

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I

Наши проблемы родом из детства 9

Мой первый полет на самолете 12

Самовосстановление 15

Первый шаг — осознание проблемы 16

Эмоциональная память 22

Я не умею управлять своими эмоциями 30

Приступы раздражительности 35

График состояния чувств 37

Часть II

Введение в самовосстановление 47

Сеансы 51

Первая неделя. Изоляция 52

Вторая неделя.

Концентрация и перенаправление эмоций

Введение 66

Комната для сеансов 78

Практика 82

Третья неделя. Регуляция биологических ритмов

Введение 90

Практика 92

Четвертая неделя. Управление эмоциями

Введение 99

Практика 106

Как я победил аэрофобию 118

Резюме 140

Пятая неделя.	
Расслабление и управление тревогой	
Введение	143
Практика	145
Шестая неделя.	
Возобновление социальных контактов	
Введение	154
Практика	155
Седьмая неделя. Выход из изоляции	157
Отпустить и расслабиться	162
Отпустите и расслабьтесь, несмотря на трудности ...	165
Пообещайте себе жить качественной жизнью	165
Реальные истории восстановления	168
Ашкын К. (домохозяйка)	168
Гюльбахар С. (адвокат)	170
Севги Ш. (научный работник)	173
Асли (семейный консультант; имя изменено)	175
Нургюль Й. (филолог)	180
Зубейде И. (домохозяйка)	183
Элиф Б. (домохозяйка)	186
Сайма К. (преподаватель)	188
Инджи (преподаватель; имя изменено)	190
Эмине Й. (учитель математики)	193
Нурхайят Й. (компьютерный инженер)	195
Меджит А. (компьютерный инженер, Германия) ...	196
Мариам А. (домохозяйка, Германия)	198
Румейса Т. (семейный консультант)	199
Зелиха Е. (государственный служащий)	200
Озлем О. (теолог)	202
Хюда О. (воспитатель детского сада)	203
Фатима С. (домохозяйка)	205
Фатима З. (домохозяйка, США)	206
Сьюзен Й. (домохозяйка, США)	209
ОБ АВТОРЕ	211

ВАЖНО

Эта книга основана на эклектической концепции **эмоциональной осознанности**.

Информация и практические методы, представленные здесь, направлены не на коррекцию эмоциональных нарушений, а на осознание и принятие эмоций.

В случае серьезных психологических проблем необходима консультация специалиста.

ЧАСТЬ I

**НАШИ ПРОБЛЕМЫ
РОДОМ
ИЗ ДЕТСТВА**



Я родился и вырос в Анкаре. Наша семья была среднего достатка. Отец — простой честный человек, скромный водитель такси, мама — добрая азиатская женщина.

Детство я вспоминаю как бесконечные игры во дворе. Соорудив из кирпичей футбольные ворота посреди дороги, мы гоняли мяч с ребятами из соседнего квартала, запускали воздушного змея, собирали камушки...

Отец умер, когда мне было всего 14 лет. Я был еще совсем мальчишкой. Отец скрывал от нас, что был смертельно болен, поэтому я ни о чем не догадывался. Он постоянно ходил по больницам, а я все ждал, когда же он закончит лечение и купит мне велосипед.

На самом деле я до сих пор этого жду. Представляю, как отец однажды купит мне велосипед. И хотя это не реально, я не хочу расставаться со своей мечтой. Я хочу сохранить это *детское чувство** и не желаю признавать, что мои мечты разбиты.

Смерть отца стала для меня первым ударом в жизни. Несколько дней я не осознавал, что его больше нет. Я думал не о его смерти, а о том, что будет теперь с моим велосипедом. Словно отец должен вернуться через пару дней.

Однако жестокая правда вскоре стала очевидной. Его машина никогда не стояла так долго без дела... и тишина в доме была невыносимой. Меня раздражало, что отец все не приходит, будто упрямится мне назло.

* Позитивные эмоции, пережитые человеком в определенный период жизни, даже если они остались в далеком прошлом, помогают стабилизировать эмоциональное состояние. Такие эмоции и чувства называются *референтными*. В последующих главах мы подробнее рассмотрим референтные эмоции и их влияние на человека. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. авт.*

На похоронах я с удивлением смотрел на плачущих людей (я переживал психологическую травму*, а взрослые гладили меня по голове и говорили: «Какой молодец, совсем не плачет»), а вечером третьего дня сорвался: стал метаться, биться в истерике, рыдать...

Я чувствовал внутри какое-то странное **напряжение**. **Трудно было принять факт**, что отца больше нет в моей жизни. Казалось, **сердце вот-вот вырвется из груди**.

Помню, как в тот вечер я кричал, не помня себя и сам не понимая, что говорю. Я злился на отца, потому что он обманул мое доверие. «Ты обещал купить мне велосипед! Ты обманул меня!» — кричал я**.

Мне казалось, он услышит меня, поймет, что я злюсь, придет, улыбнется и скажет: «Куплю, куплю, только не кричи так...»

Но этого не случилось. Я напрасно взывал к нему...

В полной растерянности я сел у окна. Смотрел через стекло в холодное лицо смерти. Чтобы заглушить боль, я часами считал белые машины, проезжавшие мимо.

После смерти отца я научился *подавлять свои эмоции и чувства*. Я нашел инструмент, который помогал мне стать сильнее***. Шаг за шагом я учился *десенсибилизации*.

* Годы спустя я узнал, что смерть отца для ребенка — это больше, чем потеря близкого человека; вместе с отцом умирают надежды, мечты, умирает часть эмоций и чувств.

** Теперь я знаю, что такое эмоциональное состояние и поведение являются следствием *посттравматического стрессового расстройства* (ПТСР). Жаль, что я не понимал этого тогда. Мне пришлось на ощупь искать способ справиться с эмоциями, поскольку я не умел управлять ими.

*** Этот инструмент называется *десенсибилизацией* (снижение чувствительности). Я подавлял свои эмоции, потому что не умел ими управлять. Конечно, со временем они проявляются с новой силой, но тогда я ничего об этом не знал.

МОЙ ПЕРВЫЙ ПОЛЕТ НА САМОЛЕТЕ

Мне было 23 года, когда я отправился в свое первое путешествие на самолете. Я с нетерпением ждал этого момента и радовался будто ребенок, предвкушая, как взлечу в небо и буду парить среди белоснежных облаков.

После первого полета, который доставил мне массу удовольствия, я не летал два года.

А когда мне снова нужно было воспользоваться самолетом, я ощутил в душе странное *сопротивление**. *Внутренний голос*** твердил: «Не делай этого, самолет непременно разобьется, если ты полетишь». Все, кто отправлялся вместе со мной в отпуск, радовались предстоящему отдыху, строили планы, тогда как у меня в голове постоянно крутились мысли о том, что произойдет с нами в полете. У меня возникало странное чувство, когда я смотрел на этих людей. (Годы спустя я понял, что это внутреннее сопротивление, возникшее из чувства самосохранения, послужило началом восстановительного процесса.)

***Нельзя отрицать
психологические проблемы,
упрощенно называя их слабостью.***

С каждым днем по мере приближения даты вылета моя тревога усиливалась. В конце концов я рассказал о своем

* *Внутреннее сопротивление* — подсознательное отрицание переживаний или изменений в жизни; проявляется в ощущении беспокойства как защитная реакция на какие-либо действия или обстоятельства.

** *Внутренний голос* (внутренний диалог) — мыслительный процесс, в ходе которого человек анализирует различные варианты развития событий, формирует оценки и принимает решения.

состоянии близкому другу. Он рассмеялся и стал меня успокаивать: «Ты боишься смерти? От судьбы не уйдешь. Успокойся, все будет хорошо!»

Он не понял меня. То, что я чувствовал, не было похоже на страх. Я ощущал какой-то внутренний дискомфорт, **подавленность** и необъяснимую тревогу. Разговор с другом ничем мне не помог.

Через несколько дней я обратился со своей проблемой к человеку старше меня, чье мнение я очень уважал и ценил. «Это слабость», — отрезал он. Его слова только усилили мое беспокойство, я не получил *поддержки**, в которой так нуждался.

В ночь перед полетом я почти не спал. Едва я начинал засыпать, как ощущал, будто *падаю в пропасть***, и вскакивал, пытаясь удержаться на краю.

Рано утром я вышел из дома, чтобы отправиться в аэропорт. Помню, как у меня сдавило сердце, когда я добрался туда. Я вошел в здание и под звуки объявлений обреченно стал пробираться среди толпы к выходу на посадку.

Мне казалось, будто все это нереально, я двигался *словно во сне****.

Сердце щемило все больше и больше, когда я смотрел на людей, идущих на посадку. Мой внутренний голос нашептывал: «Они идут навстречу смерти. Судьба словно специально собирает их в одном самолете и влечет к смерти».

* Человеку, испытывающему психологические трудности, необходима практическая и/или эмоциональная поддержка, чтобы он нашел в себе силы справиться с проблемой.

** Как правило, ощущением падения во сне проявляется чувство *одиночества и эмоционального бессилия* вследствие психологических трудностей.

*** Когда тревога достигает определенного уровня, человек испытывает *особое состояние сознания*: ощущение реальности теряется, происходящее воспринимается как бы со стороны, на грани иллюзии и сна.

Если бы в тот момент кто-нибудь схватил меня за руку и увел бы оттуда со словами «Не садись в самолет», я бы успокоился. Но этого не случилось. Я прошел в самолет вместе с остальными пассажирами.

Пару лет назад я садился в самолет с радостью, а теперь эта машина казалась мне убийцей.

Люди в салоне размещали багаж. Дети плакали. Кто-то сразу пристегнул ремень безопасности и откинулся на спинку кресла, пытаясь уснуть.

Мне словно было известно то, о чем остальные не догадывались. Со странным чувством наблюдая за попутчиками, я сел на свое место и стал смотреть в иллюминатор. Взгляд остановился на крыле, и я стал присматриваться: не расшатался ли какой-нибудь шуруп, нет ли трещины или другого изъяна, оставшегося незамеченным техническим персоналом. Я слышал объявления пилота, звуки кнопки вызова; стюардессы рассказывали, как пользоваться аварийным выходом.

И когда огромное тело самолета начало медленно двигаться, беспрестанно подрагивая, моя тревога достигла апогея.

Я стал настолько восприимчивым, что ощущал каждую выбоину на взлетной полосе. А когда самолет стал равномерно разгоняться, я физически ощутил, как в душе у меня что-то оборвалось.

Крепко зажмурив глаза и стиснув зубы, я вжался в кресло. И так, не шевелясь, просидел все три часа полета. Я был не в состоянии ответить стюардессе, предлагавшей еду, и посмотреть в иллюминатор. Пока не услышал объявление о том, что самолет идет на посадку, я не чувствовал свои одеревеневшие руки и боль в челюсти из-за стиснутых зубов.

Наконец мы приземлились, но мысль о предстоящем полете домой испортила мне весь отпуск.

Этот полет послужил толчком для развития *аэрофобии**. Отныне отправиться в дальнее путешествие для меня было равнозначно смерти.

САМОВОССТАНОВЛЕНИЕ

Избавление от страха перед полетами никогда не было для меня первостепенной задачей, так как процесс лечения представлялся слишком долгим и дорогим. Посещать психотерапевта и принимать антидепрессанты я также не хотел, поскольку это не решило бы проблему. Поэтому я всегда находил *отговорки* и *оправдания*** , чтобы отложить лечение. В конце концов у меня не было необходимости постоянно летать на самолетах. В таких сомнениях и колебаниях прошли годы.

Моя фобия спряталась и уснула где-то в глубинах подсознания. И пока ее не будили, она спала и не беспокоила меня.

Через много лет я стал специалистом по изучению педагогических ошибок и их последствий. Я понял, что именно ошибки в воспитании являются причиной большинства психологических проблем. Я писал книги, выступал на радио и телевидении с советами по воспитанию детей.

Однажды я встретился с человеком, который страдал аэрофобией. Это был бизнесмен средних лет. Аэрофобия сильно мешала ему жить: он не мог отправиться в другой

* *Аэрофобия* — одна из самых тяжелых фобий, которая с трудом поддается лечению. Если аэрофобию не лечить, она может стать причиной возникновения панических атак и клаустрофобии и спровоцировать сердечный приступ.

** Из-за внутреннего сопротивления человек находит разумные доводы и *оправдания*, чтобы отложить лечение; это позволяет расслабиться и игнорировать психологические проблемы.

город или страну на деловые переговоры, полететь с женой в отпуск, помочь детям, которые мечтали посмотреть мир.

Я слушал его с удивлением. Интересно, как он отреагирует, когда узнает, что у человека, к которому он обратился за помощью, тоже аэрофобия? Я улыбнулся и сказал:

— Я очень хорошо вас понимаю, ведь я тоже боюсь летать.

На лице мужчины отразилось недоумение:

— Как это? — спросил он.

И я рассказал ему свою историю. Он слушал с легкой улыбкой и был явно впечатлен моей откровенностью. Ему стало ясно, почему я его так хорошо понимаю.

***Аэрофобия — серьезная проблема,
которая негативно влияет
на жизнь человека.***

Наконец он спросил нерешительно:

— И что же нам делать?

— Будем восстанавливаться, — ответил я.

ПЕРВЫЙ ШАГ — ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Мужчина с аэрофобией повсюду искал помощь, так как понял, что ему не справиться с проблемой в одиночку. Он заметил, что не может **управлять своими эмоциями в определенной ситуации*** (при посадке в самолет) —

* Неспособность управлять эмоциями — явный признак психологических проблем.

они берут под контроль тело* и вызывают непроизвольные судороги.

Но всеми ли эмоциями управляет разум? Или: какие эмоции не поддаются контролю разума? Ответ: **разум не в состоянии управлять подавленными эмоциями. Чем больше подавляются эмоции, тем сильнее они становятся.** Разум способен управлять только теми чувствами и эмоциями, которые проявляются естественно, а не подавляются.

Если в неприятной ситуации ребенок молчит, прячет глубоко в душе то, что хотел бы выразить, сдерживает гнев, то постепенно подавляемые чувства и эмоции полностью выходят из-под контроля. Именно поэтому в зрелом возрасте человек не способен управлять своим гневом или настроением и сталкивается с расстройством эмоциональной сферы.

Чтобы лучше понять этот механизм, вернемся в то время, когда умер мой дорогой отец. Я не умел тогда управлять своими эмоциями и чувствами. Мое сердце как будто **сжалось** настолько, что мне стало трудно дышать, но рядом не было никого, кто научил бы меня справляться с этим состоянием. Я был растерян, не понимал, что со мной происходит, и никто не посоветовал мне: «Если хочешь плакать, плачь, не сдерживай себя».

* Подавленные эмоции и чувства с годами только набирают силу. Когда человек не способен управлять эмоциями, которые он уже не в состоянии подавлять, он теряет также способность управлять телом. Скрекивание зубов во сне, напряжение мышц свидетельствует о том, что человек потерял контроль над телом и эмоции постепенно берут над ним верх. Это происходит не только при наличии фобий, но и при проблемах с гневом, повышенной тревожности, сенсорных нарушениях, обсессивно-компульсивном расстройстве. Как бы человек ни старался, вернуть контроль над собственным телом не удается.

Оглядываясь назад, я понимаю, что люди, окружающие меня, были не сильны в педагогике и психологии. Тогда как один из двух наиболее важных аспектов воспитания — научить ребенка управлять своими эмоциями в трудной ситуации, а второй — развить социальные навыки, обучить правилам поведения в обществе.

Когда скончался мой отец, я не знал, как называется боль, которую я испытывал. Не знал, что мне делать, когда ощущал эту боль: плакать, глубоко дышать, попытаться отвлечься или поспать...

Мне было всего 14 лет. У меня не было никакого эмоционального опыта, я понятия не имел, как поступать с эмоциями, которые приносят боль.

Мой организм (точнее, подсознание) изобрел собственный способ подавления горя: считать белые автомобили, проезжающие за окном. Я научился *отвлекаться**, чтобы избавиться от душевной боли.

Когда ребенок не может справиться с какой-либо эмоцией, он подсознательно прибегает к отвлекающему поведению, чтобы не позволить боли проникнуть еще глубже. Таким образом горе подавляется.

Если ребенок играет с куклой и поет песенку, когда родители ссорятся, это не значит, что он счастлив; это

* *Отвлекающее поведение* — тип поведения, к которому прибегает человек, чтобы облегчить эмоциональную боль, если в детстве не научился управлять эмоциями в стрессовых ситуациях. Отвлекающее поведение не всегда безвредно: чем более чувствителен ребенок, тем выше вероятность, что он будет прибегать к этой стратегии и тем более сильные отвлекающие факторы ему требуются. Например, у ребенка, который чувствует себя отвергнутым другими детьми, отвлекающее поведение может проявляться в виде воровства; в подростковом возрасте — в поисках сексуальных удовольствий. Увлечение фильмами ужасов, меланхолической музыкой, объединение в агрессивные группы, курение и тому подобные социально не одобряемые действия часто являются формами отвлекающего поведения, к которым прибегают люди, чтобы подавить негативные эмоции.

значит, что он подавляет свои эмоции. И я, несчастный, делал то же самое.

Начиная с раннего детства и на протяжении всей жизни переживания скапливаются и образуют так называемый эмоциональный багаж — сгусток эмоций.

Отвлекающее поведение наблюдается не только у детей. Взрослые также используют отвлекающие факторы, чтобы подавить негативные эмоции. Иногда это телефон, иногда телевизор, интернет, шопинг или прогулки, а иногда — чрезмерная болтливость. Некоторые подавляют тревогу и беспокойство, с головой погружаясь в работу. А если у людей пытаются отобрать отвлекающие средства, они обижаются, сердятся, взрываются.

Когда человек с раннего детства подавляет эмоции путем отвлечения, у него формируется **защитный механизм сродни деперсонализации**, которым он пользуется и во взрослом возрасте.

Ребенок, ставший свидетелем ссоры родителей, уходит в угол и тихо играет там, превращая игру в отвлекающее средство. Ребенок, с которым жестоко обращаются, демонстрирует **отвлекающее поведение**, с головой погружаясь в учебу. Малыш, который писает в постель по ночам, не бесчувственный, — таким образом он пытается «защититься» от крика матери. Днем он может обижать своего брата или сестру, и чем ближе вечер, тем более «дерзко» он себя ведет. Но не потому, что он непослушный или

капризный, а потому, что так он пытается подавить тревогу перед приближающейся ночью.

Отвлекающее поведение — это подсознательный защитный механизм. При помощи такого механизма человек блокирует негативные эмоции, чтобы боль не распространялась по всему телу.

Хотя отвлекающее поведение и помогает в краткосрочной перспективе, организм учится **не управлять эмоциями, а убегать от них**. Данный тип поведения, усвоенный человеком в детстве, остается с ним на всю жизнь.

Вместо того чтобы встретиться с проблемой лицом к лицу, человек ведет себя так, будто проблемы не существует, убегает от нее. Вместо того чтобы взять на себя ответственность и решить проблему, он тянет время, надеясь на «чудесное избавление». Вместо того чтобы свободно и глубоко переживать свои эмоции и чувства, он ограничивается лишь поверхностными ощущениями. И в конце концов это становится характерной чертой его личности.

Вернемся к мужчине, который обратился ко мне за помощью в связи с аэрофобией. Страх, пережитый им в одном из полетов, послужил толчком к тому, что подавляемые на протяжении многих лет эмоции и чувства вышли из-под контроля, распространились по всему телу и привели к фобии*.

* Подавляемые чувства и эмоции кумулируются в нашем организме в сгусток. Они не беспокоят нас, пока мы в состоянии их подавлять. Однако в моменты страха, паники, сильной тревоги они вырываются из-под контроля и распространяются по всему телу, поэтому их уже невозможно подавлять в месте скопления. Во время приступов фобии человек не может контролировать себя, потому что годами подавляемые эмоции распространяются по всему телу.

Когда я спросил его, как он справляется с этой проблемой во время полета, он сказал:

— Пожалуй, никак. В такие моменты я, собственно говоря, ничего не могу поделать, не могу управлять ни эмоциями, ни телом, меня как будто заклинивает, сердце словно захватывает **все тело**, и меня сводит судорогой с ног до головы.

Мое предположение оказалось верным.

Когда мужчина не может справиться с эмоциями, он пытается подавить их физически, сжимаясь в комок.

Однако, чтобы совладать с такой ситуацией, нужно, наоборот, **«отпустить себя»**.

Чтобы **вернуть контроль над эмоциями**, которые становятся только сильнее, если их подавлять, и **обрести эмоциональную свободу**, нужно научиться двум вещам:

- 1) **расслаблять мышцы;**
- 2) **отпускать эмоции.**

Но почему, *подавляя* свои эмоции, мы их усиливаем, а *отпуская* — стабилизируем?

Усилившиеся путем подавления эмоции активизируются в случае опасности и переводят организм в позицию обороны. Разум перестает контролировать тело, и им овладевают эмоции. Так происходит и в моменты гнева, и в моменты тревоги, и при навязчивых состояниях.

Человек, одержимый чистотой, не получает ощущения чистоты, сколько бы ни мыл руки. Потому что руки являются частью его тела, а ощущение испачканности относится к эмоциональной сфере. Сколько ни мыть руки, чувства не очистятся. Пока не изменится эмоция, лежащая в основе этого чувства, человеку будет казаться, что его руки грязные. В таких случаях следует знать, что

избавиться от этой проблемы можно изменением чувств и эмоций, а не мытьем рук.

Человек, испытывающий проблемы с гневом, должен понимать, что всякий раз, подавляя свой гнев, он только усиливает его. И чтобы совладать с гневом, нужно научиться не подавлять, а отпускать его.

Далее вы узнаете о том, что значит «отпускать себя», и найдете пошаговую инструкцию, как это сделать.

Чтобы восстановительный эффект упражнений был максимальным, надо разобраться в сути проблемы, прежде чем переходить к практике, а для этого нужно еще немного информации.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Все наши переживания, начиная с детских лет и на протяжении всей жизни, **кумуляруются** и образуют сгустки эмоций, которые мы называем **подсознанием**.

У человека есть три «хранилища» информации:

1. **Умственная память (или сознание)**. Каждое пережитое событие фиксируется в головном мозге, в **сети нейронов**. Эти данные формируют связи посредством **синапсов**. По синапсам, как по кабелю, осуществляется передача данных между клетками мозга. Энергия связей в синапсах — это и есть **эмоции**. Если события сопровождалось чувствами или эмоциями, зафиксированная информация может взаимодействовать с другой информацией. Если чувства или эмоции отсутствовали или подавлялись, значит, в клетках мозга, где было зафиксировано событие, не формируется источник энергии. Другими словами, связи для обмена информацией между клетками

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru