

88.2
М 91

Александр Мусихин

Зачем нужны ЭМОЦИИ

И ЧТО
С НИМИ
ДЕЛАТЬ?



СА-392331

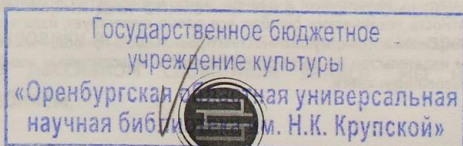


ВНЕ-ИЗДАТЕЛЬСТВО

Александр Мусихин

Зачем нужны эмоции и что с ними делать?

Как сделать эмоции и чувства
своими друзьями



КТК "ГАЛАКТИКА"

Москва
2022

ca-392331

ОТ АВТОРА

Бесконечно приятно писать предисловие к законченной книге, над которой работал три года. Я свечусь от восторга, набирая эти строки и предвкушая, как читатель пройдёт по лабиринтам своих эмоций, разбираясь вместе со мной в своём внутреннем мире.

Эта книга о душевной жизни человека. Об эмоциях и чувствах. О том, зачем они нужны и как с ними обращаться. Её замысел возник на берегу Байкала на выездном тренинге Риммы Ефимкиной «Путь героя». Я помню, как она спрашивала меня «Что ты чувствуешь?», я что-то отвечал, но мои ответы её не устраивали, а я долго не мог понять, чего от меня хотят. В итоге Римма предложила мне принести несколько плоских камней и написать на них краской названия эмоций, сколько вспомню. Так в моей жизни появился список чувств.

Подобный список и сейчас лежит у меня в кабинете. Это лист бумаги, на котором написано несколько десятков слов, которыми в русском языке обозначают эмоции. Когда кто-то из моих клиентов не может понять, какую эмоцию он испытывает, я предлагаю выбрать её из перечня, и за редким исключением это помогает.

Этот список, как и любой другой, конечно же, не истина в последней инстанции. Невозможно составить раз и навсегда утверждённый «правильный» список чувств. Его задача — сориентировать нас в нашей психической жизни, предоставив нам наглядный словарик для описания того, что происходит в душе. Взрослому человеку все эти слова знакомы, но как правило, они находятся в пассивном словарном запасе: мы их знаем, но не употребляем.

Раньше я относился к эмоциям как к чему-то мешающему.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о том, что каждая эмоция важна и нужна, имеет свою функцию и играет важную роль в психической жизни. Даже «отрицательные» эмоции имеют большое значение. Слово «отрицательные» намеренно беру в кавычки, потому что для психики все эмоции ценны. Они не всегда приятны, но наша задача принимать их — какими бы они ни были.

В нашей культуре принято относиться к эмоциям как к чему-то скорее мешающему, чем помогающему. По принципу «чем меньше эмоций, тем лучше». Как будто эмоции — это что-то лишнее, как будто они не важны. Нет, конечно, на словах-то мы признаём значимость эмоций, но на практике как только они возникают, мы либо подавляем свои чувства, пытаемся отвлечься, либо от бессилия поддаёмся им. И то и другое плохо заканчивается. Я предлагаю относиться к эмоциям, как к союзникам, а не как к врагам. Тогда постепенно мы начнём с ними взаимодействовать и научимся с ними обращаться.

В человеке принято условно выделять ум, душу и тело. Умом нас худо-бедно учат пользоваться в школе и институте. Если спросить человека: «Зачем тебе уметь думать? Какой в этом смысл?» — он сможет объяснить и даже начнёт доказывать. Тело мы тоже более-менее осваиваем, когда занимаемся спортом, сексом, фотографируемся, ходим в баню или спа. Если спросить человека: «Зачем тебе рука? Какая от неё польза?» — он тоже сумеет объяснить и показать. А вот душевная жизнь остаётся неосвоенной территорией, хотя вопросов множество. Зачем она нужна? Как с ней обращаться? Что делать с переживаниями? Где тот институт, в котором меня научат жить в контакте со своей душой? И даже самый простой вопрос: «Зачем тебе грусть? Зачем ты грустишь? В чём смысл твоей грусти?» — ставит нас в тупик.

Когда клиент приходит к психологу, в 99% случаев его про-

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

Не ной! Успокойся! Не хнычь! Да ладно тебе!

– Не бойся! (Ты же мужчина! Ты же уже большая! Вот ещё выдумал!)

– Не злись! (Ты же девочка! Не смей так разговаривать! Сейчас получишь у меня!)

– Не паясничай! (Смех без причины – признак дурачины! Не бегай! Стой смирно! Веди себя тише!)

Таким способом родители запрещают ребёнку проявлять неудобные эмоции. Если это повторяется достаточно часто, у него закрепляется отношение к чувствам как к чему-то ненужному, лишнему, иногда даже постыдному или опасному. В таком виде подружиться с эмоциями, освоить их и поставить себе на службу невозможно. Скорее такой ребёнок будет их прятать, скрывать и стараться не замечать.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА РЕБЕНКУ ЗАПРЕЩАЮТ ЧУВСТВОВАТЬ?

1. Для начала нужно понимать, что ему дают невыполнимую инструкцию. Он не перестанет бояться от того, что ему сказали «Не бойся!». Он не перестанет злиться от того, что ему скажут «Не злись!» Он только может сделать вид, что «не боится» или «не злится». Настоящая эмоция в любом случае останется.

2. Вместо того чтобы «не бояться» и «не злиться», он всего лишь начнет скрывать свои эмоции от родителей и будет чувствовать, что с ним что-то не так. Логика простая: родители говорят, что я не должен бояться (злиться, плакать), но я боюсь (злюсь, мне хочется плакать). Вывод: что-то со мной не так, я неправильный. Невыполнимая инструкция приводит к снижению самооценки, появляются стыд и вина. Они, кстати, тоже являются эмоциями, их опять нужно скрывать, а это еще больше усугубляет ситуацию.

3. Этот механизм разрушает контакт с родителями. Кому же понравится общаться с людьми, перед которыми постоянно испытываешь стыд и вину? В обществе которых чувствуешь себя

неправильным? От которых нужно скрывать свои эмоции? До 11 – 12 лет проблема может оставаться незаметной, но в подростковом возрасте она проявится в полную силу.

4. Ребенок чувствует, что он остался со своими переживаниями один на один. Что родители ему не помогут справиться со страхом, злостью или слезами. Это тоже разрушает контакт.

5. Ребенок не учится справляться со своими эмоциями. Вместо этого он учится их не замечать, игнорировать, подавлять. В результате душевная жизнь для него – тайна за семью печатями, а чувства он замечает только тогда, когда они неуправляемо прорываются наружу.

Сравнительно редко можно услышать:

– *Поплачь, давай я тебя обниму. Потом придумаем, что делать.*

– *Бояться можно, я тоже боюсь. Давай посоветуемся с твоим страхом. Давай посмотрим, что можем сделать.*

– *Грустно, что так происходит. Жаль, что так. Иди, пожалею.*

– *Я вижу, что ты злишься. Расскажи про свою злость. Скажешь – я пойму, может, и драться не придётся.*

– *Я вижу, что тебе весело. Так громко играть можно – в твоей комнате.*

В этих примерах взрослый, во-первых, замечает эмоции и называет их вслух. Во-вторых, он не запрещает их, а учит, как с ними обращаться. В результате мы имеем совсем другую картину:

1. Ребенок получает реалистичную, выполнимую инструкцию.

2. Контакт с родителями упрочивается. Ребенок чувствует поддержку и принятие, а самое главное – учится принимать себя.

3. Ребенок учится правилам поведения. Вместо запретов он получает инструкцию, как поступать в том или ином случае. Например, играть в громкие весёлые игры в своей комнате.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

4. Ребенок учится правильно обращаться со своими переживаниями. Как минимум, он сумеет назвать свои эмоции и понять, что с ним происходит.

С точки зрения психологии эмоции — это необходимый для выживания инструмент. Каждая эмоция имеет свою биологическую функцию, каждая зачем-то нужна. Другое дело, что мы не умеем, не обучены ими пользоваться, и потому они бывают для нас непереносимо болезненными.

То, что эмоции причиняют нам душевную боль, — это ещё полбеды. Беда в том, что мы не знаем, что делать с этой болью, как с ней обходиться, как её переживать — и пытаемся подавить её: отвлечься, забыть. Это приводит к тому, что боль не проходит, а остаётся в нашей душе и отравляет нас долгие годы.

Чтобы этого не происходило, важно научиться не прятать свои эмоции, а адекватно (а не как придётся) их выражать. Ключевых слов тут два: «адекватно» и «выражать». Все мы видели неадекватное выражение эмоций. Это так же тяжело и болезненно, как и их подавление.

Получается, что у нас есть две крайности:

- подавлять свои чувства,
 - выражать их неадекватно,
- и есть золотая середина:
- выражать свои чувства адекватно.

ЭМОЦИЯ ИЛИ ЧУВСТВО?

В академической психологии принято различать *эмоции* и *чувства*.

Эмоции кратковременны и относятся к конкретной ситуации:

- *я раздражаюсь на тебя за то, что... (раздражение);*
- *я рад, что ты... (радость);*
- *сегодня я не в настроении (грусть);*
- *что-то он задерживается, я беспокоюсь за него (тревога).*

Чувства более длительны и скорее говорят о человеке и его

ЧТО ПРОИСХОДИТ С НЕВЫРАЖЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ

До тех пор, пока человек делит эмоции на «хорошие» и «плохие», ему сложно научиться ими управлять. Он просто изображает «хорошие» и пытается сдержать «плохие».¹ Это приводит к тому, что невыраженные «плохие» эмоции накапливаются и прорываются бесконтрольно. Есть несколько способов такого прорыва подавляемых эмоций.

1. Напрямую, сильно, неконтролируемо и по ничтожному поводу:

- вспышки ярости у человека, который долго не показывал свою злость;
- фобии у того, кто подавляет свой настоящий страх;
- плаксивость, сентиментальность у того, кто не прожил свою печаль, не позволяет себе плакать.

2. Через неосознаваемые «случайные» действия:

- жена, которая молча злится на мужа, вдруг «случайно» проливает на него горячий чай или ставит ему на ногу стул;²
- человек, который не хочет идти на работу, «случайно» поскользывается и ломает ногу (варианты: забывает завести будильник, садится не на тот автобус, проезжает свою остановку);
- подросток, который хочет, чтобы родители на него обра-

¹ Например, пытается отвлечься, не думать об этом, считает, что ничего не чувствует... Вариантов масса (см. главу про психологические защиты).

² Как мы шутим с коллегами, если чай был горячий, то это было именно подавленное раздражение, а если тёплый, то ей хотелось внимания. Шутки шутками, но если взять в привычку обращать внимание на «случайные» действия людей, такие как описки, оговорки, ослышки, ошибки, то быстро выяснится, что случайности неслучайны. Подробнее об этом см.: Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. — СПб.: Азбука, 2013.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

тили внимание, неожиданно (даже для себя) попадает в полицию.

3. Через телесные проявления (психосоматические заболевания):

- частые отиты у ребёнка, который не хочет слышать постоянные упреки родителей;
- болезни горла, связанные с невысказанными обидами;
- приступы тошноты, связанные с непрожитым отвращением, неприятием какой-либо ситуации.

4. Через психические болезни:

Например, одна из психологических моделей БАР¹ придает большое значение невыраженной паре чувств «стыд — гордость». Больной БАР чувствует стыд от того, что «не дотягивает» до той планки, которую себе поставил. В этом стремлении ощутить гордость вместо стыда он пытается сделать слишком много и перегружается, вплоть до того, что может работать днями и ночами без еды и сна (маниакальная фаза). Скоро наступает истощение, а гордости собой он так и не ощутил, потому что планка нереалистично высока, недостижима. Он так и не стал идеальным, поэтому не может почувствовать гордость за уже имеющиеся достижения. Человек испытывает беспомощность, проваливается в глубочайшую депрессию, в которой не может делать вообще ничего, чувствует себя неудачником. Выйдя из депрессии, он стыдится того, что так бездарно потерял время, и хочет наверстать упущенное, успеть сделать как можно больше. Цикл замкнулся.

Другой пример — депрессия, которая развивается как результат запрета на выражение злости. Пациент злится, но запрещает себе проявлять злость открыто, в итоге получает упадок сил, апатию, заторможенность. Психотерапия такого варианта депрессии состоит в том, чтобы помочь клиенту выразить свой гнев, после чего он идет на поправку.

¹ БАР — биполярное аффективное расстройство, старое название — МДП (маниакально-депрессивный психоз).

ГЛАВА 2. КАК ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ, Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ

Один из важных инструментов психолога, который позволяет получить доступ к бессознательному, — это расширенное Я-высказывание. Оно позволяет понять про себя или про клиента то, что нужно для успешной психотерапевтической работы. Когда человек хочет разобраться в себе и своих эмоциях, я рекомендую ему освоить расширенное Я-высказывание. Но пойдём по порядку.

Представьте, что ссорятся двое и один другому говорит:

— *Ты козёл!*

Если убрать оскорбление и оставить только суть, то фраза будет звучать примерно так:

— *Я злюсь на тебя!*

Сравним эти два высказывания. Очевидно, что первое оскорбительно для собеседника, а второе о собеседнике ничего не сообщает, зато оно доносит до собеседника наше переживание. Это и называется *Я-высказывание*.

Ты-высказывания звучат оскорбительно и манипулятивно, это нарушение границ, стремление переделать собеседника, заставить его отвечать нашим ожиданиям. Я-высказывания говорят о наших эмоциях или нашем мнении, но в них нет требования соответствовать нашим представлениям. Само собой, на Ты-высказывания собеседник реагирует значительно более агрессивно, а Я-высказывания позволяют сохранить уважительное отношение друг к другу, даже несмотря на разногласия.

Ты-высказывание транслирует идею-манипуляцию: «*С тобой что-то не в порядке. Немедленно перестань делать так, как ты хочешь, и начни делать так, как ожидаю я*».

Я-высказывание транслирует здоровую идею: «*Ты вправе ду-*

ГЛАВА 3. СТРАХ

Огонь и страх хорошие слуги, но плохие хозяева.

Урсула Ле Гуин. Левая Рука Тьмы

Синонимы: боязнь, ужас, паника, тревога, испуг, робость, опасение.

Повторюсь, что любая эмоция — инструмент выживания, если мы используем её по назначению. Проблемы с ней появляются только тогда, когда мы не умеем ей пользоваться. Если же научиться правильно обращаться со своим страхом, то он перестанет быть мучительным, станет нашим союзником, очень полезным механизмом психики, таким же как, например, умение думать или считать.

В норме мы боимся того, что опасно. Это *рациональный* страх. Он важен и необходим для выживания. Такой страх редко доставляет нам неудобства. А если и доставляет, то мы, как правило, готовы мириться с ним, понимая его необходимость. Но иногда возникают страхи, которые никак не связаны с реальной угрозой, когда человек боится чего-то такого, что никакой действительной опасности в себе не несёт. Это могут быть, например, фобии или панические атаки. У этих страхов на первый взгляд нет рационального объяснения, поэтому их называют *иррациональными*.

Назначение страха — ориентировать нас относительно опасности. Согласитесь, это очень полезная функция. Страх — наш советчик, наш сторож. Страх похож на разведчика, высланного вперёд основных сил. Он выясняет обстановку и возвращается с донесением. И мы должны принять страх и прислушаться к нему, то есть понять, где именно таится опасность, какова она,

ГЛАВА 4. ЗЛОСТЬ

Совсем неагрессивных людей не бывает, без агрессии вы даже яблоко не съедите.

Сергей Шишков, психолог

Синонимы: недовольство, раздражение, сердитость, гнев, бешенство, ярость, ненависть.

Важно отделять злость как эмоцию от выражения злости и агрессивного поведения. Эмоции — это одно, а поведение — совсем другое. Мы можем злиться и не проявлять, не показывать злость, вести себя, как будто её не испытываем. Мы можем быть агрессивными, не испытывая при этом ни капли раздражения. Про первое интуитивно понятно, а про второе приведу примеры.

Когда директор увольняет подчинённого, он может не ощущать к нему лично никакой неприязни. Он увольняет его, потому что так выгоднее для бизнеса. Это агрессивное действие, но никакой злости начальник при этом не испытывает.

Когда футболист отталкивает игрока из команды соперника, он может не чувствовать раздражения, хотя действие агрессивно по своей природе.

Когда соискатель занимает вакансию, на которую претендует ещё несколько человек, он не испытывает к ним злости, несмотря на то что отнимает у них ресурс.

В этой главе мы рассмотрим злость как эмоцию, а также адекватные способы её проявлять.

Зачем человеку нужна злость? В нашей психике она выполняет несколько важных функций. Её биологическая роль в том, чтобы приготовить тело к активным действиям, например, к драке. Когда мы чувствуем гнев, выделяется гормон норадреналин. Его действие усиливает работу органов, участвующих в драке

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

(мышцы, мозг, сердце, лёгкие) и замедляет работу остальных (печень, почки, желудок, кишечник), которые в данный момент не нужны.

Психологическая задача злости — помочь нам отстоять себя и свои интересы. Это проявляется в двух аспектах.

1. Защита.

Мы хотим защитить себя, отстоять свои интересы, права, мнения, желания, право сопротивляться, быть несогласными, отказать и отказать.

2. Продвижение себя, своих желаний, мнений, идей, способов поведения и прав.

Даже в цивилизованном обществе, продвигая себя, мы лишаем других людей ресурсов, на которые претендуем. К примеру, если вы заняли какую-либо должность, то все другие претенденты получили отказ. Если вы создаете семью с кем-либо, то остальные теряют шанс быть вместе с этим партнёром. В конце концов, если вы в гостях увидели вазу с фруктами и съели яблоко, то остальным это яблоко уже не досталось.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ПОДАВЛЕНИИ ЗЛОСТИ?

Соответственно, человек, у которого есть запрет на проявление гнева и который стремится быть совсем неагрессивным, лишается и полезных функций.

1. Он не может себя отстоять. На нем «ездят». Такой человек обычно имеет низкий статус в группе. Делает работу за других, как правило, бесплатно.

2. Он не может себя продвинуть. Боится конфликтов и конкуренции. В очереди за ресурсом он последний, его идеи не принимают, да он их и не высказывает (или высказывает так робко, что никто не слышит). Не просит прибавки к зарплате, не растёт по службе, не открывает свой бизнес, не занимается творчеством, а если занимается, то так скромно, чтобы никто не узнал.

Другими словами, злость сигнализирует нам о препятствии. Она означает, что у нас есть потребность и есть препятствие, ме-

ГЛАВА 5. ГРУСТЬ

...Когда его спросили, может ли он назвать человека более скверного, чем тот, чьему сердцу неведома жалость.

— Человек, который пользуется жалостью к себе как оружием.

Айн Рэнд. Атлант расправил плечи

Синонимы: грусть, печаль, тоска, жалость к себе, уныние, беспомощность, горе, горечь, разочарование, скорбь, отчаяние.

Про грусть и жалость к себе написано столько плохого, что полностью теряется здоровое зерно и создаётся впечатление, что это какие-то бессмысленные и даже вредные чувства. Конечно, многие манипулируют жалостью к себе и беспомощностью с целью переложить ответственность на другого. Но и у этих чувств есть полезные функции, о которых важно знать. Я надеюсь, что смогу реабилитировать грусть и ее разновидности в глазах читателя, рассказав о том, какую важную полезную работу они выполняют в нашей психике.

Грусть выполняет для нас несколько важных функций.

1. Она указывает на то, что мы не справляемся с ситуацией, что нам, возможно, необходима помощь.

Зачем плачет маленький ребёнок? Чтобы мама пришла, пожалела и помогла. Даже если мама не в состоянии помочь, она даст поддержку и любовь, с которыми проще пережить проблему. Может быть, маме и не по силам изменить ситуацию, но она в силах помочь её пережить.

Если ребенок упал и ударился, мама не может прекратить боль, однако она берёт ребёнка на руки, и переживать боль ему

становится гораздо проще. Но почему это происходит? Ведь от того, что мама взяла на руки и пожалела, царапина в тот же момент не затягивается, синяки не проходят и рана по-прежнему болит, верно? Мамино присутствие не уменьшает симптомы как таковые, но учит ребёнка переносить боль. То, что было невыносимым, становится терпимым.

Детям изнутри боль кажется настолько огромной, что она как будто не помещается в них. Мама выступает в роли своего рода расширенного *контейнера* для страха, грусти, злости, боли и других переживаний. То, что «не помещалось» в ребёнка, «помещается» в маму. Мама может выдерживать эти переживания ребёнка, и он, подражая ей, постепенно учится переносить боль. Так мама *контейнирует* чувства ребенка и помогает ему пережить их.

Если же мать сама не в состоянии перенести эти эмоции, если она сама впадает в истерику или беспомощность (*боже мой, что же теперь делать?!),* если она реагирует агрессивно (*сто раз тебе говорила, не бегай тут!)*, то ребёнок не успокаивается, а расстраивается ещё больше. Контейнирования не происходит, ребёнок остается наедине со своими переживаниями. В тяжёлых случаях на него дополнительно возлагается ещё и ответственность за маму, за заботу о ней (*ты меня до инфаркта доведешь!*)¹

То же самое происходит, когда ребенок расстроен, разочарован, когда ему грустно. Рядом со стабильным взрослым, который способен выдерживать эмоции ребенка, грусть становится переносимой. Такой взрослый выступает в роли контейнера, куда можно на время «сложить» свои переживания и сделать их терпимыми.

Илья (3,5 года):

— Папа, Даня выпил моё какао! (Плачет.)

¹ Маму в этом абзаце можно без потери смысла заменить папой, бабушкой, дедушкой, воспитателем, няней, тренером, старшим братом или сестрой или любым другим значимым для ребенка взрослым.

ГЛАВА 13. РЕВНОСТЬ

Ревность — это чувство собственника, это желание обладать и сохранить контроль.

Ревность — это составная эмоция, в которую входят:

- 1) желание,
- 2) страх,
- 3) злость,
- 4) грусть, жалость к себе.

По составу она идентична обиде и зависти, эти эмоции часто сопутствуют. По сути, ревность — это тоже подавленная до социально приемлемого уровня злость. Ревность — это желание заявить права на свою территорию. По идее, у нас для этого есть другой инструмент — злость. Именно с помощью злости мы отстаиваем свои границы и выражаем недовольство. Чем сильнее запрет на прямое выражение недовольствия, тем больше ревности.

ВИДЫ РЕВНОСТИ

Ревность можно разделить на два вида, в которых чувства и поведение довольно сильно различаются.

В первом варианте ведущей силой будет жалость к себе. Человек боится потерять любовь партнёра и делает всё, чтобы этого не случилось. Он может чувствовать себя жалким, он может ухаживать за партнёром, пытаться «задобрить» его, даже быть согласным на унижения. Он хочет чаще быть вместе, у него может просыпаться желание контролировать, где находится партнёр и чем занимается. Третий воспринимается как помеха, очень сильно раздражает. Ревнивец ощущает грусть и жалость к себе на тему «меня не любят», «если мы расстанемся, то где я

себе такого (такую) хорошего (хорошую) найду». Партнёр воспринимается как самый лучший и сверхценный, потому что даёт важнейший из ресурсов — любовь. Возникает мнимая вина и самокопание по принципу «возможно, это моя вина, я его (её) мало любила (любил)», «если я буду любить больше, то меня не бросят». Наблюдаются трудности с отстаиванием своих границ, растерянность, много подавленной злости.

Во втором варианте ключевым движущим моментом является злость на партнёра. Так же сильно страдает самооценка, человек воспринимает себя как плохого, недостойного, потому что «я не нужен» и «выбрали не меня», но не признаётся в этом. Почувствовать себя хуже кого-то — слишком мучительно, непереносимо, поэтому возникает компенсаторная злость на партнёра. Вина полностью возлагается на него, а свой вклад в ситуацию признать трудно. Партнёр воспринимается как плохой, предатель, потому что делает больно. Возникает желание отомстить ему, желание причинить боль. Собственное страдание прячется и *отрицается*, поэтому нет ресурса на то, чтобы восстанавливать отношения, и нет действий в этом направлении. Но есть желание доказать, что «я не хуже» и «ты недостойн (недостойна) такой (такого), как я». Злость на партнёра сильнее злости на третьего. Ревнивец переполнен подавленной (неосознанной) жалостью к себе на тему «меня не любят» и «я проиграл (проиграла), значит, я хуже».

Эти два вида ревности можно по аналогии с завистью называть «белой» и «чёрной» соответственно. В первом варианте есть желание восстановить отношения, есть надежда на это и ревнивец прикладывает усилия. Во втором варианте надежда угасает, а ревнивец концентрируется на боли и мести.

ЧТО ДЕЛАТЬ С РЕВНОСТЬЮ

Для начала важно осознать свою ревность. Признаться себе в ревности бывает непросто, потому что это означает признать эмоциональную зависимость от партнёра. Чем более автоном-

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	3
Спасибо	6
Введение	8
Что происходит, когда ребенку запрещают чувствовать?	11
Эмоция или чувство?	13
Базовые и составные эмоции	15
Рациональные (истинные) и иррациональные (мнимые) эмоции	16
Функции эмоций	19
«Отрицательные» эмоции и отрицание эмоций	24
Что происходит с невыраженными эмоциями	26
Распространённые мифы об эмоциях	28
Эмоции и тело. Психосоматика	33
Воспитание и установки относительно эмоций	35
Как устроена эта книга	39
Глава 1. Психологические защиты, или Как мы подавляем эмоции	42
1. Изоляция	43
2. Проекция	44
3. Реактивное образование	46
4. Отрицание	47
5. Вытеснение	49
6. Интеллектуализация	50
7. Рационализация	51
8. Соматизация	51
9. Избегание	53
10. Отыгрывание	53
11. Смещение	54
12. Расщепление	54
13. Идеализация и обесценивание	55
14. Сублимация	57
Заключение	57

Глава 2. Как говорить о своих чувствах, Я-высказывание ..	59
Трёхчастное высказывание	60
Как правильно формулировать трёхчастное высказывание	66
Дополнительные части	69
Глава 3. Страх	75
Рациональный страх	76
Иррациональные страхи	77
Что происходит при подавлении страха?	81
Воспитание и установки	85
Резюме	91
Глава 4. Злость	92
Что происходит при подавлении злости?	93
Виды злости	96
Что делать со злостью	103
Воспитание и установки	105
Резюме	108
Глава 5. Грусть	110
Что происходит с человеком, который подавляет грусть	118
Виды грусти	121
Как использовать грусть по назначению	123
Воспитание и установки	125
Резюме	130
Глава 6. Радость	132
Чего лишает нас подавление радости	135
Виды радости	137
Что делать с радостью	138
Воспитание и установки	139
Резюме	140
Глава 7. Влечение (желание)	142
Почему так важно различать радость и желание?	143
Чем чревато подавление желаний?	148
Что делать с желаниями	152
Воспитание и установки	159
Резюме	170

Глава 8. Отвращение	171
К чему приводит подавление отвращения	171
Виды отвращения	180
Как обходиться с отвращением	185
Воспитание и установки	188
Резюме	191
Глава 9. Вина	192
Что происходит при подавлении чувства вины	192
Истинная вина и что с ней делать	194
Мнимая вина (невротическая)	199
Воспитание и установки	205
Резюме	208
Глава 10. Стыд	210
Подавление стыда и дезориентация	211
Что делать со стыдом?	212
Воспитание и установки	215
Резюме	217
Глава 11. Обида	218
Виды обиды	220
Реальная обида	221
Мнимая обида (обида, которую никто не причинял)	224
Что делать с мнимой обидой	229
Обида и вина	232
Обида, вина, власть и ответственность	236
Воспитание и установки	242
Резюме	244
Глава 12. Зависть	246
Виды зависти	247
Что делать с завистью	248
Воспитание и установки	250
Резюме	251
Глава 13. Ревность	252
Виды ревности	252
Что делать с ревностью	253
Воспитание и установки	256

Резюме	259
Глава 14. Жадность	260
Подавление жадности	261
Что делать с жадностью?	262
Воспитание и установки	264
Резюме	266
Глава 15. Любовь	267
Любовь и невроз любви	269
Любовь, долг и обида	273
Любовь, благодарность и вина	277
Любовь основана на уважении	282
Любовь к себе	284
Любовь к себе и эгоизм	290
Функция любви	291
Как обходиться с любовью	293
Воспитание и установки	298
Резюме	303
Заключение	305
Об авторе	307
Александр Евгеньевич Мусихин	307
Контакты	308
Список литературы	309

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**