

ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!



АННА ИВАНЮТЕНКО

# ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ГНОБИТЬ

*Как справляться  
с неудобными эмоциями*

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
И23

**Иванютенко, Анна.**

И23      Любить нельзя гнобить. Как справляться с неудобными эмоциями / Анна Иванютенко. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Психология. Это работает!).

ISBN 978-5-17-151519-5

Как научиться любить и жалеть себя? Этим вопросом мы часто задаемся в тяжелые минуты жизни, когда становимся для себя первыми и самыми строгими критиками. «Я не смогу, я не справлюсь, я глупый, некрасивый, у меня никогда ничего не получается». В книге Анны Иванютенко вы найдете подсказки, как начать относиться к себе с состраданием, научиться преодолевать тревогу и поверите в себя.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-151519-5

© Текст. Анна Иванютенко, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023



# Оглавление

<b>Введение, которое стоит прочитать</b> .....	8
<b>ЧАСТЬ 1</b> .....	15
<i>Глава 1. Самонападение как способ жить</i> .....	17
Определимся в понятиях.....	18
Миф о человеке неправильном .....	24
Сложный период — детство.....	27
Как мы это делаем? .....	34
Зачем мы это делаем? .....	41
Не совсем о любви.....	45
<i>Глава 2. Агрессия — вот что я люблю</i> .....	54
Агрессия хорошего человека.....	54
Жизненная сила.....	58
Тайная комната .....	63
Три выхода .....	70
Просить нельзя отказывать.....	80
<i>Глава 3. Потребности</i> .....	91
А о чем речь?.....	95
А какие бывают? .....	102
Витальные потребности .....	103
Социальные потребности.....	109
Стремление к саморазвитию.....	122
<i>Глава 4. В поисках противоядия 1</i> .....	133

ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ГНОБИТЬ



<i>Глава 5. В поисках противоядия 2</i> .....	153
Ущербность .....	154
Лень .....	156
Я все хочу .....	160
Принцип Афродиты .....	163
Расщепляй и властвуй .....	167
Интегрируй и живи .....	171
Пора взрослеть .....	174
Эликсир .....	191
<b>ЧАСТЬ 2</b> .....	195
<i>Глава 6. Эти неудобные эмоции</i> .....	197
Что это и зачем? .....	198
Эмоции, чувства, аффект .....	203
Как вы с ними обращаетесь? .....	205
Тактика и стратегия .....	209
<i>Глава 7. Страх и ужас</i> .....	213
Ужас .....	213
Страх .....	216
Испуг .....	218
Бдительность .....	219
Тревога .....	220
<i>Глава 8. Такая разная агрессия</i> .....	225
Ярость .....	226
Раздражение .....	231
Злость .....	232
Гнев .....	233
Досада .....	235
Обида .....	236
Грусть .....	238



<i>Глава 9. Отвращение и разборчивость</i> .....	241
<i>Глава 10. Стыд, бесстыдство, смущение</i> .....	245
Стыд.....	245
Бесстыдство .....	250
Смущение.....	251
<i>Глава 11. Вина и прощение</i> .....	253
Вина.....	253
Чувство вины .....	258
Прощение.....	262
<i>Глава 12. Жалость</i> .....	266
<i>Глава 13. Удовлетворение, радость, счастье</i> .....	269
Удовлетворение и удовольствие.....	269
Радость .....	272
Счастье .....	273
<i>Глава 14. Все еще не очень удобные эмоции.....</i>	276
Заключение .....	280

## Введение, которое стоит прочитать

Введение обычно читают в начале — до того, как знакомятся со всем текстом. А вот пишу его, наоборот, в конце, практически закончив книгу. И я не исключение. А еще я надеялась, что мне будет легче написать введение именно потому, что я отложила его на потом, но я ошиблась в своих ожиданиях. Начинать все равно непросто. И, пожалуй, это первая важная мысль, которой я хочу с вами поделиться. Рано или поздно все мы что-то начинаем и, начиная, сталкиваемся с сопротивлением, неясной тревогой и почти бессилием перед тем новым, что сами же и иницилируем. Сталкиваться с этими переживаниями — нормально: они сигнализируют о том, что вы входите в зону неизвестного, одновременно интересного и обещающего развитие. Волноваться и даже сопротивляться движению к этому неизвестному естественно, а вот корить себя за это не стоит, это все равно не поможет.

Я долго думала, как начать эту книгу, и решила поделиться своими чувствами и сомнениями. Я не знаю, как писать введение, но несколько месяцев назад я не знала, как писать книгу, а ведь как-то смогла это сделать. Начинать непросто, но мы начнем.

Замысел книги появился в 2017 году, тогда я еще не знала, какую форму он приобретет, но понимала, что тем открытием, которое я сделала, наблюдая за собой и своими клиентами, я хочу поделиться со многими людьми. Я писала тексты, проводила психологические мастерские, онлайн-курсы

ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ГНОБИТЬ



сы и даже выездные ретриты, на которых, помимо всего прочего, рассказывала о том, о чем написала в этой книге.

2017 год оказался переломным для меня. В начале я развелась, а в середине у меня начался еще более интересный процесс — я совершала карьерный переход, т. е. уходила из прежней профессии (стратегическое планирование в рекламе) в новую. Я начала практиковаться как гештальт-терапевт. У меня были первые клиенты, годы учебы за спиной, личный терапевт, супервизор, супервизорская группа, поддержка старых друзей и новых коллег, но все равно мне было очень страшно. В первую очередь я боялась того, что не смогу достаточно зарабатывать в новой профессии и мне придется вернуться к старой. Тогда еще не было онлайн-агрегаторов, соединяющих психологов и их клиентов. Тогда — а это было совсем недавно — посещение психотерапевта казалось чем-то скорее экзотическим, чем обычным, я только начала вести свой канал в «Телеграме».

Карьерный переход всегда сопряжен с высоким уровнем стресса, но мне, как я сейчас думаю, было как-то слишком страшно. И тогда я сделала одно наблюдение. Оказалось, что я очень жестока к себе. Например, за то, что потратила лишние деньги (хотя в тот период я ни разу не столкнулась с их недостатком), или за то, что провела целый день, не сделав ничего полезного. А еще за то, что в одиннадцатом классе я решила пойти на социолога, а не на психолога, а вот если бы сразу сделала правильный выбор, то сейчас... Мой внутренний критик был в ударе, он каждый день находил поводы повозить меня лицом по столу. Так я разговаривала с собой. А вот со своими клиентами я общалась совсем иначе: я находила для них поддерживающие слова, была внимательна к их чувствам, смотрела на происходящее с ними добрым взглядом, стремясь видеть не недостатки, а достоинства, ресурсы и зоны роста...



Когда я заметила этот контраст, я была поражена тому, насколько жестока и зла по отношению к себе и как много нежности и поддержки проявляю по отношению к тем, кто пришел ко мне за помощью, потому что им сейчас трудно. Но ведь мне тоже было трудно, возможно, я тоже нуждалась в поддержке и добром слове, а не в очередном требовании и обвинении. Параллельно с этим я видела, как расцветают мои клиенты от сочувствия и внимания, а мне тогда очень хотелось расцвести, а не зачахнуть. И я решила попробовать общаться с собой по-доброму, а не принуждать себя, и у меня получилось что-то довольно интересное. Я успешно совершила карьерный переход, развила практику, и она довольно быстро стала большой и устойчивой. Начала активно вести телеграм-канал, на котором популяризировала психотерапию. Я стала относиться к себе так, словно я — свой клиент, и направила энергию на изменение условий окружающей среды к лучшему. И продолжаю это делать посредством этой книги.

Эта книга не для всех, и, возможно, вам не стоит ее читать. Если вы полагаете, что лучший способ мотивации — это, например, запугивание и обвинение себя в лени, то скорее всего вам стоит отложить эту книгу до тех пор, пока вы не убедитесь в том, что это не работает.

В книге я обращаюсь к милым, чувствительным, часто не очень уверенным в себе, нередко избегающим агрессии людям, которые предпочтут терпеть неудобство сами, нежели доставить его другим; тем, кто очень старается и перепроверяет за собой. Тем, кто хотел бы лучшего именно себе, но боится, что тогда не хватит на всех. А также к тем, кто винит себя в неудачах, шлифует свои мнимые и реальные недостатки, постоянно развивается и пытается стать лучше. А еще я обращаюсь к тем, кто при всем этом хочет сделать мир капельку лучше и верит, что это возможно. Я думаю, что



это действительно возможно, особенно если начать с себя. Но придется прекратить всяческий «улучшайзинг», для этого нужно другое — начать жить с собой в мире.

Эта книга — путеводитель от самонападающего, аутоагрессивного поведения к поддерживающему, внимательно-мужскому, сочувствующему отношению к себе, написанная тем, кто этот путь прошел сам, и теперь помогает другим. Если меня кто-то спросит, чем я занималась в 2022-2023 годах, то я так и отвечу: «Писала книгу о мирной жизни с собой». Жить с собой в мире всегда выгоднее — попробовав, вы в этом убедитесь, — а в сложное и тревожное время и подавно.

Книга включает в себя 2 части. В первой — исследование аутоагрессии, ее предпосылок и механизмов и поиск противоядия к ней. Во второй — описание и подробный разбор эмоций, которые принято считать негативными или неудобными. Я предлагаю вам 60 разнообразных практик и упражнений для наблюдения за собой, изучения своих поведенческих паттернов, работы с различными состояниями и эмоциями и, конечно, трансформации самонападения в доброе отношение к себе. Некоторые практики стоит выполнить письменно, некоторые потребуют времени, часть из них — скорая эмоциональная помощь, а какие-то — новые подходы к жизни и обращению со своими переживаниями, которые вы можете использовать всегда, когда считаете нужным.

Также вас ждет множество примеров и историй, одну из них я уже рассказала выше. Все они из моего опыта или опыта моих друзей и клиентов, поэтому каждая основана на реальных событиях, однако имена и детали изменены.

В процессе чтения вы можете столкнуться с сопротивлением и нежеланием читать дальше, тем более делать предложенные упражнения, и это нормально. На аутоагрессивное поведение можно смотреть как на вредную привычку, а из-



бавляться от таковых бывает не так уж просто, поэтому дайте себе время сформировать новое отношение к себе, основанное на тех принципах, что я излагаю ниже, и продолжайте тогда, когда ощутите готовность.

В книге вам будут встречаться описания тех сложностей, с которыми я столкнулась, пока работала над ней. Творчество и создание чего-либо нового, а тем более в первый раз, открывает невероятные возможности для активности внутреннего критика. Конечно, сейчас он не столь жесток ко мне, как в 2017 году, но он достаточно проявлял себя, чтобы я могла наблюдать за ним и делиться этим с вами. Сейчас я пишу об этом еще и для того, чтобы сказать, что не только вам может быть непросто читать эту книгу, но и мне было порой непросто писать ее.

Поэтому я хочу поблагодарить тех людей, которые помогли мне в процессе ее создания. Во-первых, огромное спасибо моим клиентам, этим замечательным смелым людям, чьи жизненные истории и успехи дали много материала для наблюдения, анализа и творчества. Во-вторых, я благодарю мою подругу Анну, с ней мы сделали несколько совместных проектов, на которых я «обкатала» тот материал, которые излагаю в книге. В-третьих, я благодарю моих подруг Елену, Елизавету и Диану, которые верили, что я могу написать книгу задолго до того, как в это поверила я. И, конечно, я очень благодарна моему мужу Василию, который был рядом со мной на протяжении всего творческого процесса. Когда я не справлялась со своим внутренним критиком, он всегда находил, как поддержать меня.

Эта книга — не просто текст, это практикум, поэтому уже во введении я хочу дать вам первое упражнение. Оно одновременно и очень простое, и очень эффективное. Однажды меня спросили, как мотивировать себя практиковать его. Я ответила, что примерно так же, как утопающему мо-

**ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ГНОБИТЬ**



тивировать себя хвататься за спасательный круг. Это палочка-выручалочка для выхода из интенсивных эмоциональных состояний. Может так случиться, что в процессе чтения будут всплывать тяжелые воспоминания или вас будут захватывать сложные, трудно переносимые эмоции, поэтому я хочу дать вам практику, которая поможет выйти из них. Также я буду активно ссылаться на нее во второй части книги. И конечно, вы можете использовать ее всегда, когда эмоций становится больше, чем вы способны выдержать.

### **ПРАКТИКА 1**

#### **Заземляемся и дышим**

Эта практика, как понятно из ее названия, включает в себя два основных этапа. Иногда бывает достаточно сделать один из них, но лучше всего они работают вместе. Сначала потренируйтесь, сделав несколько повторений, заметьте, как меняется ваше состояние.

Важное замечание: практика выполняется только с открытыми глазами, с опорой на ноги, в процессе дышите спокойно. Во-первых, нужно заземлиться.

- Сесть на стул с прямой спиной, не опираясь на спинку.
- Поставить ноги на пол, плотно уперев их в поверхность пола.
- Опереться на пол, почувствовать опору под ногами.
- Почувствовать, насколько пол твердый и плотный — он есть и никуда не уходит.
- Заметить, как вы опираетесь на стул своими ягодицами и тазом. Стул тоже твердый и плотный. Он на месте и никуда не уходит.



- Заметить, что вы опираетесь не только на пол и стул, что также вы опираетесь на собственную спину, на позвоночник — он держит вас и никуда не уходит. Почувствуйте опору и в нем.

Во-вторых, нужно дышать.

- Сделать медленный глубокий вдох через нос, чувствуя, как воздух наполняет нос, горло и легкие.
- Сделать еще более медленный (в 2–3 раза) выдох через рот, сложив губы трубочкой, словно вы медленно задуваете свечу.
- Повторить минимум 5 раз.

Это упражнение призвано стабилизировать вас. Стул не обязателен, главное — ощущение опоры. Лежа — не работает. Или стоя, или сидя, не облачаясь на спинку.

# ЧАСТЬ 1