

# Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття

**Автор:**

[Ілсе Санд](#)

Компас емоцій

Ilse Sand

Життя – завжди емоції. Однак не лише позитивні. Наприклад, ваш друг придбав машину й аж не тямиться з радощів. Проте у вас це викликає лише роздратування та... заздрість. Ви намагаєтеся якось упоратись із цим почуттям, притлумити його... Натомість датський психолог і психотерапевт Ілсе Санд радить аж ніяк не соромитися гніву, страху чи заздрощів – усіх тих почуттів, які ми звикли вважати неправильними й негативними. Не приховувати, а розібратися в природі цих емоцій, навчитись уважніше ставитися до себе та своїх почуттів – ось що, на думку автора, допоможе позбутися 90 % життєвих проблем і негараздів.

Налаштуйте свій внутрішній компас, аби не загубитись у вирі емоцій.

Ілсе Санд

Компас емоцій

Як зрозуміти свої почуття

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Дизайнер обкладинки Костянтин Кізуб

© Ilse Sand, 2016

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2019

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

\* \* \*

## 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 мисленневими звичками, які можна відкоригувати за наявності відповідних знань.

Я бачила, як людям вдається знайти свій шлях, щойно вони отримують 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 справжніх 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 сформуванати 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 відчувають 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 несвідомої 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 підходив», – 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, а злиться. Коли в думці закладено моральний осуд, відповідне почуття – гнів. Це також стосується думок про несправедливість.

Думки, що супроводжують гнів

Він мав би бути чуйнішим до мене (моральний осуд).

Я мала б здогадатися раніше (осудження себе – гнів, спрямований на себе).

Це несправедливо.

Мене обманюють.

Думки, що супроводжують смуток

Це думки про те, що ви хотіли б мати. Можливо, ви думали про те, як чудово було б усе-таки здійснити поїздку, яку довелося скасувати через непередбачувані витрати. Або в уяві постає хтось, кого ви дуже хотіли б узяти з собою в цю поїздку, але в нього виявилися інші пріоритети. Чи, можливо, ваші думки пов'язані із прагненням бути стрункішими, красивішими, розумнішими або чарівнішими.

Думки, що супроводжують щастя

Як мені пощастило!

Як це прекрасно!

Який чудовий день!

Завтра буде ще краще.

Могло бути гірше.

Думки, що супроводжують тривогу

Це не спрацює.

Я цього не витримаю.

Я не впораюся.

Я не встигну.

Це небезпечно.

Отже, якщо ви не впевнені в тому, що саме відчуваєте, можна пошукати відповідь у своїх думках. Інший спосіб виявити ваші почуття – з'ясувати, чого ви хочете.

Виявлення почуттів за допомогою бажань

У почуттях закладено імпульс, прагнення руху. Візьмімо, наприклад, слово «емоція», що означає «перед рухом». Ви можете виявити почуття, прислухавшись до цього руху. Уявіть, як ви або якась інша людина виконує дію, що здатна принести вам задоволення в цей момент.

Дехто відчуває неспокій чи невдоволення, не розуміючи, що це таке і звідки воно береться.

Наприклад, якщо відчуття неспокою виникає в ногах, зазвичай я запитую себе: що мої ноги хотіли б зробити? Якщо вони бажають утекти, імовірно, це тривога. Якщо хочуть когось ударити – ідеться про гнів.

Коли ви сердиті, імовірно, матимете схильність до агресії. Однак через неприйнятність такого вчинку ви його в собі пригасите. Можливо, ви не помічатимете агресивного бажання й сумніватиметеся, чи воно взагалі у вас виникало. Уявіть собі, що людина, на яку ви сердитесь, просто на ваших очах посковзнулася на банановій шкірці. Спробуйте відчувати, як це на вас уплине. Якщо ваше обличчя оживає і ви смієтеся, імовірно, ви таки розгнівані.

Якщо ви не впевнені, що відчуваєте, можна спробувати інший підхід. Запитайте себе: «Чого зараз хотіло б мое тіло?» Зосередившись на тому, чого прагне тіло, ви можете виявити супутні почуття.

Визнавайте свої почуття, але не слідуйте за ними сліпо

Ви – не ваші почуття. Почуття – те, що в нас є, але не те, чим ми є.

Спробуйте дистанціюватися від почуття, яке у вас виникло, і вирішіть: ви хочете йому піддатися чи опиратися? Пам'ятайте, що у вас є вибір.

Під час написання цієї книжки я роблю перерви, роздруковую деякі розділи й перечитую їх. Іноді мені здається, що я написала щось беззмістовне. Я засмучуюсь і хочу викинути все у смітник. Але все-таки вирішую опиратися почуттю і бажанню. Я змушую себе ще трохи попрацювати й часто несподівано для себе знаходжу новий, більш логічний спосіб висловити думку.

Можливо, ви теж помічали таку закономірність: якщо лишитися в хаосі замість того, щоб утекти, можна, врешті-решт, віднайти щось нове.

Підсумок розділу 1: у пошуках справжніх почуттів тут-і-зараз

Почуття – те, що в нас є, але не те, чим ми є. Ми можемо піддатися почуттям, або дистанціюватися від них і перемкнутися на щось інше. Чим точніше ми визначимо, що ж саме відчуваємо, тим легше буде окреслити план дій. Якщо ми не впевнені в тому, що відчуваємо, можна проаналізувати думки, пов'язані з цим почуттям, або запитати себе, що в цей момент хотіло б зробити наше тіло.

## Розділ 2. Дистанційуйтеся від своїх думок

Думки й почуття тісно пов'язані. Вони взаємодіють.

Людина не здатна безпосередньо підпорядкувати собі власні почуття. Наприклад, якщо ви отримали на Різдво жахливий подарунок, то не можете почуватися щасливими. Найбільше, на що ви спроможетеся, – удавана втіха. Так само не вийде заперечити існування злості чи заздрощів, хоч без цих почуттів жити було б набагато зручніше.

Однак ви не повністю залежні від ваших почуттів, адже на них можна впливати за допомогою думок. На відміну від почуттів, думки частково можна контролювати, вибираючи, на чому зосередитись.

Одна й та сама подія може викликати різні почуття залежно від того, як ви її сприймаєте. Уявімо, що ви отримали подарунок від сусіда. Якщо вам одразу спала на думку підозра («Що він задумав?») – ви злякалися. Якщо почнете думати: «Та за кого він себе має? Ми зроду-віку не обмінювалися подарунки, а тепер мені теж доведеться якимось йому віддячити», – ви можете відчувати гнів. Якщо ви припускаєте: «Напевно, в сусіда видався чудовий день, якщо він захотів зробити мені подарунок», – ваші почуття нейтральні. А якщо ви скажете собі: «Мабуть, сусід вважає, що я чудова людина», – ви почуватиметеся щасливими.

### Мисліть реалістично

У наш час люди приділяють багато уваги позитивному мисленню. Дехто робить це так добре, що ніби утворює своєрідний фільтр між собою й дійсністю. Хай що трапляється з такими людьми, вони в усьому шукають позитив. Якщо інші завдають їм клопоту, вони припускають, що так вийшло ненавмисно. У результаті такі люди можуть ніколи не дізнатися, як насправді мало отримують від стосунків, і тому залишатимуться у взаєминах, із яких краще було б утекти.

Не варто змушувати себе мислити якомога позитивніше. Якщо ви надто наївні, це спрацює проти вас. Якщо переконувати себе, що ви всім подобаєтеся, можна пережити великий шок і навіть кризу, коли стане очевидно, що деякі люди від вас не в захваті.

Ось чому треба мислити якомога реалістичніше. Якщо світ здається вам надто позитивним, слід протерти окуляри й побачити його ближчим до істини. Тоді орієнтуватися буде значно легше.

Якщо ви схильні до негативного мислення, вам теж слід навести різкість, щоб бачити світ і себе без викривлень. Якщо це вдасться, ваш настрій покращиться, а енергійність зросте.

Важливо мислити якомога реалістичніше. Не надто негативно і не надто позитивно. Завжди пам'ятайте, що ви – не ваші думки. Думки – це те, що присутнє у вас. Важливо дотримуватися правильної дистанції.

Сприймайте свої думки об'єктивно – так, наче вони належать комусь іншому. Чудова ідея – викласти їх на папері. Таким чином вам буде легше дистанціюватися. Оцініть реалістичність написаного. Якщо виникають сумніви, наполегливо раджу обговорити їх із тими, хто сприйматиме ситуацію об'єктивніше хоча б тому, що вони – не ви.

Стежте за тим, із ким ви порівнюєте себе

Час від часу я спілкуюся з молодими нещасливими людьми, які внадилися читати про численні досягнення своїх друзів у Facebook. Мені здається, що в цій мережі всі зосереджені на історіях успіху, тоді як історії поразок зазвичай замовчуються. Так формується спотворене уявлення про життя інших. Завжди можна знайти того, порівняно з ким ви почуватиметеся невдахою. Хай як добре розгортаються ваші справи, у когось вони завжди будуть іще кращими. У деяких людей є мало не мазохічна звичка порівнювати себе зі щасливцями, про яких усі говорять, – це, врешті-решт, призводить до знецінення своїх успіхів.

Якщо ви схильні знущатися з себе таким чином, раджу вам швидко виконати вправу: уявіть собі, що перед вами людина вашої статі, котра має інвалідність і живе в будинку для людей похилого віку. Порівняйте себе із цією людиною, і ви відчуєте, як у вас покращується настрій і з'являється вдячність за все, що маєте і чого можете досягти.

Налаштованість суттєво пов'язана із запитаннями, які ви ставите собі. Якщо думаєте, що з вами щось не так, і ламаєте голову, чому про вас, на відміну від

когось, не пишуть у газетах, – ви зосереджуєтесь на своїх недоліках. Проте якщо ви запитуєте: «Як я не опинився на вулиці без даху над головою?» – то фокусуєтесь на своїх ресурсах. Замислюючись над тим, чому вам ніколи не хотілося накласти на себе руки, ви концентруєтесь на радості, надії і найважливіших цінностях.

Підсумок розділу 2: дистанціюйтеся від своїх думок

Якщо ви легко піддаєтесь негативним думкам про себе і своє майбутнє або про інших людей, хороший вихід для вас – зосередитися на своїх думках. Дистанціюйтеся від них, щоб об'єктивно їх оцінити й зупинити, якщо вони нереалістичні або погіршують ваш настрій. Тому запитайте себе: «Чи можна подумати про цю ситуацію в іншому руслі? Чи, можливо, варто зосередитися на чомусь іншому?»

Пам'ятайте, що не всі думки можна перетворити на позитивні, не змінивши свого сприйняття реальності. Продуктивніше міркувати про щось негативне реалістично, аніж іти на компроміси з реальністю й бачити світ у рожевих окулярах. Скажімо, краще припустити, що того дня, на який ви запланували пікнік у саду, може дощити. Тоді ви встигнете підготувати «план Б». Значно гірше навіювати собі думки штибу: «З якого б це дива пішов дощ?»

Розділ 3. Уникайте зайвих конфліктів

Уважніше прислухайтеся до гнівних думок

Існують конфлікти, яких неможливо уникнути, тому що вам це дорого обійдеться. Якщо не окреслити меж приватності й не захищати їх, ваш особистий простір стане вразливим. Однак не завжди є необхідність протистояти, тож деяких необов'язкових конфліктів можна уникнути, просто змінивши своє ставлення до них.

Щоразу, коли мене охоплює гнів, я передусім аналізую свої злісні думки. Можливо, їх породило хибне уявлення про проблему і вони зникнуть, щойно

я виправлю цю помилку.

Якось у п'ятницю по обіді я чекала на важливий лист, аж раптом зникло з'єднання з Інтернетом. Час спливав, і моє роздратування посилювалося. Минала хвилина за хвилиною, і я вже почала уявляти, як працівники служби підтримки припинили роботу й вирушили святкувати початок вихідних. Я малювала в уяві картини, як ці люди розважаються, поки я тут знервовано чекаю. Фантазуючи про їхні розваги, я не могла заспокоїтися.

Потім я усвідомила, що роблю, і змінила уявну картинку. Я пригадала, як мій син у підлітковому віці хвилювався, коли не міг полагодити комп'ютер. Потім я уявила собі юнаків, які десь просто зараз намагаються відновити з'єднання. Я ніби бачила, як у них на чолі від хвилювання проступає піт. Моя злість відразу ж послабилася, і я змогла зосередитися на інших справах, поки з'єднання не відновиться. До речі, Інтернет полагодили протягом години.

Сприйняття всього особисто

Більшість із нас припускається помилок, персоніфікуючи речі. Коротко кажучи, ми сприймаємо вчинки інших як такі, що спрямовані проти нас або мають на меті нам нашкодити. Це трохи схоже на дитячий егоцентризм. У такі моменти ми, так само, як діти, вважаємо себе центром усього й забуваємо, що інші люди, найімовірніше, чинять так чи інакше з огляду на свій внутрішній стан. Тобто в центрі їхнього всесвіту перебуваємо зовсім не ми, а вони.

Наприклад, син запізнюється на зустріч. Мої думки: «Він запізнюється, тому що не поважає мене. Йому байдуже до мого часу». Проте насправді хлопчина настільки захопився якимось проектом, що просто забув про час. Я теж маю таку схильність, тож зрозуміло, від кого син успадкував цю рису. Міркуючи в такому руслі, я почуваюся щасливою, а не сердитою.

Коли виникають сумніви в об'єктивності моїх гнівних думок, я іноді раджуся з людиною, на яку розізлилася. Я ділюся з нею своїми думками й не виражаю гніву доти, доки не пересвідчуся, що він обґрунтований.

Наприклад, я можу сказати своїй подрузі таке: «Щоразу, коли я приходжу до тебе в гості, там такий безлад, що мені ніде сісти. Ти ж знаєш, як я ціную

охайність. Вочевидь, ти не надто переймаєшся моїми потребами». Подруга відповідає: «Мені відома твоя любов до чистоти, але я також знаю, що зараз ти потребуєш моєї уваги й розради. Тому, коли я приходжу додому після важкого дня на роботі, я спершу йду на пробіжку, щоб не навантажувати тебе своїми думками, а натомість уважно вислухати. Тепер я розслаблена й готова дізнатись, як у тебе справи».

Звісно, після такого діалогу моя злість умить зникає, і я відчуваю полегшення від того, що уникла суперечки й неприємної атмосфери.

Злість може бути спричинена нереалістичними очікуваннями

Якось я дуже розсердилася на свою страхову компанію і безперестанку сновигала кімнатою, обмірковуючи скаргу. Я не знаходила спокою. З голови не йшла єдина думка: «Я стільки років платила внески цій страховій компанії, а тепер, коли мені потрібна допомога, я можу розраховувати на сміховинну суму». Отже, мене обманули.

Іноді думки застрягають у голові, викликаючи різні емоції. Можливо, ви помітили, що люди мають схильність приймати свої думки за дійсність. Утім якщо ви дозволите собі сліпо слідувати за навіяними почуттями, то змарнуєте багато енергії на злість і конфлікти.

Часом украй корисно проаналізувати свої думки перед тим, як робити емоційні вчинки. Зазвичай ми не хочемо дистанціюватися від своїх думок. Значно легше піддатися їм і почуттям, які вони викликають. Щоб дистанціюватися, потрібно зібратися, зробити крок назад і поглянути на свої дії очима стороннього спостерігача.

На щастя, саме так я і зробила, перш ніж поскаржитись. Якийсь час я думала про те, як узагалі влаштована робота у страхових компаніях. Потім проаналізувала непорозуміння. Тоді зрозуміла, що моя злість ґрунтувалася на хибних очікуваннях, які виникли через мою недостатню поінформованість у ситуації.

Обміркувавши все як слід, я зрозуміла, що страхові компанії працюють не так, як банки, де клієнт розраховує отримати суму, еквіваленту внеску – та ще й бажано з відсотками. Страхові компанії витрачають багато грошей на адміністрування,

заробітну платню для своїх агентів тощо. Ось чому страхові внески не слід сприймати як прибуткову інвестицію. Насправді ви платите за відчуття безпеки. Коли я почала аналізувати ситуацію з такого погляду, моя злість послабилася настільки, що я змогла владнати всі проблеми й зосередитися на своїй роботі. Якщо ви витрачаєте багато енергії на гнів, можливо, вам слід скоригувати свої уявлення про дійсність. Наприклад, якщо ви вважаєте себе особливим й очікуєте належного ставлення від інших, на вас чекає багато розчарувань у житті. Те саме стосується людей, які думають, що можна вимагати щастя й радості.

Ось що сказала в інтерв'ю художниця Ніколін Верделін:

«Сприйняття щастя як чогось тривалого – одна з найдеструктивніших концепцій, які ми засвоюємо з дитинства. Як і поняття бездоганності, щастя – недосяжне, тому що воно з'являється на коротку мить. Коли ми народилися, хтось мусив би нам сказати: “Привіт! Ласкаво просимо у світ! Я хочу, щоб ти знала: місце, куди ти прибула, часом страхітливе. Іноді ти почуватимешся боягузкою, часом тобі здаватиметься, що ти зрадила когось чи щось, деколи ти будеш щасливою і відчуватимеш трохи (а якщо пощастить – багато) близькості. Якщо навчишся читати, то ніколи не почуватимешся зовсім самотньою”.

Утім ми виростаємо з іншими уявленнями про життя, і тому рано чи пізно виникає велике розчарування разом із усвідомленням швидкоплинності життя. Ми шоковані й невдовзі помічаємо всю тривогу, лють і непорозуміння, з яких насправді і складається повсякдення».

Цитата з «PASSIONER, Atten stafetsamtaler»

Пітер Овіг Кнудсен: Gyldendal. 1998

Я вирішила навести цю цитату, бо, на мою думку, вона цікаво контрастує із сьогочасним фокусом на «щасливій людині». Нас зусібіч переслідують рекламні образи щасливих родин, тож нам ніщо не заважає звинувачувати себе чи партнера в тому, що реальне життя не відповідає ідеалам.

Чимало проблем у парах виникає через те, що одна чи обидві сторони почувуються зовсім не такими щасливими, як очіувалося. З цієї причини кожен може без вагань звинуватити в цьому свою половинку.

### Підсумок розділу 3: уникайте зайвих конфліктів

Коли ви вирішуєте дистанціюватися від своїх думок і уважніше проаналізувати ті, що провокують гнів, ви берете на себе більшу відповідальність за свої емоції. Відтак стає важче звинувачувати інших і заявляти: «Ти мене розізлив». Натомість ви скажете: «Я розсердилась, тому що подумала...»

Якщо ви не звикли стримувати гніву, для початку можна ретельніше аналізувати свої думки. Найімовірніше, ви помітите, що рідше втягуватиметесь у конфлікти. До того ж зможете конструктивніше вивільняти й застосувати свою енергію.

Якщо ви вже вмієте виявляти у зародку зайві негативні думки і в такий спосіб уникаєте непотрібних конфліктів, у наступному розділі вас чекає інформація про те, як працювати із гнівом, який неможливо змінити, навіть скоригувавши свої думки чи ставлення.

### Розділ 4. Прислухайтесь до делікатніших і вразливіших почуттів, що лежать в основі гніву

Нерідко мої клієнти посилаються на книги із саморозвитку, де зазначено, що стримувати гнів шкідливо. Дотримуючись цієї поради, люди іноді втягуються в конфлікти, які їх ще більше розлючують. Згідно з непорушним правилом, коли ви вихлюпете на когось свою злість, можете не сумніватися, що таким чином ви спровокуєте злість на себе. Гнів заразний.

У деяких ситуаціях це навіть добре. Можливо, вам якраз і потрібна здорова суперечка для того, щоб розставити все на свої місця і згодом посміятися з проблеми. Проте найчастіше нестриманий гнів може суттєво все погіршити.

Донедавна вважалося, що можна позбутися гніву, виразивши його в якийсь спосіб, наприклад відгамселивши подушку. Однак коли ви «розряджаєтесь» тілесно, це справляє протилежний ефект, тобто ви тільки підтримуєте свій гнів або ще гірше – посилюєте його. Значно ефективніше в такій ситуації поговорити з кимось чи порелаксувати.

## Делікатні і вразливі почуття

Часто за гнівом насправді приховано вразливість. Якщо ви можете встановити зв'язок зі своєю вразливістю, то матимете більше сил на потужнішу трансформацію і зцілення.

Іноді гнів є основною емоцією, і тоді його справді варто вихлюпнути. Однак зі свого досвіду я помітила, що гнів переважно все-таки вторинний. Він захищає глибші і важливіші почуття, що лежать під поверхнею і більше відповідають ситуації.

## Основний і вторинний гнів у різних ситуаціях

Причини гніву бувають різними. Якщо встановити, що саме провокує гнів, реагувати на нього буде легше. Ви побачите, що різні причини гніву породжують різні потреби. Причини гніву можна поділити на такі групи:

### Чотири причини виникнення гніву

1. Хтось зачіпає ваше самолюбство словами чи діями. Судячи з мого досвіду, це найпоширеніша причина гніву. Ми гніваємося, тому що нашій самооцінці завдали удару.
2. Вам нав'язують близькість або співчуття, яких ви або не бажаєте, або не готові прийняти саме зараз. Гнів чи роздратування – це майже автоматичний захисний механізм проти нав'язаної близькості.
3. Дії інших людей суперечать вашим цінностям чи правилам.
4. Сталося або відбувається щось у край небажане для вас.

Нижче докладно розтлумачено ці причини.

1. Ваша самооцінка під загрозою

Гнів, що виникає у відповідь на вражене самолюбство, називається нарцисичним. Якщо вашій самооцінці завдали удару, зазвичай вам хотітиметься висловитися про те, як сильно вас розсердили слова або вчинки іншої людини. Можливо, навіть забажається поквитатись із кривдником так, як це роблять діти, коли вигукують «сам такий!» у відповідь на критику. Найімовірніше, ви знайдете для себе багато виправдань, мета яких – змінити враження опонента про вас. Насправді жоден із цих методів не працює! Ні вираження свого гніву, ані звинувачення опонента не змінять його уявлення про вас, тим більше на краще. Те саме стосується виправдань. Вони, навпаки, можуть роздратувати людину, яка хоче просто довіряти своїй інтуїції й підтримувати свою думку про вас без стороннього впливу.

Візьмімо для прикладу Ханса, який каже своїй дружині Інзі:

«Правда ж, ти трохи ледача?»

У відповідь розгнівана Інга поривається нагадати чоловіку, як багато вона встигає зробити. Однак це не спрацьовує, бо гнів вторинний і насправді він приховує дві інші емоції.

Перша – смуток через те, що Інгу сприймають не так, як вона хотіла б. У цьому разі було б доречно сказати, наприклад, таке: «Мені шкода, що ти мене так сприймаєш». І, можливо, додати: «Я себе сприймаю інакше».

У відповідь Ханс міг би сказати: «А як ти себе сприймаєш?»

Це дозволило б Інзі пояснити свої переконання після того, як Ханс висловив готовність їх вислухати.

Інше почуття, що може ховатися під нарцисичним гнівом, – страх або тривога. У згаданій ситуації Інга може запитувати себе: чи захоче Ханс далі жити з нею, якщо в нього склалася така думка про неї? Чи існує ризик, що Ханс її покине?

Інга може дослідити, наскільки обґрунтований її страх, запитавши Ханса: «Якщо в тебе складається таке враження, чи означає це, що я тобі менше подобаюся?»

На це він може відповісти: «Аж ніяк. На мою думку, чудово, що ти вмієш насолоджуватися життям, поки я працюю. Отже, ти будеш спокійною і щасливою, коли я повернуся додому». У результаті гнів і страх Інги відразу ж зникнуть (що особливо корисно для вразливих людей). Суперечка за цих обставин тільки змарнувала б час.

Коли ситуація протилежна і це ви своїми висловлюваннями чи вчинками викликали в когось нарцисичний гнів, варто зосередитися не на ньому а на прихованому смуткові або страху. Якщо ви покажете іншій людині, що здатні бачити її в позитивному світлі, і вона вам повірить, це допоможе розрядити ситуацію. Скажімо, я вказала своєму співрозмовнику на те, що він здається мені дуже чутливою і вразливою людиною. Його це розсердило. Так сталося або тому, що я помиляюся, або тому, що він не хоче, щоб його так сприймали. Можливо, мій співрозмовник пов'язує чутливість зі слабкістю і вважає, що варто бути незворушним, інакше його покинуть.

Замість того щоб сперечатися, я спершу врахую, що можу й помилитися. Потім скажу, що для мене вираження почуттів є рисою сміливців і що я вважаю свого опонента сильною особистістю і приємним співрозмовником. Таким чином я послаблюю його страх і полегшую біль. Можливо, тепер він здається мені ще вразливішим, але про це я промовчу. Імовірно, з часом мій співрозмовник навчиться краще приймати й контролювати цю сторону своєї особистості.

Натомість я могла б висловити своє роздратування, адже наразилася на гнів тільки тому, що поділилася своїми думками. Я б могла розказати, наскільки мені це неприємно. Однак тоді я лише підсилила б його страх і смуток, приховані під гнівом, і мій співрозмовник знавіснів би ще більше.

Чи означає це, що я ніколи не висловлюватиму свого роздратування? Ні, я можу зробити це у щоденнику або виказати прямо, коли емоції вщухнуть. На щастя, більшість із нас із віком вчиться приймати свої почуття, не висловлюючи їх відразу. Це добре, адже так ми уникаємо багатьох конфліктів і не стикаємося з образами і злістю в ситуаціях, які можна розв'язати мирно, якщо тримати свої реакції при собі. Хоч замовчування почуттів – не завжди найкращий вихід, і часом це призводить до інших проблем, усе-таки добре мати вибір.

Має значення, на що саме спрямовані слова, які вражають ваше самолюбство: на вас особисто чи на ваші дії. Вас засуджують за вчинки чи за те, якими ви є? Якщо критикують поведінку, ви можете її змінити. Наприклад, колега зауважує, що ви

замало встигаєте зробити. Якщо це щира правда і вам є куди рости, це нагода підвищити ефективність своєї роботи. Для початку треба змінити свою поведінку. Можливо, внаслідок цього ви будете більше задоволені собою.

## 2. Самозахист

Розгляньмо таку ситуацію. Лона повертається додому після відмови в підвищенні. Удома на неї чекає чоловік Пер. Лона почувається вразливою і не може впоратися зі своїм розчаруванням. Вона йде на кухню й починає готувати. Коли Пер намагається обійняти дружину, Лона раптом відштовхує його і критикує через «не такі» продукти, які він купив.

Тут, знов-таки, гнів є вторинним. Це прикриття або форма захисту. Небажання спілкуватися в таких ситуаціях абсолютно нормальне, і варто було б казати про це вголос. Наприклад, можна почати так: «Зараз я не хочу ні про що говорити. Тому поки охолону, доведеться трохи віддалитися і від тебе». Можна додати: «Ти тут ні до чого, і ми повернемося до розмови, щойно я буду готова».

Трапляються ситуації, коли ви відчуваєте гнів мало не як вимушену неконтрольовану реакцію. Можливо, ви прагнете більшої близькості й глибоко в душі не хочете, щоб цей (можливо, вибуховий) гнів створював таку дистанцію між вами та іншими. У такому разі я раджу поговорити про це із професійним терапевтом. Ви марнуєте свою енергію, віддаляючись від людей не із власної волі. Цю проблему можна подолати, звернувшись до фахівців.

## 3. Коли ваші цінності або правила зазнали удару

Якщо ви гніваєтеся через чужі вчинки, це може бути пов'язано з тим, що дехто живе за іншими правилами. Можливо, деякі люди роблять те, що ви собі заборонили. Наприклад, мене дратують люди, які безперестанку говорять і не дуже переймаються тим, чи цікаво це їхнім співрозмовникам. Я можу відреагувати на це двома способами. По-перше, можна попросити людину змінити свою поведінку. По-друге, є нагода вплинути на власну. Скажімо, в майбутньому теж можна спробувати говорити трохи спонтанніше й менше перейматися рівнем зацікавленості співрозмовника.

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tellnovel.me/sand\\_lse/kompas-emoc-y-yak-zrozum-ti-svo-pochuttya](https://tellnovel.me/sand_lse/kompas-emoc-y-yak-zrozum-ti-svo-pochuttya)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)