

К примеру, представим, что вы беседуете с начальником о повышении зарплаты. Вы замечаете, что злитесь на него за его кажущееся упрямство. Вы осознаете свой гнев, но вместо того, чтобы осуждать его как плохое чувство или себя как плохого человека, вы просто признаетесь себе в наличии у себя данного чувства в настоящий момент. Признавшись себе в нем, вы принимаете его как данность. Вы можете сказать себе: «Я замечаю, что злюсь, и мне нужно напоминать самому себе, что следует относиться к начальнику профессионально». Вы допускаете, что злиться — нормально (и что злость присуща и другим людям), но не позволяете этому чувству руководить вашими поступками. Вы можете принять собственную злость как факт, не ведя себя при этом враждебно.

А может, вы думаете, что, не осуждая свои эмоции и себя, вы позволяете себе быть безответственными. Но ведь вы же не сказали себе: «Воровать — нормально» или «Ударить кого-то — нормально»! Отсутствие осуждения эмоции не равно безответственному поступку. Вы просто честны с самими собой в отношении собственных чувств. Своевременное подмечание, наблюдение, называние и осознание эмоции действительно поможет вам лучше контролировать свои действия, чтобы вы не навредили другим людям или себе.

В следующем упражнении подумайте об испытываемых вами эмоциях. Запишите их в левом столбце. В среднем столбце найдите и обведите причины чувства вины или стыда за свои эмоции. В правой колонке напишите свое объяснение того, почему они имеют смысл. Например, считая, что гнев — плохая эмоция, которую никогда не следует испытывать, потому что вас так воспитали, отметьте в правой колонке, почему это имеет смысл (или не имеет смысла) сейчас, когда вы стали взрослыми. Не забудьте, что по мере того, как мы взрослеем и набираемся опыта, мы часто по-другому смотрим на вещи.

## ПОЧЕМУ МНЕ СЛЕДУЕТ ОСУЖДАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Осуждаемые мной эмоции	Причины для осуждения своих эмоций	Объяснение того, почему они имеют или не имеют смысла на сегодняшний день
	Религиозные причины	
	Меня так воспитали	
	Так судят об этих эмоциях другие люди	
	Чтобы убедиться, что я поступаю правильно	
	У меня нет выбора	
	Я обязан осуждать эти чувства	
	Такие чувства бывают только у плохих или слабых людей	
	Иное	
	Иное	
	Иное	

*Если вы просто заметите эмоцию, не осуждая себя при этом, действительно ли вы потеряете контроль над своими действиями? Почему да или почему нет?*

---



---



---



---

*Честное отношение к своим чувствам может стать первым шагом на пути к избеганию проблемного поведения. Может ли*

*признание чувства и его принятие помочь вам решиться не поступать в соответствии с ним?*

---

---

---

---

*Если у всех имеются такие эмоции, то, может быть, это и делает вас человеком, а не кем-то «плохим». Начните думать об этих эмоциях как о неотъемлемых свойствах каждого человека. Как вы тогда будете себя чувствовать?*

---

---

---

---

## **ЕСЛИ БЫ ЭТО ЧУВСТВО ПОСЕТИЛО КОГО-ЛИБО ДРУГОГО, СТАЛИ БЫ ВЫ ХУЖЕ О НЕМ ДУМАТЬ?**

Мы часто понимаем других людей лучше, чем самих себя. Например, Линда считала нормальной ревность у своих друзей, но критически относилась к себе из-за того же самого чувства: «Я могу понять, почему моя подруга Дайана ревнует своего парня, — он флиртует со всеми подряд, правда, не думаю, что он делает это нарочно. Но я чувствую, что моя ревность выходит из-под контроля. Начиная ревновать, я очень сильно тревожусь».

Линду беспокоит ее чувство тревоги, но она может принять тот факт, что другим людям свойственны те же чувства. У нее *двойные стандарты*. Мы часто думаем, что должны относиться к себе строже, чем к другим. Это явно несправедливо по отношению к нам и только усугубляет нашу вину и стыд.

Вот другой пример. Ванда поведала мне, что одна из ее подруг, Сэнди, бросила работу юриста, чтобы растить детей и поддержи-

вать своего мужа и его многообещающую карьеру. Ванда сообщила, что понимает, почему Сэнди испытывает грусть, одиночество, беспомощность, скуку и тоску. В действительности Ванда очень поддерживала подругу. Она говорила ей: «Ты так много трудилась, чтобы стать юристом, а теперь чувствуешь себя в изоляции и не удовлетворенной тем, что сейчас ты просто домработница. Я понимаю, что это приводит тебя в растерянность, ведь ты любишь своих детей и хочешь поддержать Дэна. Но у тебя есть и собственная жизнь. Я точно знаю, что ты чувствуешь, потому что со мной много раз такое бывало».

Теперь давайте посмотрим, сможете ли вы отыскать у себя некоторые эмоции, которые вы, возможно, испытывали (например, чувство вины или стыда), и спросить себя, что бы вы подумали о другом человеке с теми же чувствами. В следующем упражнении попробуйте привести в пример кого-либо, кого вы знаете или знали прежде. Напишите, как вы к нему относитесь и что вы могли бы ему сказать.

### ЧТО Я ПОДУМАЛ БЫ О ДРУГОМ ЧЕЛОВЕКЕ, ИСПЫТЫВАЮЩЕМ ТЕ ЖЕ ЧУВСТВА

Эмоция	Человек, который чувствовал себя так же, как и я, и что бы я ему сказал
Гнев	
Грусть	
Тревога	
Страх (фобия)	
Одиночество	
Беспомощность	
Безнадежность	
Ревность	
Зависть	
Скука	

Эмоция	Человек, который чувствовал себя так же, как и я, и что бы я ему сказал
Отсутствие интереса	
Сексуальное желание	
Стресс	
Подавленность	
Растерянность	
Амбивалентность	
Иное	
Иное	
Иное	

*Если вы считаете нормальным, что кто-то испытывает те же чувства, что и вы, то почему же применяете для самих себя другой стандарт?*

---



---



---



---



---

## ПРИМИТЕ СВОИ ЧУВСТВА: ЭТО ПРОСТО ЧУВСТВА

Представьте себе, что вы избавились от своей вины и стыда и просто приняли свою эмоцию, не осуждая ни ее, ни себя. *Эта эмоция — просто данность.* Отнеситесь к ней как к опыту. Не нужно себя судить. Полезные реакции на вину и стыд включают в себя следующее: вы признаете, что у других людей имеются такие же чувства, осознаете, что их наличие вовсе не означает непре-

менного поступка в соответствии с ними, и понимаете, что ваши чувства никого не ранят.

Иногда мы думаем, что ощущение вины или стыда за свои чувства или мысли необходимо для того, чтобы не пойти у них на поводу. Но, рассуждая таким образом, вы путаете внутреннее переживание и поведение. Вас каждый день может посещать какое-либо чувство или мысль, но в ваших силах решить не идти у него (нее) на поводу. Предположим, вы пытаетесь похудеть, а официант в ресторане приносит вам меню с десертами. Вам хочется заказать кусочек шоколадного торта, но вы думаете: «Может, он и вкусный, но мне не нужны лишние калории» — и мужественно воздерживаетесь от заказа. Вы хотели съесть торт, но решили не поддаваться своему желанию. Следовательно, ваши желания, мысли и чувства отличаются от решения действовать.

Будучи честными с самими собой, вы действительно можете лучше контролировать свое поведение. Это бывает особенно заметно, когда вы сидите на диете. Чтобы перестать бездумно действовать под диктовку сиюминутных импульсов, вы должны всякий раз четко осознавать собственное желание полакомиться высококалорийной едой. Вы ведь не хотите, чтобы ваши желания и аппетит ослепляли вас.

Когда Бренда пыталась похудеть, она предвидела свое желание есть высококалорийную пищу и решила избавиться от нее дома: для этого ей пришлось напомнить себе, что вовсе не обязательно идти на поводу у своих желаний.

Здесь вы можете усомниться: «Разве чувство вины за свои желания не даст мне больше контроля?» Нет, контроля будет гораздо меньше. Например, чувство вины из-за постоянного ощущения голода сделает вас более тревожными и депрессивными, что повысит вероятность переедания. В конце концов вы съедите торт, чтобы унять и тревогу, и чувство вины.

Вместо того чтобы чувствовать себя виноватыми или стыдиться своих эмоций, вы можете практиковать ряд техник, упомянутых в этой главе:

- заметьте эмоцию;
- назовите ее;
- примите ее присутствие здесь и сейчас;
- осознайте, что другие люди испытывают те же чувства;
- признайте, что эмоция — не то же самое, что поступок под воздействием эмоции;
- проявите немного сочувствия к себе из-за трудностей со своими чувствами.

А теперь попробуем еще одно упражнение на эту тему. В следующем упражнении перечислите все трудные для себя эмоции. Это может быть гнев, ревность, тревога, грусть или беспомощность. Сейчас, вместо переживания вины или стыда за свою эмоцию, подумайте, каким образом вы могли бы принять эти чувства, не занимаясь самокритикой.

#### ЧТО, ЕСЛИ ПОПРОБОВАТЬ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ ВИНУ ИЛИ СТЫД?

<b>Эмоция</b>	<b>Полезные способы подумать о своей эмоции</b>