Содержание

Введение. Могу ли я стать для себя лучшим другом? 5

Часть 1. Не оценивай, а понимай 17

Слушай внутренний голос 18
Злость — это сигнал 26
Не оценивай эмоции, а понимай их 33
Не раздувай негативные эмоции 36
Не преуменьшай положительные эмоции 41
Не оценивай, а благодари и желай удачи 45
Наше тело ни в чем не виновато 49

Часть 2. Заморочки — это нестрашно 54

«Кажется, все смотрят только на меня» 58
«Боюсь, что меня отвергнут» 63
Практика отказов 69
«Не люблю свою несоциальность» 74
Благодарное сердце 81
Ты нравишься людям больше, чем ты думаешь 85

Часть 3. Невозможно делать все одинаково хорошо 86

Все в порядке, даже если не идеально 87
Родительский перфекционизм 94
Легкой жизни не бывает 96
Самое обычное — самое сложное 103
Смелость сдаться 107
Поддайся страсти 115

Часть 4. Стань лучше, заботясь о себе 120

Важно предвидеть, что будет непросто 131
Секреты профессиональных игроков 134
Умный человек не боится ошибиться 138

Перед тем как расстаться 144

Начни сегодня относиться к себе с заботой и пониманием 145

Использованная литература 150

ЧАСТЬ 1

НЕ ОЦЕНИВАЙ, А ПОНИМАЙ

Слушай внутренний голос

Представь, что ты усердно готовился к экзамену, но получил за него неудовлетворительную оценку. За это ты, скорее всего, будешь упрекать и винить себя. Постарайся на секунду прекратить внимать этому внутреннему голосу и крикни ему: «Хватит!» А теперь подумай, почему ты начинаешь себя ругать и какие эмоции при этом испытываешь.

В мультфильме «Головоломка» (*Inside out*, 2015) есть такой эпизод. Главная героиня — девочка Райли — переезжает с родителями в другой город, но ни новый дом, ни новая школа ее не радуют. Райли отдаляется от своих прежних друзей. Сначала она старается мыслить позитивно, но ее ожидания не оправдываются, и в конце концов остаются только две эмоции — гнев и раздражение. В порыве злости девочка даже сбегает из дома, но затем осознает, что дом там, где мама и папа — ее любящая семья. Из-за этой внезапной мысли она начинает плакать. Райли признается, что лишь делала вид, что все в порядке, а на самом деле переезд и смена школы дались ей довольно трудно. Мама с папой крепко ее обнимают, чтобы успокоить, и Райли вновь осознает, насколько значимы для нее родители.

Эмоции похожи на сигналы. Та грусть, которую вначале ощущала Райли, была связана с утратой. Когда мы теряем что-то привычное и дорогое нам, это ранит и заставляет грустить. Когда друг, которого мы любим, вдруг внезапно

уезжает или заболевает любимая собака. Когда мы видим, как трудно нашим родителям, или наблюдаем, как тяжело приходится любимому певцу, которого мы поддерживали все это время. Одним словом, когда что-то, что для нас важно, идет не по плану, мы чувствуем печаль.

Однако мы не чувствуем грусть, когда что-то происходит с человеком, который для нас чужой. Вокруг нас много людей, которым тяжело, но мы же не можем думать о каждом незнакомце и предаваться унынию из-за его проблем. Мы не обращаем внимание на все, что нас окружает, но грустим, когда что-то неприятное происходит с нашими близкими. Следовательно, когда мы переживаем о чем-то, наше подсознание показывает, что именно это для нас ценно и нужно относиться к этому серьезно. Другими словами, наши чувства настолько сильны, насколько человек или событие важны для нас. Это определенный сигнал.

На самом деле, когда мы чувствуем грусть, мы прилагаем усилия, чтобы вернуться в нормальное состояние. Точно так же, как и Райли, которая смогла снова почувствовать родительскую любовь, мы пытаемся восстановить былые отношения с другом, который отдалился от нас. Мы ухаживаем за больным щенком, стараемся, чтобы он быстрее поправился. Мы больше внимания обращаем на мелочи, чтобы родители меньше беспокоились, или же начинаем поддерживать любимого исполнителя еще сильнее, чтобы показать, насколько ценим то, что он делает. Грусть — прекрасная эмоция, помогающая нам возвращаться в ресурсное состояние.

Она побуждает нас проявлять заботу и стремиться разрешить проблему.

Если ты чувствуешь тяжесть тоски, постарайся признаться себе: «Мне сейчас грустно. Я чувствую душевную боль». Вместо того чтобы делать вид, что все в порядке, нужно понять, какой сигнал посылает тебе мозг. Прими те эмоции, которые ты испытываешь. Иногда, чтобы стало легче, можно даже хорошенько выплакаться.

После этого нужно понять, что вызвало грусть. Возможно, какой-то человек ценен для тебя, но в последнее время отдалился. Значит, это действительно важно для тебя сейчас. Представь, что ты хочешь восстановить отношения с этим человеком. Если поразмышлять над сложившейся ситуацией, станет ясно, что необходимо делать дальше. Например, чтобы помириться с другом, иногда достаточно позвонить и извиниться или выразить свою благодарность.

Грусть — эмоция, которая может помочь нам вернуть то, что мы потеряли. Поэтому, погружаясь в грустные мысли, многие также ощущают чувство благодарности. Некоторые специально смотрят грустные фильмы, чтобы осознать значимость окружающих людей.

Эмоции похожи на уведомления в социальных сетях. Давай не будем игнорировать эти сигналы, которые посылает нам мозг, и не будем делать вид, что нам ни чуточку не грустно, что все в порядке. Не стоит думать, что мы расстраиваемся по пустякам. Наш внутренний голос таким образом хочет сказать, что для нас сейчас важно.

Давай подумаем

1. Расстраивало ли тебя что-то в последнее время? Что это было?

   (Пример: поссорилась с мамой)

2. Почему это расстроило тебя?

   (Пример: мне кажется, что мама меня не понимает. Она дорогой для меня человек, поэтому я хочу, чтобы наши отношения наладились, чтобы я мог(ла) объяснить ей, что чувствую)

3. Что ты можешь сделать, чтобы исправить это?

   (Пример: поговорить с мамой, написать ей письмо, подарить небольшой подарок)

4. Что ты хочешь сказать себе, когда расстроен(а)?

(Пример: «Да, оказывается, мне сейчас плохо. Однако в данной ситуации не могло быть иначе. Будет хорошо, если мне станет чуть легче!»)

5. Что ты можешь сделать для себя?

(Пример: поесть что-нибудь вкусненькое, посмотреть интересное видео, поговорить с друзьями, сделать физические упражнения)

А сейчас давай подумаем о том, из-за чего мы грустим. Если мы разочаровались в чем-то или ком-то, значит, это имело для нас определенную ценность и, вероятнее всего, было для нас важным. Чем более значимо для нас событие, тем тяжелее, когда все идет не так, как мы предполагали.

Мы отчаиваемся и расстраиваемся, когда наши ожидания не оправдываются. Если же мы не будем ожидать и желать чего-то, то и разочаровать нас будет сложно. Допустим, для тебя важна музыка, а вот рисование совершенно тебе неинтересно. В таком случае будет очень досадно сорвать музыкальное выступление перед зрителями, а вот если ты не сможешь нарисовать картину — это вряд ли заденет тебя.

В интервью музыканты часто рассказывают схожие истории. Говорят они примерно следующее: «Я пошел на прослушивание, ничего не загадывая, просто ради интереса. Однако я его не прошел и после этого впал в уныние на несколько дней. Пережив такой переломный момент, я действительно понял, что хочу выступать перед зрителями. Поэтому, сжав волю в кулак, я и начал работать над совершенствованием своих навыков».

Конечно же, чем больше ты работаешь, тем тяжелее будешь переживать неудачи. Если ты получаешь 70 баллов на экзамене, не готовясь, — одно дело. Если те же баллы тебе ставят, когда ты усердно занимаешься, — совсем другое. Сравнивая такие результаты, можно разочароваться в себе, ведь ты так усердно готовился, а в итоге набрал такие же баллы, как человек, который совсем не

готовился. То же можно сказать про конкурсы и прослушивания. Готовиться 5 месяцев и 5 лет — разные вещи. Чем больше усилий и времени мы тратим, тем больнее будет потерпеть неудачу.

Поэтому, когда что-то идет не так, как было задумано, скажи себе следующее: «Да, я действительно хотел сделать что-то стоящее. Значит, это дело для меня важно. Выходит, у меня есть мечта, ведь если бы ее не было, я бы не расстроился. Чтобы воплотить в жизнь то, что я задумал, потребовалось много усилий. Выходит, я старался и сделал все, что мог в данный момент».

Если после неудачи ты хочешь продолжить заниматься этим делом, значит, определенно следует сжать волю в кулак и сосредоточиться на этом занятии. Конечно же, и в этом случае теплые слова поддержки тебе просто необходимы. Скажи себе: «Я очень старался. Да, я молодец. Все в порядке, у меня еще будут возможности прийти к своей цели».

Важны не только слова, но и действия. Сделай красивые фотографии необычных мест в своем городе, съешь любимое блюдо — в общем, сделай то, что нравится.

Злость — это сигнал

Среди множества эмоций, пожалуй, наиболее энергозатратная — злость. На нее уходит много сил, и она не очень полезна для здоровья. Иногда мы отталкиваем собеседника, просто повысив на него голос, — таким образом мы совершаем психологическое насилие.

Несмотря на это, злость, как не сложно догадаться, существует, чтобы защитить нас. Мы чувствуем злость, если кто-то повел себя грубо по отношению к нам или же сильно провинился. Когда кто-то на наших глазах обижает слабого, это тоже может вызвать злость.

Таким образом, злость — это сигнал опасности. Поэтому, чувствуя эту эмоцию, мы противодействуем тому, кто спровоцировал ее появление. Мы повышаем голос, чтобы сказать, что происходящее сейчас неправильно, чтобы человек испугался и понял, что сделал что-то не так.

Безусловно, люди зачастую злятся попусту, без веской на то причины. Например, некоторые родители не могут сдержать злость, когда чувствуют, что дети ставят под сомнение их авторитет. Так и в моем детстве был случай, когда, несмотря на то что виновата была не я, родители все не так поняли и сильно на меня разозлились. Чуть позже, когда они осознали, что ошиблись, вместо извинений я услышала: «Это все из-за того, что ты не объяснила как следует!»

Авторитет взрослых, необходимый для того, чтобы контролировать детей, воспринимается как своеобразное оружие. И если вдруг оружие перестает действовать, это вызывает беспокойство и воспринимается как угроза. А чтобы ее устранить, нужно некое средство для противостояния — поэтому родители ругают своих детей.

Среди множества эмоций злость — это эмоция-двигатель, взрывная энергия, которую следует направить в правильное русло. Существует тысяча причин, почему мы можем разозлиться, однако не следует направлять свой гнев на человека, который просто случайно оказался рядом с тобой.

Один факт, который необходимо знать: чем больше ты злишься, тем сильнее становится это чувство. Вот что отличает злость от других эмоций. Если выплеснуть весь свой негатив, может показаться, что на душе стало спокойно, что полегчало. Однако это палка о двух концах. Чем отличается человек, который хотя бы раз выплеснул свою злость на другого, от того, который сдержал свой порыв? Тем, что первому в следующий раз будет еще сложнее справиться с эмоциями. Считается, что с каждой новой вспышкой гнева форма его выражения будет носить все более насильственный характер[1].

У любой эмоции есть причина. Соответственно, есть она и у злости. И вместо того чтобы просто злиться, лучше спроси у себя: «В чем причина моей злости и что мне этим хочет сказать мой мозг? В чем заключается

угроза для меня, что идет не так, от чего мне нужно защититься?»

Но это не означает, что нужно всегда сдерживать свой гнев и делать вид, что все в порядке. Я предлагаю сначала признать факт того, что преобладающая эмоция сейчас — злость. После этого необходимо разобраться, в чем причина появления этой эмоции, не было ли недопонимания, а также стоит ли эта проблема траты твоей энергии.

Однако если действительно есть на что злиться, хорошо бы объяснить собеседнику, что тебя не устраивает. Конечно же, необязательно сразу повышать голос и лезть в драку. Можно глубоко вздохнуть, немного прийти в себя и спокойно рассказать, что именно тебя разозлило. Если твой собеседник действительно тот, за кого ты его принимаешь, он сможет тебя выслушать. Конечно, в таких ситуация бывает сложно начать разговор. Безусловно, возникнет ощущение неловкости, нервозность, но если попробовать объяснить свои чувства и понять чужие, можно быстро развеять недопонимание. Действуя, как сказано выше, можно не просто разрешить конфликт, но и укрепить дружбу. Как и другие эмоции, злость не уйдет, если мы бездумно выплеснем ее, — необходимо понять причину и решить проблему.

Если твои оппоненты — родители, разрешение конфликта может стать более сложной задачей. Бывает, они предъявляют необоснованные претензии, причи-

няют боль и не извиняются за это. Здесь важно знать, что это не твоя вина. Если они так с тобой поступают, возможно, дело в них самих. Родители — тоже люди со своими недостатками, поэтому они могут иметь не совсем правильные представления о том, как воспитывать детей.

Если вдруг родители скажут, что во всем твоя вина, то такое оправдание будет показателем их слабости. Сравним с ситуацией из школьных будней. Представь: школьные хулиганы, постоянно угрожающие тебе, вдруг скажут, что это твоя вина и ты напрашиваешься. Хотя родители — взрослые люди, к сожалению, это совсем не значит, что они всегда будут совершать обдуманные и взвешенные поступки. Поэтому если родители чем-то рассержены, то тебе не следует каждый раз проектировать их осуждение на себя и испытывать угрызения совести. Давай не будем заниматься самобичеванием. Это не выход.

Если у тебя и возникнет чувство ненависти к родителям, то не стоит себя за это винить. Мы так устроены, что по отношению к обидчику у нас со временем накапливаются негативные чувства. Если мы не обратим внимание на обидные слова или поступки человека и продолжим с ним общаться, это будет ранить нас снова и снова. Необходимо понимать, что мы не железные. Кто возьмет на себя ответственность, если мы «сломаемся»? Миссия по защите себя лежит как раз на нас самих. Если все нутро кричит: «Давай не будем общаться с этим человеком!» — наверное, так и стоит поступить. Это своего

рода сигнал тревоги, который нам заранее сообщает о возможных последствиях.

Формы семейных отношений могут быть разными. Есть люди, которые объединяются в группы благодаря дружбе (образуя взаимовыгодный союз), живут вместе и поэтому тоже являются семьей. Члены семьи необязательно должны быть связаны друг с другом кровными узами. Не стоит думать, что модель семьи, в которой ты сейчас растешь, — единственно верная. Ты можешь создать другую семью.

Родителей мы изменить не можем, поэтому ответственность за наши чувства и эмоции частично лежит на нас самих. В первую очередь позаботься о себе и сделай так, чтобы в будущем не повторить ошибок родителей и стать лучшей версией взрослого.

Злость и ярость — это те эмоции, которые ярче всего проявляются при столкновении с обществом. Например, женщина-прокурор Со Джи Хён, занимавшая довольно высокую государственную должность, не чувствовала себя безопасно на рабочем месте, поэтому набралась смелости и выдвинула обвинение в сексуальном домогательстве, как и другие последователи движения *Me Too*. Всех их разозлило, что подобные ситуации замалчиваются, и они раскрыли всю правду. Таким образом, злость стала катализатором общественного движения и запустила процесс изменения и развития общества.

#METOO #METOO
ME TOO
me too
#metoo
ME TOO
ME TOO

В социальных сетях начали широко обсуждать данную проблему, люди стали делиться своим мнением. Правда, в течение долгих лет скрывавшаяся за плотным занавесом, постепенно открывалась всему миру. Более того, появились люди, готовые активно отстаивать свою позицию, призывающие общество не молчать, а выходить на улицы, организовывать митинги. Ведь чтобы решить такие проблемы, нужно, чтобы государство и общество действовали как единое целое. Коллективный гнев способен обнажить важные социальные проблемы и заставить остальных людей задуматься, поспособствовать объединению усилий для решения какой-либо проблемы.

Только представь, как может измениться наш мир, наше общественное сознание, если не бездействовать. Поэтому важны как причина злости, так и действия, к которым она приводит.

Есть и другие важные чувства. Если ты ощущаешь беспомощность, это может означать, что у тебя нет никаких надежд или четких целей, что жизнь не доставляет удовольствия или что у тебя слишком много поводов для беспокойства и нет сил. Страх показывает, что существует опасность, от которой нам нужно бежать прямо сейчас. А отвращение удерживает нас от того, с чем мы не хотим иметь дело и что может причинить нам вред. Наш разум знает нас лучше, чем мы сами.

Эмоции можно сравнить с прямой трансляцией с места событий. Поэтому запомни: нет смысла избегать или бояться их, нужно принять свои чувства, понять, о чем они говорят, а затем дать ответную реакцию.