

ЗНАТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Птицы в вышине, вы знаете, что я чувствую!
Солнце в небесах, ты знаешь, что я чувствую!

Нина Симон

Одним прекрасным летним днем я гуляла с подругой по полю, заросшему высокой травой. Вид был абсолютно идиллическим. Все как положено, даже ручей журчал неподалеку. «Хлопок цветет, и я чувствую себя прекрасно», — вспомнила я слова песни.

Моя подруга только что слезла с антидепрессантов и успокоительных, которые с переменным успехом принимала уже пять лет. И для нее настали тяжелые времена: чувства приводили ее в замешательство, ей приходилось заново учиться справляться с ними, так как все эти годы она вообще не испытывала эмоций.

«Как ты себя чувствуешь?» — спросила я ее.

«Не знаю. Кажется, я что-то чувствую, но не знаю, как это назвать. Я не понимаю, сержусь я или расстроена, чувствую себя счастливой или только хочу быть счастливой».

После этого мы просто молча бродили до самого вечера.

Для того, кто долгое время провел в состоянии оцепенения, потеря ориентации — нормальный процесс возвращения к реальности. Это как пробуждение после наркоза, когда не очень понимаешь, где находишься.

Все мы в той или иной степени можем быть бесчувственными: когда избегаем негативных эмоций, которые причиняют нам боль и с которыми, как мы считаем, невозможно справиться; или когда не позволяем себе испытывать позитивные эмоции, которые кажутся нам чуждыми и угрожающими привычному существованию. Мы заглушаем их выпивкой и сигаретами, заедаем сладостями, пьем телевизор, таскаемся по магазинам, обсасываем сплетни и забиваем мозг всем, что подворачивается под руку. Но если мы успешно избегаем глубоких чувств в течение длительного периода, наша жизнь становится пустой

и ограниченной — впрочем, это и жизнью можно назвать с большой натяжкой. Так что, если вы полны решимости испытывать полный спектр чувств, нет более гарантированного способа начать исцеление.

Быть целостным — значит предоставлять свободное пространство любым человеческим эмоциям.

Однако из этого вовсе не следует, что вы должны действовать, руководствуясь отрицательными эмоциями. Напротив, одна из причин для осознания всех своих чувств состоит в том, что вы сможете освободиться от тех эмоций, которые вы стремитесь искоренить, — и на работе, и в повседневной жизни.

Уважайте свои эмоции, все свои лица, маски и проявления — даже неприятные. *Ага, вот и моя любимая ярость, — так пусть она научит меня, что такое спокойствие.*

Научившись относиться с уважением к темной стороне своего «я» и не испытывать при этом чувства вины, вы станете по-настоящему свободными.

Но если, убоявшись, вы будете искать в любви лишь покой и уладу, то лучше вам прикрыть свою наготу и, покинув гумно любви, уйти в мир, не знающий времен года, где вы будете смеяться, но не от души, и плакать, но не всласть.

*Халиль Джебран**

МЫ ВСЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ

Так же как после долгих лет без танца требуется вспомнить забытые движения или заговорить на иностранном языке, в котором не практиковался со школы, иногда нужно вновь научиться чувствовать. Если у вас в течение многих лет было разбито сердце, или вы жили в вынужденно

* Халиль Джебран — ливанский и американский философ, художник, поэт и писатель. Выдающийся арабский писатель XX века.

компромиссной ситуации, или поглощали разного рода «эмоциональные блокаторы», настало время пройти курс повышения квалификации в науке чувств.

Как это ни странно, но, несмотря на то что чувства — это глубоко личный внутренний опыт, вы можете вновь научиться испытывать те или иные эмоции, наблюдая за другими людьми. Станьте исследователями людских сердец. Так же как вы отслеживаете, во что одеты окружающие вас люди, вам нужно научиться быть более внимательными к тому, что они чувствуют. Спрашивайте их об этом чаще.

Где вы достали себе такое счастье? Оно хорошо сочетается с цветом ваших глаз! Вам грустно или вы злитесь? Почему вы сегодня в таком хорошем настроении?

На курсах актерского мастерства преподают особую технику, помогающую наладить контакт со своими эмоциями и развить эмпатию к окружающим.

Когда мы находимся среди других людей, особенно если мы с ними не знакомы, то впитываем все, что видим и слышим, а затем используем воображение, чтобы понять, кто эти незнакомцы, чего они хотят, что чувствуют и что будут делать дальше.

Умение сопереживать — великий дар человека.

Мерил Стрип

Шинейд О'Коннор однажды научила меня конструктивно работать с гневом. Представьте: огромный стадион Pacific Coliseum. Торонто. 1994 год. Она одна на сцене. Белая майка, мини-килт, сапоги в стили милитари. «Это последний день нашего общения... Мы еще встретимся когда-нибудь». Мягкий, очень искренний голос. А затем — вопль, вой, визг! «Я заговорю, но вы не услышите меня-я-я-я!!!» — кричала она. В последний раз ударив со всей силы по струнам, она швырнула гитару на пол и так же грациозно, как появилась, ушла со сцены. Слушатели сидели молча и смотрели на пустое белое пятно света. А затем толпа взорвалась аплодисментами.

Я никогда не видела, чтобы женщина выпускала свою ярость так свободно и так чисто. «А ведь гнев течет по проводам свободы», — подумала я. Именно в тот вечер я приняла решение уволиться с работы.

Однажды незнакомка в баре рассказывала мне о своей депрессии, которая буквально превращала ее в инвалида: «Пока я стояла, расстояние до двери казалось мне слишком большим, — говорила она. — И я решила, что проще будет передвигаться по дому ползком, благо везде были ковры». Во время нашего разговора она выглядела вполне адекватной, радостной и оживленной. Я часто вспоминала о ней потом, в самые тяжелые для себя дни. *Свет и радость вернутся ко мне, однажды они снова вернутся.*

В интервью Опре Уинфри Голди Хоун сказала, что всю свою чертову жизнь она чувствует себя такой счастливой, потому что «так решила». Услышав это, я подумала, что отныне я каждый божий день буду принимать для себя решение быть счастливой.

Ищите вокруг себя впечатляющие проявления жизненной силы. Если вы только встали на путь исследования и развития своих чувств, вам могут помочь примеры проявления эмоций в искусстве. Посмотрите на отчаяние на картине Эдварда Мунка «Крик». Или на гордость в черно-лиловых лепестках картин Джорджии О'Киф. Прочтите любовные поэмы Пабло Неруды. Прочувствуйте «Оду к радости» Бетховена. Все они проникают в самое сердце.

Будьте любопытными. Возвращайте себя к жизни.

150+ ПОЗИТИВНЫХ ЧУВСТВ

авантюризм	влюбленность
аристократичность	вне себя от счастья
аутентичность	вовлеченность
безграничность	возбуждение
безмятежность	возрождение
безрассудная смелость	волнение
безопасность	воодушевление
бесстрашие	восприимчивость
бесценность	восторг
благодарность	восхищение
благодать	выразительность
благоговение	гармония
благочестие	гордость
благополучие	готовность
блаженство	движение вперед
близость	дерзновение
бодрость	дерзость
быть в центре	динамичность
быть живым	доброжелательность
быть заинтригованным	доброта
быть заметным	дружелюбие
быть полным жизни	естественность
быть приятным	жизнерадостность
быть очаровательным	желанность
быть удивительным	женственность
быть тронутым	жизнерадостность
великодушие	заинтересованность
вдохновение	защищенность
включенность	игривость

изобилие	открытость
известность	ощущение потока
изысканность	побуждение к действию
искренность	позитивность
как в сказке	понимание
креативность	полезность
легкость	праведность
лидерство	преданность
ликование	предвкушение
любовь	предприимчивость
любопытность	привлекательность
любопытство	признание
милосердие	принятие
мощь	проницательность
мужественность	просветление
мягкость	процветание
надежда	радость
надежность	раскрепощенность
наполненность светом	расслабленность
наслаждение	решительность
нежность	романтичность
неординарность	самореализация
непредвзятость	сбалансированность
непринужденность	свежесть
обновление	свободомыслие
обожание	серьезность
одаренность	сексуальность
одухотворенность	смелость
оптимизм	соответствие моменту
оригинальность	сосредоточенность
осознанность	спокойствие

спонтанность	чуткость
способность воплощать заду- манное	чувство безграничности возмож- ностей
страстность	чувство везения
страсть	чувство заботы
счастье	чувство комфорта
твердость	чувство новизны
трепет	чувство поддержки
торжественность	чувство свободы
уверенность	чувство силы
увлеченность	чувствовать себя богатым
удивление	чувствовать себя здоровым
удовлетворение	чувствовать себя как дома
удовольствие	чувствовать себя отдохнувшим
умиротворение	чувствовать тепло
уникальность	чувство, что тебя оценивают по за- слугам
устойчивость	чувство чуда
уязвимость	чувство уюта
фееричность	щедрость
хладнокровие	экстаз
храбрость	элегантность
целеустремленность	энергичность
цельность	энтузиазм
чистосердечие	эффективность
чувственность	ясность
чувствительность	



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги