




МАРК БРЭКЕТТ

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Как разобраться в своих
эмоциях и научиться понимать
себя и окружающих

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.942

ББК 88.3

Б89

Marc Brackett

Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions
to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive

Copyright © Marc Brackett, 2019

This edition published by
arrangement with InkWell Management LLC
and Synopsis Literary Agency.

Брэккетт, Марк.

Б89

Позвольте себе чувствовать: как разобраться в своих эмоциях и научиться понимать себя и окружающих / Марк Брэккетт ; [перевод с английского М. Люис]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

ISBN 978-5-04-205773-1

Согласно ежегодному докладу о счастье, за последние десять лет уровень беспокойства, грусти и гнева в мире вырос почти на 40%. Последствия пандемии, экономические и политические потрясения только усугубили уже существующий эмоциональный кризис.

Марк Брэккетт, директор-основатель Йельского центра эмоционального интеллекта, в течение двадцати пяти лет проводил масштабные исследования. Результаты легли в основу созданной им системы RULER для понимания, выражения и регулирования эмоций. Методика Брэккетта применяется в школах и университетах для снижения уровня стресса и повышения успеваемости и уже доказала свою эффективность.

Эта книга поможет и взрослым, и детям научиться жить в гармонии с эмоциями, а развитый эмоциональный интеллект — залог успеха во всех сферах жизни.

УДК 159.942

ББК 88.3

© Маргарита Люис,
доктор психологии, перевод
на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-205773-1

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
----------------	----

Часть I

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

1. Позвольте себе чувствовать	19
2. Эмоции — это информация	42
3. Как стать исследователем эмоций?	83

Часть II

НАВЫКИ RULER

4. R: Recognizing. Распознавание эмоций	117
5. U: Understanding. Понимание эмоций	141
6. L: Labeling. Обозначение эмоций	166
7. E: Expressing. Выражение эмоций	193
8. R: Regulating. Регулирование эмоций	221

Часть III

ПРИМЕНЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УСПЕХА

9. Эмоции дома	263
----------------------	-----

10. Эмоции в школе: от дошкольника до студента	297
11. Эмоции на работе	343
Создание эмоциональной революции	373
Список литературы	377
Благодарности	437

Имена и идентифицирующие характеристики некоторых людей, описанных в этой книге, были изменены, так же как и даты, места и другие детали событий, описанных в книге.

Дяде Марвину,
маме и папе

ВВЕДЕНИЕ

Дайте разберемся с простыми вопросами: что не так с названием книги? С каких пор кому-то нужно позволение чувствовать?

Действительно, все мы испытываем чувства более или менее постоянно, каждое мгновение бодрствования — даже во сне, — не спрашивая и не получая чьего-либо одобрения. Перестать чувствовать — все равно что перестать думать. Или дышать. Просто невозможно. Наши эмоции — это большая часть — может, самая большая — того, что делает нас людьми.

И все же мы идем по жизни, изо всех сил пытаемся притвориться, что это не так. Истинные чувства могут быть грязными, неудобными, сбивающими с толку и даже вызывающими привыкание. Они делают нас уязвимыми, незащищенными, обнаженными для мира. Они заставляют нас делать то, чего мы не хотим. Неудивительно, что эмоции иногда пугают нас, ведь кажутся неконтролируемыми. Слишком часто мы делаем все возможное, чтобы отрицать или скрывать их даже от самих себя. Наше отношение к ним передается детям, которые учатся, беря пример с нас, своих родителей и учителей, — образцов для подражания. Дети получают посыл громко и ясно, так что вскоре

начинают подавлять даже самые срочные сигналы из глубины своего существа. Как мы.

Вы даже не начали читать эту книгу, но держу пари, уже понимаете, о чем я.

Итак, мы отказываем себе — и друг другу — в позволении чувствовать. Мы проглатываем чувства, давим их в себе, притворяемся. Избегаем трудного разговора с коллегой; срываемся на любимом человеке; рассеянно съедаем целую пачку печенья и понятия не имеем почему. Отказывая себе в позволении чувствовать, получаем длинный список нежелательных последствий. Мы теряем способность даже определить, что чувствуем; сами того не замечая, мы немного цепенеет внутри. Когда это происходит, мы не можем понять, почему испытываем эмоцию или что происходит в нашей жизни, что ее вызывает. Из-за этого не получается назвать это, а значит, и выразить в терминах, понятных окружающим. А когда мы не способны распознать, понять или выразить словами то, что чувствуем, мы ничего не можем с этим поделать. Овладеть чувствами — значит не отрицать их, а принять все, даже охватить, — и заставить эмоции работать на нас, а не против нас.

Каждую минуту трудовой жизни я трачу на решение этих вопросов. Благодаря академическим исследованиям и большому количеству реального жизненного опыта, особенно в сфере образования, я увидел ужасную цену нашей неспособности

здоровым образом справляться с эмоциональной жизнью.

Вот несколько доказательств:

- В 2017 году около 8% подростков в возрасте от двенадцати до семнадцати лет и 25% молодых людей в возрасте от восемнадцати до двадцати пяти лет употребляли запрещенные вещества.
- В период с 2015 по 2017 год количество случаев издевательств и домогательств в школах США К-12, о которых сообщалось в Антидиффамационную лигу, удваивалось каждый год.
- Согласно опросу Института Гэллапа 2014 года, 46% учителей сообщают о сильном ежедневном стрессе в течение учебного года. Это соответствует показателю среди медсестер и является самым высоким среди всех профессиональных групп.
- Опрос Института Гэллапа 2018 года показал, что более 50% сотрудников не вовлечены в работу; 13% из них «несчастливы».
- В период с 2016 по 2017 год более чем каждый третий студент в 196 кампусах колледжей США сообщил о диагностированных психических заболеваниях. Некоторые кампусы сообщают о 30%-ном росте проблем с психическим здоровьем в год.
- Согласно Докладу о мировом счастье за 2019 год, количество негативных чувств, включая беспокойство, грусть и гнев, растет

во всем мире, увеличившись на 27% с 2010 по 2018 год.

- Тревожные расстройства являются наиболее распространенным психическим заболеванием в США, которым страдают 25% детей в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет.
- Депрессия — основная причина недееспособности во всем мире.
- Мировые проблемы психического здоровья могут стоить мировой экономике до \$16 трлн к 2030 году. Сюда входят прямые расходы на здравоохранение и лекарства или другие виды лечения, а также косвенные расходы, такие как потеря производительности.

Кажется, мы предпочитаем тратить больше денег и усилий на устранение последствий эмоциональных проблем, чем на попытки предотвратить их.

У меня есть личная заинтересованность в происходящем, когда мы запрещаем себе чувствовать. Я имею в виду, что это случилось со мной, но благодаря тому, кто заботился обо мне, я выжил. Поговорим и об этом.

Лишь немногие из нас, проницательные от природы, могут утверждать, что обладают навыками, описанными в этой книге, не занимаясь ими сознательно. В моем случае пришлось научиться самому. И это навыки. Все типы личности — громкие или тихие, творческие или практичные,

невротические или беспечные — найдут их доступными и даже меняющими жизнь. Это четкие, простые и проверенные шаги, которые может освоить каждый человек практически в любом возрасте.

Недавно я обучал администраторов в одном из самых сложных школьных округов страны. Меня предупредили: «Они съедят тебя заживо». В обед в первый день я был в очереди в столовой рядом с директором и, чтобы поболтать, спросил его:

— Что вы думаете о сессии на данный момент?

Он посмотрел мне в глаза, затем на еду и сказал:

— Десерты выглядят вкусно.

Я понял, с чем столкнулся. Я привык к сопротивлению, но такое отношение сильно зацепило меня. Тогда я решил, что он будет моим проектом. Его суперинтендант полностью согласился, однако было ясно: мы добьемся успеха только в том случае, если директора, такие как этот, тоже поверят.

В конце пары дней интенсивного обучения я снова столкнулся с ним.

— На днях, когда мы встретились, вы не были так уверены, что курс сработает для вас, — сказал я. — Мне любопытно, теперь, когда вы потратили два дня на изучение эмоций и на то, как интегрировать эмоциональные навыки в вашу школу, что вы думаете?