

ЗМІСТ

5	ВСТУП, АБО НАВІЩО ВАМ ЦЯ КНИГА
7	НАВІЩО НАМ ЕМОЦІЇ
15	УРОКИ ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ
22	РОЗДРАТУВАННЯ
33	ГНІВ
33	ВНУТРІШНІЙ ЗВІР
39	ТЕХНІКИ ПРОЖИВАННЯ ЗЛОСТІ ТА ГНІВУ
44	СТРАХИ
44	СТРАХ — ЗАХИСНИК, СТРАХ — МУЧИТЕЛЬ
55	ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРАХАМИ
60	ТРИВОЖНІСТЬ
60	ЩОСЬ МАЄ СТАТИСЯ
67	ТЕХНІКИ ПРОФІЛАКТИКИ АБО ЗНЯТТЯ НАПАДІВ ТРИВОГИ
75	ОБРАЗА
75	НЕ ПІДХОДЬ ДО МЕНЕ, Я ОБРАЗИЛАСЯ!
86	ТЕХНІКИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПРОЖИВАННЯ ОБРАЗ

94	ЗАЗДРОЩІ ТА РЕВНОЩІ
94	ДВА ШЛЯХИ ЗАЗДРОЩІВ
103	РЕВНОЩІ — РІДНЯ ЗАЗДРОЩІВ
112	РАДІСТЬ
112	ЕМОЦІЯ, ЯКУ МИ ЗАБУВАЄМО
116	ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ РАДОСТІ
120	СТРЕС
120	ПОГАНИЙ ДИРИГЕНТ
127	ТЕХНІКИ ПРОФІЛАКТИКИ Й МІНІМІЗАЦІЇ СТРЕСУ
137	ПРОВИНА І СОРОМ
137	ПРОВИНА РЕАЛЬНА, ПРОВИНА ХРОНІЧНА
151	ПРИЙОМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ХРОНІЧНОЮ ПРОВИНОЮ
154	ЩАСТЯ
154	ОСНОВИ ЩАСТЯ
161	СПОСОБИ ЗРОБИТИ СЕБЕ ЩАСЛИВИШИМИ
169	І ЩЕ РАЗ ПРО НАСТРІЙ. ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ
175	ЛІТЕРАТУРА

НАВІЩО НАМ ЕМОЦІЇ

Два мізки.

ЕМОЦІЇ

Емоції — це властиві кожній людині реакції на те, що відбувається довкола неї чи всередині (думки, стани, враження).

Це один із проявів суб'єктивного ставлення людини до навколишньої дійсності й до самої себе.

Наше життя — це не інтелектуальний процес. Це те, що ми відчуваємо. За кермом нашого «життєвого автомобіля» сидить мозок, який «відчуває». А мозок, який «думає», у найкращому випадку розмістився на пасажирському сидінні й дивиться в навігатор. Саме емоції та почуття є рушійною силою наших вчинків. Саме слово «емоція» містить у собі латинський корінь *movere*, що означає «рухати».

Усі наші емоції можна умовно поділити на ПРИРОДНІ та НЕПРИРОДНІ. Природні — це ті, що продукує наш «рептильний» мозок, ті, що створені мільйонами років цивілізації, — гнів, страх, сум, радість, гидливість. Вони походять від інстинктів та рефлексів і свого часу допомагали нашим пращурам вижити і продовжити рід. Гнів надавав сили, щоб захиститися від ворогів, страх допомагав помічати хижаків і вчасно від них тікати, радість показувала, що ось ця особина мені дуже до вподоби і я не проти з нею розмножитися, сум допомагав пережити втрату (утекла здобич чи особина,



з якою не вдалося розмножитися), гидливість підказувала, що оцю ягоду негайно треба виплюнути, інакше не виживеш і не розмножишся. Звісно, я дуже примітивно це описала, але суть полягає саме в цих функціях наших природних емоцій. Найкумедніше, що ми з вами, живучи в XXI столітті, у якому давно придумано телебачення, мобільний зв'язок, машини з автопілотом, нанотехнології та штучний інтелект, так і живемо з набором емоцій, створених для часів шаблезубих тигрів! Природні емоції мають одну дуже важливу властивість — вони вміють «діяти» в обхід мозку, який «думає». Тобто дають нам команду до дії швидше, ніж кора головного мозку усвідомить і проаналізує інформацію. Я пишу про це, аби ви могли зрозуміти, що стан, у якому ви «виходите із себе» і впадаєте у гнів або страх, зумовлений особливостями фізіології мозку.

Щоб життя не здавалося нам легкою мандрівкою, людство перейнялося створенням «штучних» емоцій, таких як образа, провина, заздрощі, ревності. Вони з'явилися як результат соціальних взаємодій людини з людиною. Тобто нам мало було лише виживати й розмножуватися, нам треба було навчитися ображатися, винуватити, ревнувати й заздрити. Хоча якщо поглянути правді в очі, усе це має ту саму первісну мету. Робота зі «штучними» (соціальними) емоціями значно складніша, тому що ми не маємо в «базовій комплектації» природного механізму їх переробки, як у випадку з природними емоціями, які можемо прожити за допомогою дихання чи фізичних вправ. Із неприродними емоціями нам важко. Щоразу цей процес потребує усвідомленості й відповідальності.

Уся ця книга якраз про те, як жити так, щоб ми керували емоціями, а не вони нами. Як навчити цього своїх дітей, як навчитися цього всім членам родини. Завдання із зірочкою, але, сподіваюся, до кінця книги вам багато що стане зрозумілішим.

*Літати, палати,
приземлятися чи пірнати?*

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

Різні за властивістю, інтенсивністю та тривалістю емоції — наші постійні супутники. Однак люди досить рідко вміють не лише вербалізувати (назвати словом), а й усвідомити те, що вони відчують.

Ця вправа — *must have* для кожного охочого навчитися розуміння себе та інших, розвинути емоційний інтелект.

ПРАКТИКА

Квадрат визначення емоційно-енергетичного стану



ПРАКТИКА

Якщо тема роздратування стосується й вас, просто зараз напишіть на аркуші: «Мене іноді дратує моя дитина, тому що...» Спробуйте давати не конкретно-ситуаційну відповідь, а робити на крок чи два далі. Ну, скажімо, не тому, що вона влаштовує безлад у себе в кімнаті або грубіянить у відповідь на зауваження, а тому, що я відчуваю власне безсилля, бо ніяк не можу вплинути на свою дитину.

Через тебе.

ПРИЧИНИ РОЗДРАТУВАННЯ ЩОДО ВЛАСНИХ ДІТЕЙ

1. Кардинальна зміна всього вашого життя після появи на світ дитини

Молода мама може відчувати роздратування, сприймаючи дитину як обмежувача колишніх можливостей (свободи пересування, стосунків із чоловіком тощо). Зізнання собі в цьому дорівнюватиме визнанню, що життя з дитиною гірше, ніж без неї. Уникаючи цієї жахливої думки, мама може загнати себе в комплекс провини, що буде розвиватися і поглиблюватися.

ЩО МОЖНА З ЦИМ ЗРОБИТИ?

Не ховатися від думок, а прийняти факт, що життя змінилося назавжди. Напишіть список того, з чим урочисто розпрощаетесь і що доведеться надовго відкласти («Прощавайте, мої нічні дискотеки! До побачення, мої «покатуськи» на велику у вихідні!»)

Напишіть список того, що ви набули з народженням сина чи доньки. Запевняю вас, він буде довший і збільшуватиметься

Не можна!

ПРИДУШЕННЯ АГРЕСІЇ

Агресія, через її небезпеку для інших, змалку піддається критиці з боку батьків та інших дорослих. За агресивну поведінку й реакції дітей сварять, соромлять і карають. Малюк не встигає познайомитися й потоваришувати з внутрішнім звіром, як змушений вчитися його приборкувати, щоб батьки, а потім і соціум, не відштовхнули його самого. Звіра заганяють усередину, але він не зникає безвісти. Він обов'язково висуне голову тієї миті, коли на це не очікує сам господар.

— Сергійку, дай хлопчику погратися твоєю машинкою! Ну чого ти в неї вчепився? Не можна бути жадібним, поділися! — умовляє сина мама на дитячому майданчику.

Сергійкові ділитися зовсім не хочеться, машинку йому подарували лише вчора, і вона така чудова, червона, блискуча! Але мама так наполягає. Гіркі сльози образи закипають у хлопчикових очах, а «загарбник» уже простягає долоню до його іграшки. — Моя! — Сергійко міцно притискає машинку до себе й сердито відштовхує малюка.

Мама підбігає й відтягує сина за комір зі словами:

— Не можна битися, ти що?! Ану мерщій віддав машинку!

Сергійко виривається з маминих рук, жбурляє машинку в пісок.

— Не потрібна мені ваша дурнувата машинка! — Хлопчикове личко червоне, як ця машинка, кулачки міцно стиснуті, з очей бризкають гарячі сльози.

Ось він, звір гніву, вирвався назовні.

? Поміркуйте, як варто було вчинити Сергійковій мамі? Що ви зробили б у цій ситуації?