

Глава 1

*Вы все еще
подавляете свои
эмоции?*

Что заставляет нас опустить руки?

А со школьных лет была бойкой и энергичной. Ее часто выбирали старостой, она постоянно представляла школу на различных конкурсах и соревнованиях. Такое же рвение она проявила и в профессиональной деятельности, успевая помимо работы повышать квалификацию. Руководитель очень ценил А. и всячески помогал с дополнительным обучением. В какой-то момент его перевели на другую должность, и у А. не сложились отношения с новым начальником. Он постоянно критиковал девушку и даже отменил ее повышение. Несоответствие между желаемым и реальным так мучило А., что она решила уволиться.

Прочитав эту историю, некоторые из вас, возможно, встанут на сторону А. Представьте ее внутренний монолог: «Я столько работаю, почему же начальник так ко мне относится? Может,

из личной неприязни? Тогда зачем мне лезть из кожи вон? Стараюсь я или не стараюсь — отношение ко мне не меняется». В конце концов А. стала поступать наперекор руководителю и коллегам. Неприятности на работе сказались и на личной жизни. Близкие предлагали девушке разные решения, но она действовала с точностью до наоборот. А. стала раздражительной и нервной, часто срывалась на детей и швыряла вещи. Выместив гнев, А. сожалела, но какое-то время спустя все повторялось. Агрессивные реакции А. чрезвычайно потрясли ее близких и друзей, которые знали совсем другую девушку. Почему А. так изменилась?

Причина кроется в проблемах с самоидентичностью. Так называют понимание человеком себя, основанное на личном опыте и переживаниях, и способность к саморефлексии. Родители не чаяли в А. души, учителя хвалили и ставили в пример сверстникам. В результате собственное «я» не сформировалось: самоидентичность подменялась социальной идентичностью. Иными словами, «я» девушки складывалось из мнений и оценок окружающих: если другие считали ее хорошей, она тоже чувствовала себя успешным человеком; если другие указывали на недостатки, А. тут же начинала в себе сомневаться. Стоило А. выйти за рамки социальной идентичности, и уверенность в себе посыпалась, как карточный домик.

Саморефлексия — лучший выход из затруднительной ситуации, когда вы уже готовы опустить руки.

Можно сказать и по-другому: в основе бурной деятельности А. лежала зависимость от других. Девушка приравнивала свою ценность к признанию и восхищению окружающих и с трудом принимала замечания и критику. А. постоянно переживала, что однажды ее перестанут поддерживать, и изо всех сил старалась соответствовать социально одобряемым нормам.

Конечно, А. мечтала о повышении не только в силу субъективной психологической потребности, она вполне заслуживала его. Но сейчас мы говорим о другом. Чувства А. могут показаться вам знакомыми, ведь каждому хочется, чтобы его усилия оценили. Все мы злимся или огорчаемся, если не получаем заслуженной награды; А. отреагировала более резко. Как только новый руководитель подверг ее критике, девушка решила, что ее усилий не замечают, и посчитала, что в таком случае не стоит выкладываться. Однако внутреннее состояние А. настолько пошатнулось, что она почувствовала себя униженной и ненужной.

Чтобы выйти из такого состояния, займитесь саморефлексией. Попробуйте разобраться в себе.

Чем лучше вы понимаете и оцениваете свои способности и таланты, тем меньше подвержены внешней критике. Мысленную переоценку вы можете начать с размышления над четырьмя вопросами: «Кто я, какова моя сущность?»; «Что я за человек, какой у меня характер, каковы мои сильные стороны?»; «Каким я вижу себя в будущем, чего хочу, о чем мечтаю?»; «В чем заключаются мои моральные принципы и система ценностей?»

Вместо того чтобы
загонять негативные переживания поглубже, попробуйте переключиться, найти иной, подходящий именно вам способ их преодоления.

Почему на душе бывает пусто?

Представьте: вы в полном одиночестве сидите в ресторане за маленьким столиком в уголке. Другие посетители непринужденно болтают, а вы чувствуете себя отрезанным от остального мира. В голове ни одной мысли; вы механически листаете ленту соцсети, даже не замечая, что просматриваете... Случалось ли вам оказаться в подобной ситуации? Вот еще один пример: вы лежите на кровати в общежитии и прислушиваетесь к беседе соседей по комнате. Вы не прочь к ним присоединиться, но не знаете, что сказать. Знакомо? Окружающие часами разговаривают с друзьями по телефону, и вам тоже хочется с кем-то поболтать от души, но вы все время откладываете звонок. Друзья общаются с родителями по видеосвязи — и вы тоже собираетесь позвонить своим. Но стоит маме с папой подключиться, как у вас будто

заканчиваются слова: вы вымученно выдавливаете несколько банальных фраз о здоровье и торопливо отключаетесь...

Что же это за чувство? Скука? Нет, ведь многие другие занятия вам по-прежнему интересны. Лень? Нет, ленивого человека такое положение дел очень даже устраивало бы. Тогда что это за тягостное чувство, вгоняющее вас в оцепенение? Это чувство пустоты. Некоторые со временем учатся принимать его и даже получают от подобного оцепенения удовольствие. Кто-то тянется к вредным стимуляторам вроде сигарет, алкоголя, азартных игр — все ради того, чтобы заполнить образовавшуюся внутри пропасть. А кто-то окунается в беспорядочные отношения, начинает воровать или совершать другие преступления. Но откуда возникает эта душевная пустота?

Внутренняя духовная опора — это положительная психологическая установка, которая дает человеку мотивацию постоянно двигаться вперед. У каждого из нас свои духовные опоры: идеалы, любовь, стремление к какой-то конкретной цели. Однако события часто развиваются совсем не так, как нам хочется. Мы сталкиваемся с непредвиденными ситуациями, такими как предательство партнера, финансовые проблемы и т. д. В подобных обстоятельствах внутренняя духовная опора может пошатнуться, и возникают отрицательные эмоции, которые порождают

растерянность и дезориентацию и заканчиваются полной опустошенностью.

Если вы столкнулись с подобной проблемой, попробуйте взять тайм-аут и сменить обстановку, например куда-нибудь съездить. В подобном состоянии иногда помогает даже небольшой отпуск. Однако не забывайте, что рано или поздно вам все же придется взглянуть проблеме в лицо. Вы окажетесь перед выбором: упорствовать, пытаясь все вернуть на места, или сменить направление и открыться новому.

Когда самооценку человека подавляют, возникает чувство пустоты. Каждый может столкнуться с такой ситуацией — подростки, которых постоянно загоняют в слишком жесткие рамки, или взрослые, чьих достижений долго не замечают. Как правило, мы либо пытаемся шумно протестовать, либо молча терпим, в то время как нас разъедают отрицательные эмоции. Что делать в таких ситуациях? Если родители предъявляют слишком строгие требования, можно проанализировать

Если духовные потребности
долгое время не удовлетво-
ряются, внутри появляется
пустота.

плюсы и минусы их позиции, а затем обсудить всей семьей. А когда окружающие длительное время не замечают ваших стараний, стоит задуматься: вас действительно принижают или вы выбрали неверный путь для самореализации?

У внутренней пустоты могут быть не только социальные, но и личные причины. Такое случается, если человек рос в неблагоприятных условиях: например, потерял родителей в детстве или они развелись и он не получил необходимых ему тепла и заботы. Однако причинами пустоты могут стать не только детские переживания и неблагоприятный опыт. Если мы, будучи взрослыми, выберем тактику молчания и не станем что-либо предпринимать, то в какой-то момент посчитаем себя одинокими и брошенными и потеряем веру в свои силы. Если при этом мы еще и не осмеливаемся рассказать о своих переживаниях близким, то рискуем тем, что чувства выйдут из-под контроля, а пустота в душе лишь разрастется. Вывод таков: если духовные потребности долгое время не удовлетворяются, в душе появляется пустота.

Когда самооценку человека
подавляют, возникает
чувство пустоты.

Чтобы с вами этого не случилось, прежде всего подумайте, о каких потребностях вы забыли и как их можно реализовать. Как вариант, вы можете найти полезное хобби, заняться йогой или каллиграфией; научиться играть на музыкальном инструменте. Такие занятия снизят интенсивность чувства пустоты или даже помогут избавиться от него. Возможно, сейчас вам сложно, но попробуйте сделать хотя бы первый шаг к тому, что вам нравится. Вскоре это занятие уже не будет казаться тягостным, и вы обнаружите, что в процессе наслаждаетесь теплотой и красками этого мира.

Есть ли ценность у натянутой улыбки?

Многие из нас любят вспоминать свое детство. В то время мы плакали от огорчения и смеялись от радости — в любом месте и в любое время. Тогда мы не размышляли о значении эмоций, а реагировали — хмурым взглядом, поджатыми губами, улыбкой или как-то иначе. С возрастом мы научились контролировать свои чувства. Начали понимать: взрослые сердятся, значит, смеяться не стоит, даже если очень хочется. Научились сдерживать слезы, когда ушиблись, а рядом не оказалось никого, кто бы мог нам посочувствовать.

Больше общения с людьми, больше разнообразных ситуаций, а следовательно, опыта — и вот вы уже не только скрываете свои эмоции, а притворяетесь. Когда вас обижают — делаете вид, что все в порядке; когда вам грустно — смеетесь; прячете слезы, даже когда впору плакать навзрыд. Вы научились

скрывать свои чувства под давлением общества: почему-то считается, что в глазах окружающих мы обязаны выглядеть стойкими и довольными жизнью. В нашем обществе натянутая улыбка стала лучшим способом справиться с проблемой. Мы натягиваем маску благополучия, чтобы избежать неловкого положения, не доставлять неудобств окружающим или для того, чтобы защитить себя от боли. За исключением семьи, друзей и близких мало кто видит наши истинные эмоции. Но говорят, что улыбка вызывает чувство счастья. Так ли это?

Сама по себе улыбка действительно поднимает настроение. Психологи провели эксперимент, в котором первую группу участников просили зажать в зубах ручку. Мозг расценивал это действие как улыбку, поскольку задействовались те же лицевые мышцы. Другую группу участников



Натянутая
улыбка помогает
взбодриться
или сгладить рез-
кость в общении
(что тоже
неплохо).

просили зажать ручку губами, чтобы улыбаться они, наоборот, не могли. После этого обе группы просматривали мультфильмы. Оказалось, что группа, в которой ручку держали зубами, получила больше удовольствия от просмотра. В другом похожем исследовании участникам одной группы говорили, что «улыбка — это признак счастья», а участникам второй — «улыбка делает вас счастливее». Затем обеим группам также показывали мультфильмы. В результате участники первой группы чувствовали себя счастливее, когда улыбались, а участникам второй, наоборот, было комфортнее без улыбки.

Эти эксперименты доказывают, что естественная улыбка усиливает ощущение счастья, а вынужденная нет. Но в таком утверждении кроется подвох: на самом деле все зависит исключительно от вашей мотивации. Если вы не преследуете цель стать с помощью улыбки счастливее, то она запросто поможет вам сгладить неловкость или поднять настроение. Если же вы улыбаетесь, пытаясь приманить счастье, попробуйте изменить подход. Возможно, вам стоит рассказать близким о своих истинных чувствах.

Пытаетесь сдерживать эмоции?

В вашем детстве был сын (или дочь) маминой подруги? Этот безукоризненный во всех отношениях ребенок, которого вечно ставили вам в пример и на которого вы очень старались быть похожим? Вам казалось, что заслужить внимание и любовь родителей может только умелый, способный и благоразумный ребенок, и вы изо всех сил боролись с «плохими» чертами характера? Скорее всего, вы тоже стали таким же успешным «сыном (или дочерью) маминой подруги», но попутно научились притворяться и лгать. Возможно, к этому добавилось еще и сильное чувство вины. Или кое-что похуже — ощущение потери себя.

Подавление эмоций подразумевает, что вы сознательно решаете, каких мыслей или чувств избегать. Например, на новой работе вдруг появляется коллега, с которым вы во многом расходитесь во взглядах. Вместо того чтобы высказать

свое мнение и поискать компромисс, вы прячете недовольство, терпите в надежде, что отношения наладятся. Но реальность играет с вами злую шутку: коллега остается при своем, вы соглашаетесь и, к сожалению, не становитесь популярнее.

Очевидно, что полностью заглушить эмоции невозможно. Теория иронических процессов* доказывает: чем сильнее вы стараетесь подавить какую-то мысль, тем чаще будете к ней возвращаться. То же касается и чувств: возникает негативный порочный круг. Подавление приводит к срыву, а за срывом следует еще более жестокое подавление — снова и снова. Представьте, что курильщика или алкоголика заставили резко отказаться от их привычек. Мысли о сигаретах и спиртном никуда не исчезнут, а эффект от принудительного запрета окажется минимальным. При первой же возможности они станут украдкой курить и пить, страдая потом от чувства вины и бессилия. Это неизбежные чувства: человека подтачивает мысль, что он не оправдал ожидания семьи и друзей. С приверженцами строгих диет происходит то же самое: сначала они худеют, потом видят на весах желанную цифру и перестают ограничивать себя. Как правило, в итоге поправляются и вес становится больше, чем

* Разработана психологом Дэниелом Вегнером. Также известна как «эффект белого медведя»: в эксперименте группе студентов запретили думать об этом животном. Конечно, именно от мыслей о белом медведе они никак не могли отделаться. *Прим. ред.*

до диеты. А теперь представьте, что может случиться, если запрещать себе определенные чувства!

Дети, долгое время подавляющие эмоции, часто замыкаются в себе и отказываются от общения с окружающими. Они подражают поведению взрослых. Не жалея сил стараются угодить родителям и учителям и порой ради похвалы лишают себя даже невинных радостей. У взрослых людей подавление эмоций приводит к тревожности, апатии и раздражительности. Между нами и окружающими возникают барьеры, которые вредят обеим сторонам. Но что же делать, если вы оказались в сложной жизненной ситуации? Как перестать подавлять эмоции?

1. Попробуйте сосредоточиться на чем-то другом. Один из способов — переключение внимания. Например, от мыслей об алкоголе и сигаретах может отвлечь рыбалка, а от переедания — спортивная игра на воздухе. Если у вас нет хобби, разберите вещи в комнате, устройте генеральную уборку квартиры, отправьтесь в мини-путешествие — подойдет все что угодно. Удовлетворение от выполненного

Чем глубже мы прячем негативные эмоции, тем сильнее они нас разрушают.

дела, как правило, помогает улучшить настроение и выйти из порочного круга.

2. Выберите подходящий способ освобождения. Попробуйте не подавлять эмоции, а высвободить их безопасным способом. Например, побыть в одиночестве и тихо поплакать под успокаивающую музыку, поговорить о своих проблемах с родными и друзьями. Вы услышите от близких советы и слова поддержки. Возможно, они помогут вам обратить внимание на то, чего вы раньше не замечали, и вы наконец увидите свет в конце тоннеля?

Люди рождаются свободными, но со временем сами заковывают себя в цепи. Чем сильнее вам хочется от чего-то избавиться, тем проще этому чему-то вас поработить. Вы все еще подавляете свои чувства? Поверьте, жить гораздо легче, если позволить себе быть таким, какой вы есть!

Вы уверены в себе?

Сколько умных и способных людей сомневаются в своей ценности! Они считают себя не такими уж успешными, более того — даже фальшивками, и испытывают из-за этого угрызения совести. В конце 1970-х два клинических психолога, Паулина Клэнс и Сюзанна Аймс, задались вопросом — в чем же причина такого странного поведения? Они опросили сто пятьдесят своих клиенток — уважаемых и заслуживших признание женщин. Среди них оказались блестящие студентки, эрудированные доктора наук, авторитетные преподаватели. Однако все опрошенные принижали свои достижения: одна уверяла, что в приемной комиссии ее заметили случайно; другая считала, что отличные оценки на выпускном экзамене — это чистое везение; а третья утверждала, что получила ученую степень только благодаря хорошему отношению комиссии.

Проанализировав результаты опроса, Клэнс и Аймс назвали этот психологический феномен синдромом самозванца. Его суть в том, что человек, несмотря на все свои достижения, считает их незаслуженными. Он объясняет успех не своими способностями, а влиянием тех или иных факторов, вроде удачи или социальных связей. Этот психологический механизм также стали называть тенденцией к самоотрицанию. Сталкиваясь с новой задачей, люди с синдромом самозванца мучаются от беспокойства, тревоги и неуверенности в себе. Выполняя задачу, они либо медлят, либо ждут разоблачения и всегда держатся настороже, а потому тщательно готовятся. Как правило, они добиваются успеха, но радость быстро угасает, потому что люди не верят, что достигли результата сами. Успех не подкрепляет их уверенность в себе — наоборот, лишь усиливает ощущение, что они обманывают окружающих.

Исследование Клэнс и Аймс также показало, что люди с синдромом самозванца на рабочем месте обычно более сдержанны и чаще боятся высказывать свои истинные мысли. Постоянная неуверенность в себе мешает им решать проблемы и исследовать

В мире много прекрасных,
талантливых, но неуверен-
ных в себе людей.

новые области, поэтому удовлетворенность работой у таких людей сравнительно ниже и они чаще склонны к депрессии. Почему они так боятся признать свои достижения?

Основная проблема в том, что люди с синдромом самозванца не воспринимают себя как успешных, приоритет отдают интеллекту и, обесценивая свои старания, не могут сформировать положительную обратную связь. Что можно сделать, чтобы избавиться от самоотрицания? Попробуйте выполнить следующие шаги.

Во-первых, распишите — только честно — всю цепочку событий, которые привели вас к успеху. Укажите обстоятельства и причины, по которым отказываетесь его признавать. Через некоторое время перечитайте эти записи и проанализируйте их. Постепенно вы поймете, насколько нелепо считать, что вы обманываете других и недостойны признания.

Во-вторых, поделитесь переживаниями с семьей и друзьями. Обратитесь к тем, кому больше всего доверяете, и расскажите им о своих тревогах и страхах. Разговоры по душам значительно снижают стресс. Близкие легко опровергнут ваши убеждения в том, что все зависит от удачи, а не от вашего таланта, и, возможно, это изменит ваш взгляд на ситуацию.

В-третьих, постарайтесь воспользоваться обратной связью от окружающих. Многие начинают здраво себя оценивать и принимать через общение

с другими людьми. Чем больше обратной связи вы накопите, тем лучше — это поможет вам объективно оценить собственное «я». Относительно непредвзятая оценка позволит вам избавиться от ложных установок.

В-четвертых, скорректируйте свои цели с помощью объективного самоанализа. У многих людей глубоко внутри живет маленький перфекционист, который все время заставляет их думать, что они недостаточно хороши. Однако на учебе и работе, особенно когда вы только начинаете, не так важно выполнить дело идеально, как довести его до конца. Поэтому цените каждое маленькое достижение, которого вы добились. Отталкивайтесь от него, чтобы повторять и совершенствовать свои действия, — это и есть настоящий путь к успеху. Слепая погоня за совершенством лишь затянет вас в трясины прокрастинации, самобичевания и презрения к себе без возможности освободиться.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)