконтролю і гнучкого мислення. Один зі способів розпізнати гнів — звернути увагу на відчуття у своєму тілі. Наприклад, шкалу гніву можна представити таким чином (від меншої інтенсивності до більшої):

- легке відчуття «мені щось не подобається»;
- роздратування;
- гнів;
- лють;
- обличчя червоніє від люті;
- обличчя блідне від люті.

*Інтенсивність почуттів залежить від ступеню близькості взаємин. Що ближча вам людина, то дужче ви злитесь на неї або тішитесь нею.*

Також важливо звернути увагу на думку, що домінує. Наприклад, якщо панівна думка, яка супроводжує неясне почуття, звучить так: «Він так несправедливо повівся зі мною!..», — найімовірніше, ви злитесь. Так само це стосується засудження інших людей і думки на кшталт: «Що вони собі дозволяють?»

Ще один спосіб зрозуміти, що ви відчуваєте, — визначити, чого ви хочете. У середині кожного почуття є певний імпульс, збурення до дії. Запитайте себе, що зараз відчуває ваше тіло, де гніздиться джерело тривоги. Підключіть фантазію та уявіть, яка дія могла би наразі задовольнити вас. Наприклад, якщо ви відчуваєте, що осередок збудження знаходиться в ногах, запитайте себе, що би ви хотіли ними робити. Якщо вам хочеться бігти, найімовірніше, ви стривожені, а якщо щось копнути — ви сердитесь.

Приберіть знак рівності між собою і своїми почуттями. Ми маємо почуття, але ми не є ними. Постарайтеся дистанціюватися від емоції, що зароджується, і зрозуміти, бажаєте ви повністю віддатися їй чи ні. Пам'ятайте, що ви маєте такий вибір.

## ДИСТАНЦІЙТЕСЯ ЧЕРЕЗ ДУМКИ

Ви не можете безпосередньо контролювати свої почуття. Скажімо, якщо вам подарували щось, що вам зовсім не подобається, ви не можете примусити себе радіти цій речі. Єдине, що ви можете зробити, це вдати радість. Також ви не можете відкинути лють чи гнів. Проте можна вплинути на свої почуття опосередковано — через думки. Важливо пам'ятати, що за своєю

природою всі події нейтральні. Ми самі надаємо їм той чи інший заряд через особисте сприйняття.

Авторка пропонує дві поради, щоб уникнути найпоширеніших помилок мислення:

**1. Оцінюйте реалістично.** Позитивне мислення — прекрасна концепція, але що занадто, то не здорово. Зайва наївність і віра в те, що всі бажають вам щастя, не приведуть до добра. Вибудувавши позитивний бар'єр між собою і реальністю, ви можете вирішити, що подобається всім довкола, і незабаром відчуєте сильне розчарування. Те ж саме стосується і негативних патернів мислення. Проревізуйте свої думки і постарайтеся визначити, які з них власне ваші, а які належать іншим людям. Запишіть усе на аркуш паперу й оцініть, наскільки ваші думки про ту чи ту ситуацію відповідають дійсності. Якщо сумніваєтеся, зверніться по допомогу до найближчого оточення або професійного психолога.

## 2. Будьте обережні з порівняннями.

*Звичка порівнювати себе з іншими неконструктивна, оскільки порівняння часто обертається не на нашу користь, а об'єктом порівняння є не реальна людина, а її «позолочений» варіант.*

Зауважте, що ви говорите собі в момент порівняння. Спробуйте замінити питання «Що зі мною не так, якщо я досі не досягнув того ж?» на «Що я можу зробити, щоб досягти того ж?» Таким чином ваша увага зміститься на ваші ресурси. Якщо це не спрацює, почніть по черзі називати все те хороше, що є у вашому житті сьогодні. Настрій обов'язково підніметься, і ви ще дужче зміцните свою віру у власні цінності.

## ЗНАЙДІТЬ ПРИЧИНУ ЕМОЦІЙ

### Гнів

Авторка виділяє чотири базові причини появи гніву:

**1. Інші говорять або роблять те, що ранить ваше самолюбство.** У такому разі всі ми відчуваємо нарцистичний гнів. Однак, якщо вас сприймають

не так, як ви хотіли б, ані демонстрація гніву, ані напад на опонента не змусять його передумати. Натомість, можна тільки погіршити ситуацію, адже гнів заразний. Навіть якщо до цієї миті людина не відчувала стосовно вас негативних емоцій, зустрічний гнів швидко приведе її до такого ж стану. Ліпше сказати: «Мені шкода, що ти сприймаєш мене саме так. Я бачу себе зовсім інакше». Найімовірніше, вас запитають у відповідь: «А яким ти себе бачиш?» Це допоможе перейти від сліпої сварки до осмисленого діалогу.

Найчастіше за нарцистичним гнівом криється страх бути покинутим. Наберіться сміливості і прямо запитайте: «Побачивши в мені щось таке, що тобі не подобається, ти починаєш ставитися до мене гірше?» Найімовірніше, відповідь буде негативною, але в процесі діалогу ви зможете багато чого прояснити щодо своїх взаємин.

Якщо ви мимоволі виступили в ролі кривдника і викликали у людини нарцистичний гнів, постарайтеся показати, що ви як і раніше добре до неї ставитесь, а цей конкретний випадок не змінює загальної картини ваших взаємин. Це допоможе швидко знизити інтенсивність емоцій. Якщо ви хочете дати негативну оцінку, характеризуйте дію, а не людини. Не «ти дурний», а «ти помиляєшся».

**2. Оточення пропонує вам допомогу і співчуття, про які ви або не просили, або які не готові прийняти цієї миті.** Припустімо, ви не отримали кар'єрного підвищення, прийшли додому й одразу зайнялися домашніми клопотами, а коли чоловік запитав, що сталося, і спробував обійняти вас, почувши новину, ви накричали на нього. У даному випадку гнів є вторинною емоцією, він лише приховує більш глибоке почуття образи і виконує роль захисту від вразливості.

Не хотіти активно проживати почуття в певний момент — нормально, але краще одразу сказати про це вголос. Наприклад, «Я так розраховувала на підвищення по службі, але начальник обрав іншого співробітника. Я вкрай засмучена, але не хочу наразі зациклюватися на цих почуттях. Мені буде простіше не звертати на них уваги, віддалившись і від тебе також. Моя поведінка анітрохи не стосується тебе, і я дам тобі знати, щойно буду готова поговорити».

**3. Дії інших людей вступають у протиріччя з вашими цінностями або установками.**



*Якщо вас надміру злять дії інших людей, найімовірніше, це вказує на те, що є конфлікт із вашими установками.*

Ми успадковуємо установки від батьків і набуваємо нові протягом усього життя. Найбільший гнів ми відчуваємо, коли бачимо, як інша людина робить те, що ми категорично заборонили собі. Що більше ви стримуєте себе і що вищі стандарти встановлюєте для себе, то легше дратуєтесь щодо оточення. Якщо ви часто помічаєте за собою таку поведінку, проаналізуйте власні установки і постарайтеся виявити ті, які можна переглянути перш за все стосовно себе. Інша справа цінності. За них варто боротися й активно їх обстоювати, адже таким чином ви отримуватимете більше задоволення від життя. Проте не обов'язково робити це в агресивній формі. Спробуйте знайти групу людей, які мають такі ж цінності, і приєднатися до спільноти.

#### **4. Відбувається щось усупереч вашим бажанням або потребам.**

Наприклад, справдження бажання затримується або мрія стає недосяжною, ви не отримуєте бажаного або хтось грубо порушує ваші кордони. Зазвичай у таких ситуаціях ми схильні висловлювати свій гнів в обвинувальній формі: «Знову ви припаркувалися на виїзді з двору!» Найчастіше інцидент вичерпується неконструктивною сваркою. Замість цього автор пропонує висловити свій гнів у формі побажання. Наприклад: «Будь ласка, наступного разу припаркуйте свою машину на два метри далі, так мені буде набагато простіше виїхати з двору, не зачепивши вашої машини».

Ще один спосіб упоратися з перешкодами на шляху до бажаного — відпустити ситуацію. Змиряючись із тим, що бажання ніколи не справдиться, ви запускаєте процес горювання. Принадність цього процесу полягає в тому, що з часом горе стає все меншим і зрештою зникає зовсім. Натомість гнів із часом перетвориться на гіркоту й отруїть решту вашого життя.

*Важливо пам'ятати, що смирення не дорівнює придушенню. Пригнічуючи свої бажання, ми припиняємо відчувати себе живими. Важливо якомога частіше усвідомлювати, чого ви хочете, і навчитися без боротьби відпускати те, чого не можна досягти.*

Відгорювавши своє за втраченим бажанням, ви зможете витерти сльози і вирушити на пошуки нових можливостей.

Змирившись і відпустивши все, чого ви прагнули, але недоотримали від батьків або колишніх і нинішніх партнерів, ви зможете по-справжньому розгледіти цих людей і побачити їх такими, якими вони є. Звісно ви не можете виправити своє дитинство або повернути час назад і почати взаємини заново, переставши вимагати від людей те, чого вони не можуть вам дати, але ви якісно зміните взаємини на більш теплі і вже сьогодні будете готові до прийняття оточення таким, як воно є.

Якщо ви часто сваритеся з людьми через вашу гнівливість, спробуйте керуватися такими правилами:

**Уникайте зайвих конфліктів.** Звичайно, є конфлікти, яких не можна уникати, бо ціна здачі власних кордонів зависока. Однак у переважній більшості випадків відкрите протистояння не обіцяє нічого доброго, а конфлікт можна вирішити, просто змінивши своє ставлення до ситуації. Щойно ви відчуєте, що починаєте злитися, проведіть ревізію думок, пов'язаних зі злістю. Чи впевнені ви, що правильно визначили мотиви опонента? Можливо, ви десь помилилися з інтерпретацією? Розгляньмо ситуацію зусібч.

**Не приймайте все на свій рахунок.** Більшість із-поміж нас робить одну й ту ж помилку персоніфікації. Наче діти, ми ставимо себе у центр всесвіту і припускаємо, що люди мали якісь особисті мотиви проти нас, які вони переслідували, здійснюючи ту чи ту дію. Якщо ви часто виявляєте себе у вирі такого гніву, постарайтеся по-справжньому пропустити всередину думку про те, що в центрі всесвіту інших людей знаходитеся не ви, а вони самі і в переважній більшості випадків люди просто не думають про вас. Якщо сумніваєтеся, спробуйте прямо запитати людину, що вона мала на увазі. Не показуйте свою лють, доки не переконаєтесь, що вас дійсно хотіли образити.

**Не завищуйте очікувань.** Світ несправедливий. У ньому немає точної системи мір, яка б гарантувала, що кожна добра справа буде гідно винагороджена. Якщо ви допомагаєте іншим, сподіваючись, що ваше добро повернеться до вас, ви будете незмірно розчаровані. Цей же принцип стосується і близьких людей. Проговорюйте вголос, що ви очікуєте отримати

від іншої людини у відповідь на ту чи ту дію. Може виявитися, що оточення не чекає від вас нічого такого.

**Прислухайтесь до більш тонких почуттів, які криються за гнівом.** Гнів може бути первинною або вторинною емоцією. Первинна емоція гніву означає, що ви відчуваєте справжній гнів і нічого більше. У такому разі краще її висловити. Вторинна емоція гніву означає, що злість є лише верхнім штучним шаром, під яким ховається більш глибоке почуття. Наприклад, часто за гнівом криється безпорадність, яку ви відчуваєте, коли не можете досягти бажаного або усвідомлюєте, що не контролюєте ситуацію.

## Смуток

Коли ми не можемо отримати бажаного, ми сумуємо. Якщо ви належите до тих, хто схильний довго журитися й ретельно з'ясовувати причину свого смутку, вам допоможуть різні техніки для поліпшення настрою. Наприклад, складіть перелік усіх компліментів і похвал, які ви отримали у своєму житті. Або складіть список усіх видів діяльності, які зазвичай тішать вас, і дотримуйтеся його. Навіть якщо ви не можете зрозуміти, що саме ви хотіли б зробити просто зараз, почніть активно перебирати варіанти, допоки одне із занять не захопить вас.

Важливо пам'ятати, що ми не завжди можемо докопатися до джерела проблеми. І навіть якщо ми можемо, це не завжди щось змінює. Кинувши всі сили на пошук причини, ви можете опинитися в пастці негативного мислення, тимчасом як ліпше було би сконцентруватися на своїх сильних сторонах і ресурсах для вирішення проблеми. Якщо ж ви вмієте мислити позитивно, активно шукаєте рішення проблеми, а журба нікуди не зникає, спробуйте цілком віддатися силі смутку і буквально виплакати її.

Існує два види плачу:

**1. Плач від безсилля.** Як правило, такий плач пов'язаний із регресивною поведінкою. Коли ми не можемо ані боротися з ситуацією, ані відпустити її, то згадуємо стару стратегію, яка колись успішно працювала. Наприклад, плакати, коли страшно. Найчастіше регресивна форма плачу є ознакою тривоги, а не смутку. У такі миті ми зазвичай повторюємо: «Я так більше

не можу, я не можу впоратися». Багато жінок вдаються до регресивного плачу, коли насправді відчувають злість, тому що в дитинстві батьки забороняли їм злитися і тим паче відкрито висловлювати свої емоції.

З іншого боку, такий плач посилає сигнал оточенню: «Мені потрібна турбота і співчуття», і найчастіше близькі люди готові їх дати. У деяких випадках сльози зміцнюють зв'язок між людьми.

Взагалі, плакати, щоб добитися турботи і співчуття, є сенс тільки в присутності інших людей. Іноді навіть корисно відкотитися до дитячого стану і дозволити близьким утішити себе. У такому разі ви швидко заспокоїтеся і матимете сили рухатися далі.

Регресивно плакати на самоті шкідливо, тому що ніхто не прийде вам на допомогу. Такий плач може перерости в істерику і тривати впродовж днів і тижнів, тільки результатом буде не полегшення, а головний біль. У такому разі краще піти на прогулянку або зайняти себе чимось приємним, щоб відволіктися і підняти собі настрій.

**2. Звільнювальний плач.** Почуття смутку зароджується з почуття втрати: ми або втрачаємо те, що мали, або загалом не маємо того, чого хочемо. Природною реакцією на втрату є сльози, які або котяться з очей, або проявляються у вигляді ридання, від якого здригається все тіло. Зазвичай такий напад плачу триває не довше 5–6 хвилин і приносить полегшення, знімаючи стрес.

Одні люди здатні плакати тільки в присутності близької людини, а іншим легше плакати на самоті. Якщо ви належите до другої категорії і іноді потребуєте м'якого струсу, який би пробивав стіну сліз, використовуйте техніку «ідеальних батьків». Уявіть собі ідеальних батьків, які розуміють і приймають вас з усіма вашими почуттями, люблять безумовною любов'ю, завжди ніжно і ласкаво втішають, говорять саме те, що ви так потребуєте почути. Почніть розмовляти із собою від імені цих «ідеальних батьків». Визнайте події, що відбуваються і свої почуття, пожалійте себе, обійміть і погладьте.

Однак ми часто переживаємо внутрішній опір і не хочемо зоставитися віч-на-віч із важкими почуттями. Як наслідок ми можемо жити з пригніченим стресом роками, перш ніж дозволити собі піддатися смутку. Не проживаючи своїх емоцій до кінця, ми несемо весь тягар того, що сталося,

на собі і іноді розвиваємо симптоми, схожі на ті, що відчувають люди з посттравматичним стресовим розладом. Непрожитий смуток може стати причиною тривалої депресії.

*Якщо ви часто відмовляєте собі у проживанні негативних емоцій, згадайте приказку «Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими»: випивши всю чашу смутку і горя до кінця, ви дізнаєтеся, що вона не бездонна. Рано чи пізно все минає, можна «перехворіти» будь-яке горе. Такі знання, отримані на практиці, не тільки допомагають пережити емоції, але і знімають тривогу щодо життя.*

Щоб допомогти собі пережити болісну ситуацію і відпустити людину або свої мрії і бажання, напишіть прощального листа. Не треба відправляти цього листа, ви його пишете виключно для себе самого, але зрештою ви можете прочитати його близькій людині, яка не має прямого відношення до конкретної ситуації. Писати такого листа можна кому завгодно і чому завгодно: байдуже, прощаєтеся ви з людиною, шкідливою звичкою чи манерою справлятися з усім на самоті.

Приблизний шаблон листа:

- Що ви втратили, що було приємним і дорогим серцю?
- За що ви вдячні?
- Що було не так із взаєминами? Від чого ви хотіли б звільнитися?
- Що ви хотіли б отримати від людини, чого вона так і не дала?
- Що хорошого ви зробили у стосунках? Що людина отримала від вас?
- Чого ви хотіли б дати більше?
- Якими ви бачили свої стосунки в ідеалі?
- За якими спільними справами ви сумуєте?
- А якими аспектами взаємин ви не сумуєте зовсім?
- Чого ви бажаєте цій людині?

Якщо лист не допоміг, можливо, ви помилилися з адресатом і вам слід було попроситися не стільки з конкретною людиною, скільки з вашою мрією про взаємини, які так і не склалися між вами у тому вигляді, про який ви мріяли.

І обов'язково дайте собі час на проживання смутку. У сучасній культурі не прийнято довго горювати. Вважається, що потрібно якомога швидше

привести себе до ладу. Однак, дотримуючись цієї стратегії, ви можете втратити нагоду росту, яка виникає щоразу, коли ми сповільнюємося і скеровуємо енергію всередину себе. Люди, які дозволяють собі зупинитися на певний час, як правило, повертаються до життя з подвійною енергією і новим поглядом на себе і життя в цілому.

## Заздрість

Заздрість — це таке ж природне почуття, як радість і смуток. Ми не можемо припинити його відчувати тільки тому, що вважаємо це ганебним. Так само як не можемо припинити переживати будь-яке почуття або емоцію, адже, пригнічуючи щось одне, ми придушуємо все одразу: заздрість, щастя, сором, біль, захоплення, цікавість.

Так, приємного в заздрості мало, але все ж є привід порадіти її появі. Заздрість прямо вказує на те, що ми хочемо мати або робити самі. Це почуття базується на пригнічених бажаннях, нереалізованих потребах і невикористаних талантах. Часто буває так, що людина не може відповісти на пряме запитання, чого вона хоче, але практично завжди знаходить відповідь на запитання про те, чому вона заздрить.

Припиніть придушувати в собі заздрість і прислухайтеся до неї. Що б ви хотіли мати? Як до цього прийшла інша людина? Можливо, ви теж хотіли би змінити кар'єру? Чи є певний спосіб зробити це без втрати доходу? Формулюючи собі запитання одне за одним, ви зможете знайти безліч точок прогресу.

Заздрість — це змішане почуття, в основі якого лежать смуток, гіркість і гнів. Затяте бажання щось зруйнувати не є руйнівним саме собою. Руйнівним є його мовчазне придушення. Визнавши власне бажання комусь насолити, ви не примножите шанси на вчинення злодіяння, а навпаки. Визнати — значить отримати змогу керувати й контролювати.

А ще в заздрості є радість. Ви ж відчуваєте, наскільки щаслива інша людина, через те що щось має або через те що їй добре вдається певна справа, і ви можете уявити, що і ви будете так само щасливі в схожій ситуації. Використовуйте заздрість як мотивацію рухатися вперед і досягати бажаного.

*Інтенсивність заздрості обернено пропорційна вірі у власні сили. Що більше ви вірите у свою здатність досягти бажаного, то рідше виникає почуття заздрості і слабкіше воно.*

Заздрість руйнує стосунки, тому що про неї не прийнято говорити. А що більше замовчується у взаєминах між людьми, то більше вони віддаляються одне від одного. Наступного разу спробуйте відкрито визнати: «Я так радію за тебе, але водночас мені боляче за себе. Я хотіла би, щоб зі мною сталося те ж саме» або «Коли ти розповідаєш про свій роман, я так хочу мати те ж саме, що мені перехоплює подих. Я би дуже хотіла розділити твою радість. Але мені зараз важко». Відверта розмова і визнання своєї вразливості зміцнює взаємини і руйнує саму заздрість. Крім того, інша людина може допомогти вам практичною порадою, як домогтися того ж.

Якщо ви відчуваєте, що заздрять вам, спробуйте звернутися таким чином: «Я відчуваю, що щоразу, коли я починаю про це говорити, між нами з'являється дистанція. Так ніби ти припиняєш бути присутнім у розмові. Я просто хочу сказати, що розумію, як неприємно може бути тобі це слухати». Відчувати, що тобі заздрять, неприємно, але це у жодному разі не може бути приводом відмовити собі в успіху і насолоді ним.

## Ревнощі

Як і у випадку із заздрістю, ми не можемо раз і назавжди відмовитися від ревнощів. Але ми можемо з'ясувати, звідки вони беруться, і працювати з причиною, а не з наслідком.

За складом ревнощі схожі на заздрість: і там, і там присутні злість, гіркота і радість. Однак в основі ревнощів лежить інший важливий компонент — страх бути покинутим, переможеним кимось іншим. При цьому можна ревнувати не тільки до людини, але і до телевізора, роботи, захоплення — всього, що так чи інакше забирає увагу партнера або коханої людини.

Багатьом легше боротися зі злістю, ніж зі страхом або тривогою. Легше кричати від гніву, ніж боротися з власною невпевненістю. Але такі прояви агресії тільки віддаляють партнерів одне від одного і не дають змоги зрозуміти причину ускладнення взаємин. Відкрийтеся іншому, визнайте свою

вразливість, і шанси на позитивний результат розмови зростуть в десятки разів.

Якщо ревнують вас, ініціюйте розмову в атмосфері прийняття, постарайтеся не присоромити свого партнера, йому й так погано. Наприклад, почніть так: «Щоразу, коли я виходжу з дому, я бачу, як тобі важко, і мені одразу хочеться все скасувати і залишитися, щоб ти знову була щаслива і посміхалася. Але якщо я покину проєкт, який наповнює мене відчуттям значущості, боюся, я стану настільки злим і дратівливим, що тебе не тішитиме життя поруч зі мною». Коли ваш партнер відчує, що він для вас важливий і ви думаєте про нього в момент прийняття рішень, інтенсивність ревнощів автоматично зменшиться.

За інтенсивністю ревнощі підпорядковуються тому ж закону, що і заздрість: що нижча самооцінка, то більш схильні ви ревнувати. Якщо ви помічаєте, що часто відчуваєте ревнощі, це може стати приводом звернутися до фахівця, який допоміг би вам попрацювати над самооцінкою.

*Однак Ілсе Санд стверджує, що в її практиці ревнощі значно частіше були ознакою певної поломки у взаєминах, аніж характеристикою конкретної людини. Як правило, ревнувати починає більш чутливий партнер. Так може виражатися нестача тепла й інтимної близькості. У такому разі ревнощі — це привід об'єднатися і приділити більш пильну увагу взаєминам.*

## Тривога

Тривога може проявлятися по-різному, від легкого відчуття, що щось не так, до панічної атаки. Зазвичай тривога говорить про одну з двох речей: вона або попереджає про небезпеку, і в такому разі ліпше відійти від джерела, або є ознакою того, що щось є для вас украй значущим, а тому варто, навпаки, наблизитися до джерела, попри емоції, що охопили вас. Наприклад, страх публічних виступів — це другий із зазначених випадків, і впоратися з ним допоможе тільки одне — публічні виступи.

Якщо ви не в змозі опанувати тривогу і відчуваєте, що вона заважає вам уповні проявитися, найкраще звернутися до фахівця. Когнітивна терапія дозволяє впоратися з найнеприємнішими симптомами тривоги всього

за кілька сеансів, до того ж грамотний психотерапевт, найімовірніше, навчить вас різним методикам, які стануть в пригоді у подальшому житті.

Однак важливо пам'ятати, що терапія тільки знімає симптоми, які так чи інакше заважають вам жити. Позбутися страху як такого не вийде. Єдиний спосіб не дати тривозі зруйнувати ваше життя — це не намагатися подолати її, а визнати її існування, дозволити їй бути і водночас робити те, що ви задумали.

## РОБОТА НАД ЕМОЦІЯМИ

### Коли емоції зашкалюють

Коли емоції переповнюють нас, ми схильні провалюватися в стан «тунельного сприйняття», тобто бачити тільки те, що стало причиною збурення. При цьому ми втрачаємо перспективу, і на перший план виходять короткострокові цілі, які геть не завжди узгоджуються з довгостроковими.

Важливо навчити себе вчасно гальмувати і не приймати жодних рішень в стані ажитації. Проблема в тому, що, коли нас охоплюють емоції, ми рідко здатні тверезо мислити. У такій ситуації рекомендується мати напохваті перелік занять, які зазвичай допомагають вам заспокоїтися, бажано, щоб список висів на видноті. Наприклад, з-поміж іншого можна прийняти ванну, зателефонувати другу, помолитися, піти на пробіжку, скласти перелік «за» і «проти», переглянути фільм. Пообіцяйте собі: щойно ви відчуєте, що буря насувається, ви обов'язково зазирнете до списку і виконаєте будь-яку із записаних там дій. Коли емоції вщухнуть і ви заспокоїтеся, подумайте, про що свідчать такі сильні переживання. Як те, що сталося, характеризує ваші цінності? Можливо, є щось, що ви хотіли б змінити?

### Підсилюйте щастя

Відсутність радості часто проявляється через утому, саме тому в пригніченому стані ми так прагнемо лягти в ліжку і спати усенький день безперервно. Проблема в тому, що емоційна втома часто не пов'язана з фізичною

втомою, і тоді ні сон, ні відпочинок не допомагають. У такому разі потрібно не довше спати, а активно працювати над відновленням рівня щастя.

Один зі способів збільшити відчуття щастя — наприклад, ретельно спланувати свій день, залишивши в ньому час на те, що дає вам утіху. Обов'язково запропонуйте близьким людям зробити те ж саме і, головне, дайте їм час і змогу зайнятися чимось приємним, тим, що приносить їм задоволення. Це допоможе вам стати щасливішими, адже радість заразна.

*Складіть перелік того, що тішить вас, і час від часу займайтеся чимось із зазначеного у ньому. Або влаштовуйте для себе челендж і виконуйте по одному пункту зі списку кожного дня. Наприклад, там можуть бути такі пункти: купити собі букет квітів, прогулятися на природі, помилуватися твором мистецтва, приготувати смачну вечерю тощо. Нехай це будуть невеликі активності, які можна здійснити без особливих зусиль.*

Ще один спосіб — зробити щось осмислене, що подарує вам відчуття виконаного обов'язку. Випити філіжанку кави під час читання книжки приємно, але задоволення від кавування швидко мине, а відчуття задоволення від якісної роботи залишиться з вами надовго. Ті ж емоції дає допомога оточенню. Зробіть щось добре для мами, сусіда, колеги. Нехай це буде дешиця, але приємна для іншої людини. Висловлена радість буде наснажувати вас іще довго.

### Інвестуйте у взаємини

Взаємини із батьками, партнером, близькими та друзями — вагома складова нашого життя. Що ліпші стосунки маємо, то більше щастя і радості ми переживаємо щодня. Якщо ви відчуваєте, що вас охоплює нудьга або роздратування у взаєминах, виберіть один із двох варіантів:

- 1 Якщо ви належите до тих, хто зазвичай вирішує всі проблеми «в лоб», спробуйте вдатися до іншої тактики: не з'ясовуйте стосунки нахрапом, а натомість зробіть щось приємне людині. Пробудіть в ній радість, якою вона обов'язково поділиться з вами. Поцілуйте партнера посеред суперечки, посміхніться, зробіть комплімент. Додайте гумору, якщо це доречно.



- 2 Якщо ж ви, навпаки, схильні уникати конфліктів і прагнете завжди догоджати, варто спробувати вдатися до серйозної розмови і детально обговорити все, що вас не влаштовує.

*Обираючи між взаєминами і власними цілями, звертайте увагу на одну й ту ж звичну закономірність: якщо ви зазвичай з розгону вступаєте в конфлікт, то, можливо, ви занадто зосереджені на собі і недооцінюєте важливість добрих взаємин із близькими людьми; якщо ж ви, навпаки, звикли завжди жити відповідно до чужих очікувань, слід навчитися робити вибір на користь власних бажань, навіть якщо це ставить під загрозу стосунки із друзями або колегами.*

### Навчіться говорити безпосередньо про свої бажання

Люди, які схильні уникати конфлікту, часто, відчувши образу, вирішують промовчати і зробити вигляд, що все нормально. На іншому кінці спектра знаходяться ті, хто виплескує власні негативні емоції на інших. Десь посередині цієї шкали знаходиться точка, де можна спокійно висловити своє невдоволення і при цьому уникнути конфлікту.

Якщо ви звикли до висловів на кшталт «Ти знову зіпсував мені настрій» або «Нічого страшного, я занадто бурхливо на все реагую», спробуйте змінити тактику: «Мені було би приємно, якби ти зараз сказав мені щось добре», «Дякую, але я б надала перевагу салату, а не картоплі», «Мені важливо знати, що я можу покластися на тебе, коли ми будемо спільні плани».

Що чіткіше і прозоріше ви говорите про те, чого бажаєте, що вам подобається, що вважаєте важливим для себе, то легше співрозмовнику дотримуватися ваших кордонів і поважати бажання. Стосунки стануть набагато міцнішими і глибшими, якщо ви навчитися ввічливо проявляти себе. Натомість, замовчуючи негатив, ви ризикуєте власноруч зробити взаємини крихкими і поверхневими.

Якщо ви відкрито говорите, чого хочете, а інша людина не дослухається і продовжує робити так, як вважає за потрібне, у вас може виникнути спокуса вдатися до дитячої тактики: кричати, допоки не отримаєте бажане.

Нехай у дитинстві це іноді допомагає досягти свого, але в дорослому житті такий підхід не принесе нічого, крім взаємних претензій і образ. Замість того щоб кричати, спокійно, але впевнено, повторіть кілька разів: «Ні», «Я вважаю за краще цього не робити», «Мене це не влаштовує». Якщо людина продовжує ігнорувати ваші прохання, окресліть наслідки: «Наступного разу, коли ти запізнишся, я не буду на тебе чекати». Підкріплюйте свої слова дією.

### Не виправдовуйтеся

Ми всі маємо своєрідне уявлення про те, якими нас бачать інші. Внутрішня картинка цього образу формується ще в дитинстві. Ми розуміємо, хто ми і які ми, за реакціями наших батьків і за тим, як вони нас окреслювали.

Люди, чий батьки цікавилися їхнім внутрішнім світом і описували його словами, мають сильне «Я» і чітке уявлення про свої цінності. Що сильніша у людині віра в те, що з нею все добре, то легше їй реагувати на подразнення і легше вибудовувати зв'язки з оточенням.

Але буває й так, що батьки або в принципі не надто цікавляться своїми дітьми, або неправильно їх окреслюють: необґрунтовано хвалять або сварять. У такому разі дитина виростає в дорослого, який або взагалі не знає, хто він, або має амбівалентне уявлення про себе: сьогодні він герой, а завтра вже невдаха.

Некоректне сприйняття себе значно ускладнює доросле життя. Наприклад, якщо ви вважаєте себе сильною людиною, яка завжди з усім може упоратися, вам буде складно звернутися по допомогу і прийняти себе в момент слабкості. Водночас, якщо у вас немає чіткого внутрішнього образу, ви не можете самі визначити, чи гідні ви любові, а отже, неабияк залежите від сторонньої думки про вас.

Люди з порушеним або відсутнім внутрішнім образом схильні постійно виправдовувати себе. Наприклад, якщо хтось назве таку людину егоїстом, вона одразу ж придумав сотню пояснень, чому це не так, щоб переконати опонента в несправедливості звинувачень. Мета таких виправдань завжди одна — змусити людину сприймати нас саме так, як ми хочемо, і ніяк інакше.

Проблема в тому, що оточення неабияк дратується через таку поведінку. По-перше, людина, зайнята самороз'ясненням і безкінечною звіркою відповідності власних слів і справленого враження, ніби відсутня в розмові. По-друге, таким чином людина відмовляється визнавати свої помилки. Відчуваючи постійний страх втрати любові, вона знаходить «добре» пояснення будь-якому своєму вчинку. По-третє, такі пояснення не завжди потрібні і доречні. Замість того щоб детально виправдовуватися: «Я з тих людей, яким дуже важко пережити критику, адже в дитинстві...», достатньо сказати просто: «Мені це неприємно».

Стосунки будуть набагато ближчими і глибшими, якщо їх учасники будуть прямо говорити, що відчувають і чого хочуть. Ніхто не зобов'язаний виправдовуватися, захищатися і пояснювати себе. Ваші бажання і почуття є. Крапка. Якщо їх не поважають і не враховують, жодне пояснення причин не допоможе.

## 10 найліпших думок

- 1 Навчившись розпізнавати почуття й емоції в момент їх зародження, ми отримуємо можливість заздалегідь обрати максимально адекватний варіант реакції на ситуацію. Якщо ви не розумієте, яка емоція вас охопила, зверніть увагу на відчуття в тілі і постарайтеся визначити думку, що частіше за інші вигулькне в голові.
- 2 Почуття й думки взаємопов'язані. Обираючи спосіб реагування, намагайтеся мислити реалістично і не порівнювати себе з іншими.
- 3 Визначивши емоцію, що захопила вас у цей момент, постарайтеся знайти справжню причину її виникнення. Якщо ви розлючені, можливо, хтось уразив ваше самолюбство, виступив проти ваших цінностей і поглядів або порушив кордони. Все це викликає різні види гніву, які вимагають різної реакції.
- 4 Змінійте підхід. Якщо ви схильні довго сумувати, спробуйте відмовитися від спроб докопатися до істини і зробіть щось приємне для себе, щоб механічно підняти собі настрій. Якщо ви звикли відмахуватися від почуттів та активно вирішувати проблеми, спробуйте піддатися емоціям і прожити їх до кінця.
- 5 Відчувати заздрість і ревності не соромно. Важливо лише зрозуміти, на що вказують ці почуття. Заздрість прямо говорить про нереалізовані бажання і таланти, а ревності — на можливі негарязди у взаєминах.

- 6 Не можна позбутися однієї емоції, залишивши недоторканими решту. Пригнічуючи тривогу, ми автоматично придушуємо і радість. Єдиний ефективний спосіб боротьби зі страхом — визнати його існування і навчитися проходити крізь нього, не заперечуючи своїх почуттів.
- 7 Якщо ви відчуваєте сильну емоційну втому, навчіться проактивно підвищувати свій рівень щастя. Складіть перелік усіх речей, які зазвичай дарують вам задоволення, і дотримуйтеся його, навіть якщо у вас немає особливої схильності до чогось конкретного.
- 8 Інвестуйте у стосунки. Щоденне щастя набагато більше залежить від якості взаємин із партнером і близькими людьми, ніж від миттєвих задоволень.
- 9 Вчіться відкрито говорити про свої потреби й очікування. Замовчуючи негатив, ви ризикуєте стосунками і не даєте іншим шансу поважати ваші кордони.
- 10 Не виправдовуйтеся за власні почуття. Важливо не те, як вас сприймають, а те, чи поважають ваші прохання і бажання\*.

\* Повний текст: Санд І. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд ; пер. Т. Микитюк. — Х. : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016.