

Оглавление

Глава 1. Введение: об авторах, как работает эта книга и почему к ней стоит возвращаться, когда эмоции интенсивны	5
Глава 2. Где я и что хочу	10
Глава 3. Зависть и ревность	24
Глава 4. Страх и тревога	44
Глава 5. Злость	77
Глава 6. Грусть	100
Глава 7. Отвращение	120
Глава 8. Скука, или Если вы ищете информацию про апатию — она здесь тоже есть	138
Глава 9. Радость и интерес	154
Глава 10. Спокойствие	180
Глава 11. Практика перехода	196
Глава 12. Пора прощаться	209

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ:

ОБ АВТОРАХ, КАК РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА
И ПОЧЕМУ К НЕЙ СТОИТ ВОЗВРАЩАТЬСЯ,
КОГДА ЭМОЦИИ ИНТЕНСИВНЫ

Иллюстрации к главе — Алины Глушанок

Алина — иллюстратор, граф-дизайнер

@a.glsnok

Что это за книга

Привет, дорогой друг!

Ты держишь в руках помогающую книгу, которую написали два практикующих психолога — Филипп и Кристина. Мы часто работаем вместе, ведем группы, организуем благотворительные вечеринки, включаемся в социальные проекты с самыми разными людьми в самых разных уголках нашей планеты. Наша работа состоит из слушания, поддержки, арта и театра.

Я Филипп — экстремальный психолог, арт-терапевт и социокультурный проектировщик в области театра, а еще я веду подкаст про психологию и литературу «Базаров Порезал Палец». Я люблю танцевать, будь это танцкласс по контемпорари или танцы в душе, люблю придумывать, люблю находить и писать истории.



А я Кристина — клинический психолог, нарративный и телесно-ориентированный терапевт, специалист по работе с сообществами и социокультурный проектировщик. Веду обучение для будущих телесно-ориентированных терапевтов. Еще я занимаюсь вокалом и музыкальной импровизацией, и это для меня настоящая отдушина: я получаю от этого большое удовольствие и таким образом восстанавливаю силы и настроение. Люблю собирать гостей и готовить что-нибудь вкусное.

ВВЕДЕНИЕ

Мы не исследователи и не доктора наук, а практикующие психологи, которые работают с людьми более десяти лет через индивидуальные консультации, группы, тренинги и социальные проекты. Подходы, в которых мы работаем, идеи и практики, которые мы заимствуем, а это гештальт-терапия, нарративная практика, ОРКТ, КБТ, ДБТ, EMDR, АСТ, телесная и арт-терапия, — все они имеют доказательную базу своей эффективности. И мы продолжаем учиться и обучать других.

Мы не знаем, в какой период жизни вы познакомитесь с этой книгой, но надеемся, что, когда бы это ни произошло, знакомство окажется важным. Хочется, чтобы эта книга стала для вас хорошим другом и добрым помощником и напоминала бы о том, что **вы супер**. Чтобы вы могли открыть ее на любой странице и получить поддержку.

Это очень наивная книга. В хорошем смысле слова. Это книга про эмоции, книга про самопомощь, книга, которая поможет найти слова для того, что с вами происходит.

Здесь не будет исследований, данных, экспериментов и каких-то прямых советов. Она написана простым языком, чтобы ее можно было прочитать с ребенком, чтобы ее мог понять подросток и, конечно, взрослый, который погружен в пучину рутины и у которого на сложные тексты не хватает ни сил, ни времени, ни желания.

Мы предлагаем наивный взгляд на эмоции через наш текст, чтобы вы могли шагнуть от него в свой мир, в свою рефлексию и самоисследование.

Задача этой книги — поддержать вас, а не чему-то научить.

С ее помощью вы поближе познакомитесь с самим собой, снизите интенсивность переживаний, а не удалите их вовсе. Эмоции важны.

Помни это, дорогой друг!

И как ею пользоваться

Чтобы вам было интереснее и комфортнее, мы составили небольшой список условных **правил-подсказок** о работе с этой книгой:

1. Книгу можно читать с любого места, можно открыть главу с той эмоцией, которая вам близка сейчас.
2. Можно делать практики, а можно не делать. Есть практики, которые можно сделать, просто подумав над вопросами, есть другие, которые требуют места и пространства для художественной практики, и есть такие, которые можно послушать.
3. Можно делать записи в самой книге, а можно завести дневник.
4. Если вы чувствуете, что переживания захватывают вас слишком сильно, — возвращайтесь сюда. Тут будут практики, которые помогут снизить интенсивность переживаний.
5. И... Да, пожалуй, всё.

Что делать, если эмоции захватили ваши разум и душу

Вы можете возвращаться сюда в момент сильных эмоций, чтобы не листать всю книгу в поисках нужного упражнения. Здесь собран **чек-лист самопомощи**, к которому можно обращаться, чтобы хотя бы немного снизить интенсивность переживаний:

- Засуньте ручки в холодную воду и подержите в ней. Умойтесь холодной водой.
- Зажмите в ладонях кубики льда или положите пачку чего-нибудь холодного на лицо (подойдет даже стручковая фасоль).
- Дышите. Глубокий вдох и медленный выдох. Повторите четыре, шесть, восемь или десять раз.



- Найдите пять запахов.
- Посмотрите в окно в течение пяти, десяти или пятнадцати минут. Замечайте детали. Цвета. Объекты.
- Прогуляйтесь рядом с домом.
- Попрыгайте.
- Спойте песню. Любую.
- Позвоните кому-нибудь, кого вы рады слышать, с кем вам спокойно.
- Позвольте эмоциям захватить вас. Побейте подушку, поругайтесь в воздух, поплачьте, повойте, побудьте врединой.
- Полежите на полу.
- Позаботьтесь о себе. Сделайте себе чай, бутерброд, укройтесь пледом. И погрейтесь так.

Какие художественные материалы понадобятся вам на этом пути

Если чего-то из перечисленного нет — ничего страшного. Попробуйте адаптировать практику под те ресурсы, которые сможете найти.

Минимальный набор — это бумага и рисовашки (пастель/карандаши/фломастеры/мелки).

Набор побольше: пластилин, текучие краски (гуашь, акварель, акрил или масло), журналы для коллажей, большие листы бумаги, ножницы, клей и скотч.

Хоть книга, как мы написали выше, наивная, путешествие у вас будет самое настоящее и серьезное. Мы хотим пожелать, чтобы этот путь вы прошли честно, наивно и с удовольствием. Надеемся, что вы получите ту поддержку, которую ищете, найдете те ответы, которые давно искали, и сможете задаться новыми для себя вопросами. Приятного вам исследования!

Кристина и Филипп

Глава 2

ГДЕ Я И ЧТО ХОЧУ

Иллюстрации к главе — Алины Глушанок

Алина — иллюстратор, граф-дизайнер

@a.glsnok

Почему важно ответить на эти вопросы или хотя бы подумать о них

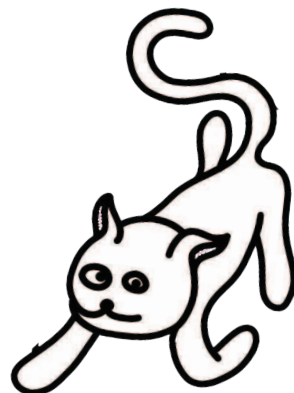
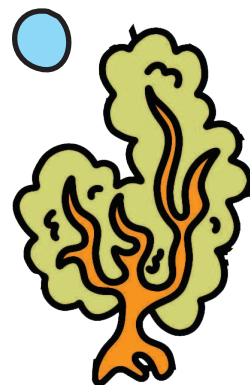
Однажды я смотрел стендап, и комик на сцене сказал:

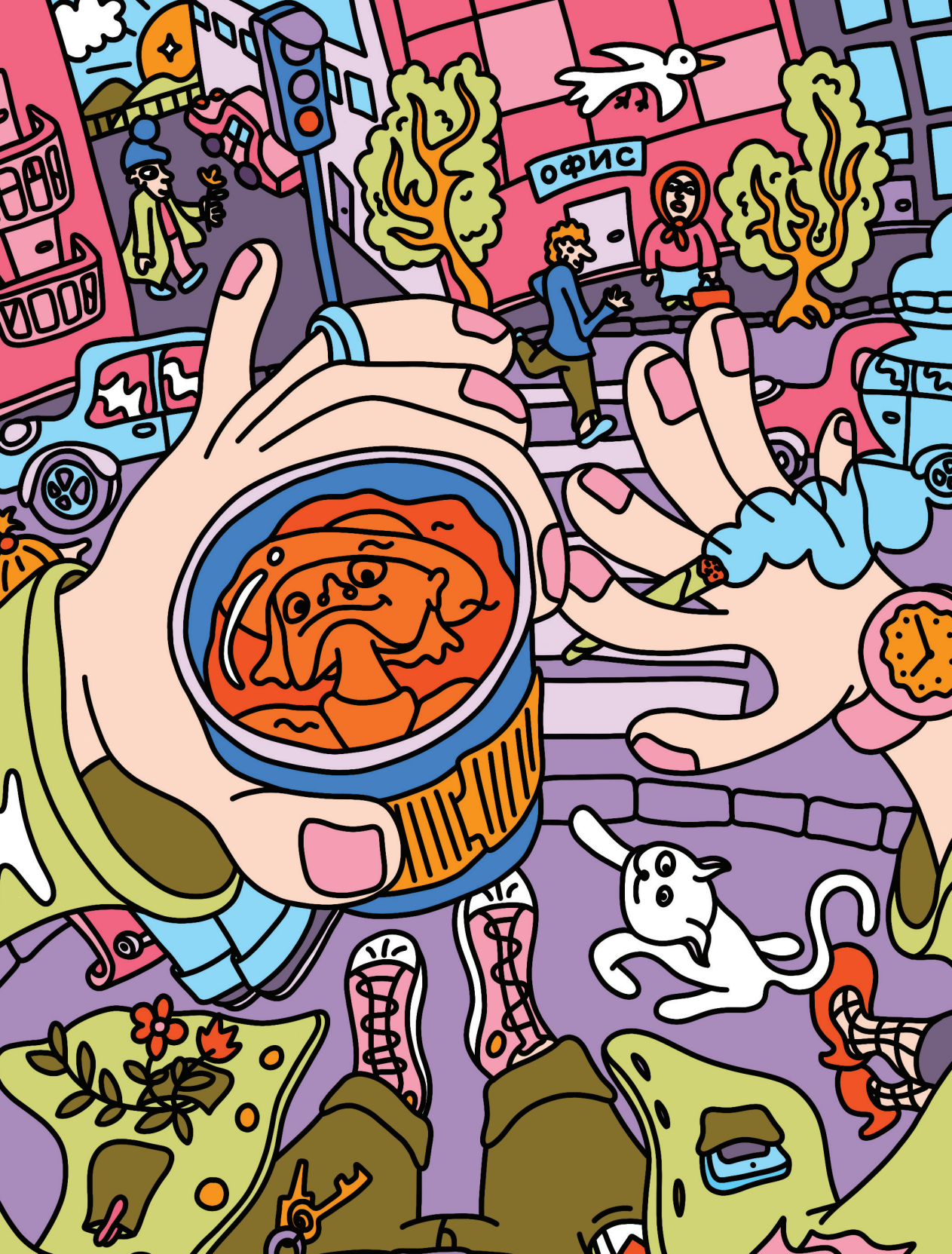
«Вот вам мой совет — если у вас что-то сломалось, почините это сразу, а то потом будет:

- Как включить свет в туалете?
- Да все просто — включите свет в ванной, а от туда попадет свет в туалет».

Человеку свойственно уметь привыкать к разным условиям, и что-то однажды не реализованное в итоге уходит на чердак воспоминаний или нереализованных амбиций и желаний. Современная жизнь настолько быстрая, что нам хочется получать результат рывками и сразу, а интернет предлагает лечение, изменения, курсы, навыки — за день, два, месяц, полгода. Сегодня ваш сосед — продавец кроссовок, завтра он маркетолог, через две недели — психолог, а через месяц — едет на Бали на ретрит и планирует стать инструктором по серфингу. Невольно задумаешься: «А что со мной не так?»

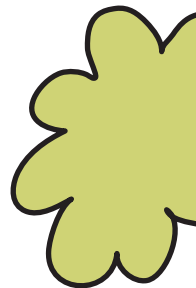
Однажды пограничник спросил, кем я работаю, и я ответил, что психологом и работаю с подростками. Он спросил: «А какая у них сейчас проблема?» Я сказал ему, что те, с кем я работаю, страдают, что им только шестнадцать — восемнадцать лет, а они все еще никто, незначимы и невлиятельны. Он подумал, почесал макушку, согласился и спросил, а почему же так. А я ему говорю, что жизнь быстрая, а соцсети ее ускоряют... Он поставил печать в мой загранпаспорт, пожелал хорошей дороги и согласился со мной. Конечно, пограничник не является экспертом в области психологии, но что-то в моих словах показалось ему логичным.





ГДЕ Я И ЧТО ХОЧУ

Суть этой главы (да и книги в целом) в том, чтобы замедлиться и посмотреть на то, кто вы такие, что у вас хорошо получается, кто вас окружает, зачем вы это всё делаете и куда вы вообще идете. Строить лучшую версию себя ни разу не зазорно, но я предлагаю для начала побыть с той версией, которая есть сейчас (привет, эволюция, или Господь Бог, или все вместе). Познакомиться с ней, лучше понять себя и, главное, принять свои сильные и слабые стороны. Отличать свои желания от ожиданий других. Как любит говорить мой театральный мастер: «Вы — произведение искусства». И вы такие одни, говорю вам я. Со всеми вашими отличительными, странными, обычными, невероятными, «плохими» чертами.



Вообще-то вопросы «кто я?» и «где я?» — супернепростые. Мы предлагаем вместе с нами попробовать ответить на них, но может случиться так, что ответ вы не найдете или найдете не сразу. Это не страшно.

Не существует конкретного обозначения, что «во столько-то лет ты должен/должна знать, кто ты, что ты, зачем ты, где ты». Конечно, сразу вспоминаются старшие классы, когда многие родители и учителя требуют от подростков четкого ответа и знания, кем они хотят стать, куда будут поступать, как будут зарабатывать себе на жизнь. У каждого из нас есть свой темп, своя скорость, с которыми мы подбираемся к ответам на волнующие нас вопросы. Кому-то это удастся сразу, кому-то позже, и это абсолютно нормально, ведь это значит, что у вас просто нет еще достаточного количества информации и опыта, на которые можно опереться и сориентироваться.

Вопросы могут казаться очень большими (похоже, это так и есть). Но можно их конкретизировать под себя:

- где я прямо сейчас (*сиджу в большой комнате за столом на стуле*);
- что на мне надето (*серые штаны, полосатая толстовка и теплые носки*);
- в какой роли я нахожусь прямо сейчас (*в роли автора книги*);
- что я делаю прямо сейчас (*набираю текст на клавиатуре ноутбука*);
- что рядом со мной (*на столе стоит желтая кружка с кофе и маленький фиолетовый чайник с ним же, бутылка молока, через оба окна на стены падает солнечный свет и оставляет блики*);



- кто рядом со мной (*Филипп, который печатает текст на клавиатуре*);
- как я себя чувствую сейчас (*спокойно и сосредоточенно*);
- какие телесные ощущения у меня сейчас есть (*замерзли руки и ноги, но тепло в плечах и спине, коже мягко от толстовки*).

Когда вы будете отвечать на эти вопросы, возможно, вы заметите, что немного замедляетесь и останавливаетесь, чтобы осмотреться — посмотреть на себя и на то, что вокруг.

Зачем это нужно? Хороший вопрос. Я думаю, что для того, чтобы попробовать поймать свой темп, а не гнаться за чьим-то чужим. Попробовать приблизиться к ответу на вопрос: «А чего я сейчас действительно хочу?» Не мчаться вперед, не обращая внимания, что происходит, пока вы бежите, а попробовать заметить штуки, которые важны и которые есть сейчас, и не забыть их взять с собой дальше.

ПРАКТИКА 5-4-3-2-1



Сейчас я предлагаю вам сесть удобно, поставить ножки на пол, ощутить свои стопы. Не забывать дышать. Оглядеться по сторонам.

Заметьте **пять** предметов, которые есть рядом с вами, назовите их.

Заметьте **четыре** телесных ощущения.

Затем заметьте **три** звука, которые вы сейчас слышите. Если трудно услышать звук, можете создать его сами.

Заметьте **два** запаха, которые вы чувствуете сейчас.

И заметьте **один** вкус, который сейчас на языке.

Например, я вижу мятный рюкзак, желтую кружку, букет хлопка, бирюзовый свитшот на кресле и свечку. Чувствую холодные пальцы рук, напряжение в пояснице, мягкие носочки на ногах и пересохшие губы. Я слышу, как скрипит стул, стучат пальцы по клавиатуре, а за окном лает собака. До меня доносится аромат кофе из кружки и запах духов на запястье. Во рту остался кисловатый привкус после кофе.

Эта практика может немного помочь вернуть фокус и концентрацию на том, где вы сейчас и как себя чувствуете, особенно когда есть ощущение, что вы куда-то отлетаете мыслями и не очень понимаете, что с вами происходит.

Когда мы отвечаем на вопросы «кто я?», «где я?», «чего я хочу?», то порой замечаем, как возникают различные эмоции. И это нормально. Эмоции важно замечать и отлавливать для того, чтобы иметь возможность что-то с ними делать, трансформировать их и управлять ими. А еще — чтобы потом задать себе вопрос: «Почему я чувствую страх, когда спрашиваю себя, чего я хочу?»

Когда нам удастся дать ответы на более конкретные вопросы, это может послужить основой для того, чтобы посмотреть чуть шире: где я нахожусь в своей жизни, на каком этапе, что мне уже удалось, какие желания и мечты у меня есть, на что я надеюсь, что хочется воплотить.

С кем я и где я — кто мои союзники и друзья и как они на меня влияют

Я верю в то, что человеку нужны другие люди. Благодаря взаимодействию друг с другом мы можем лучше понимать себя самих: что мы чувствуем, подходит нам что-то или нет, чего мы хотим. А еще есть огромная ценность во взаимной поддержке. Однажды друзья сказали мне: «Ты можешь не верить в себя. Но помни про нашу веру в тебя». В этом можно найти большую силу и поддержку, когда кажется, что вы совсем потерялись и ничего не понимаете о себе и о том, что происходит вокруг. Делитесь с друзьями, близкими людьми и вашими родственными душами — вместе вы точно что-то придумаете.



ПРАКТИКА «КОМАНДА ПОДДЕРЖКИ»

Предлагаю вам такую практику. Напишите **десять навыков и умений**, которые у вас есть. Это может быть умение кататься на коньках, готовить вкусный борщ, дрессировать собак, застегивать пуговицы. Затем напротив этих умений напишите людей, которые вас этому научили, сделали вклад в то, что вы это умеете. Это могут быть не только реальные люди, но и герои фильмов или книг. Затем напротив напишите людей, которые сделали вклад в то, что умеют первые. Если это ваши близкие, позвоните им и спросите, кто их этому научил. Как минимум у вас будет классный диалог, и вы чуть больше узнаете друг о друге.

Как вы уже поняли, так можно продолжать очень долго. Остановитесь, когда решите, что достаточно. Затем представьте, что все эти люди стоят рядом с вами. Это и есть ваша команда поддержки. К ним можно обращаться и в горе, и в радости. Как вам ощущается, что за вами стоит такая опора и поддержка из людей?

Как понимать, чего я хочу

Европейская и американская, советская, современная и древне-египетская психология недалеко ушли в области исследования темы того, как у людей образуются желания, как формируется вопрос «что я хочу?» и как найти на него правильный ответ.

Начнем издалека... У нас есть потребности, которые необходимы для нормального функционирования и существования. Эта общность человеческих переживаний свойственна всем живым существам на планете. Это потребность в еде, воде, тепле, сне, общении,

Посмотрите, какие значения вы получили. Как вы думаете, что можно сделать, чтобы восстановить ресурс хотя бы на единичку? Что вы можете сделать прямо сейчас? Предлагаем вам сделать это.



В современном мире ответ на нужды происходит через «желание». Я хочу пить — это нужда, а желание — это что именно я хочу попить, где, с кем и каким образом. Когда у нас есть привилегии и разнообразие, замечать желания может стать сложнее.

Вот вам цитата из моей любимой книги про самодоброту*, которую написали Кристин Нефф и Кристофер Гермер:

«Единственный способ найти искренние и значимые слова — сконцентрироваться на основном вопросе: „Что мне нужно?“» >>

Что значит «нужно» и в чем различие между «нужно» и «хочется»? Желания — всегда личные, возникают «наверху» в голове. Их масса: желание пить кофе определенной марки, желание иметь модный автомобиль. Потребности — более универсальны и возникают (в метафорическом смысле, конечно же) «ниже шеи». Людям необходимо, чтобы их принимали, чтобы их усилия признавали, чтобы их замечали, слышали, защищали, любили, знали, берегли, они нуждаются в близости и уважении.



* Кристин Нефф, Кристофер Гермер. «Как пережить трудные минуты жизни». СПб.: Питер, 2021.