


Евгения Андреева
ПСИХОЛОГ, гештальт-терапевт

ТИХИЕ ЧУВСТВА

КАК ПОЗВОЛИТЬ СВОИМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ
ВЫРВАТЬСЯ НА СВОБОДУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.53
А65

Материалы из консультаций
использованы с разрешения участников

Андреева, Евгения Владимировна.

А65

Тихие чувства : как позволить своим переживаниям вырваться на свободу / Евгения Андреева. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с.

ISBN 978-5-04-120511-9

Мы привыкли делить чувства на хорошие и плохие. Радоваться и любить — можно, грустить и ненавидеть — нельзя. Мы запрещаем себе ощущать тревогу, страх или обиду, стараясь скрыть от чужих глаз свои переживания.

Евгения Андреева, семейный психолог и гештальт-терапевт, уверена: все чувства хороши и полезны, если знать, как их проживать. Вы удивитесь, но даже злость и разочарование могут давать ощущение силы, полноты жизни и большей близости.

Эта книга о реабилитации чувств, ценности переживания и свободе самовыражения. Она о том, как залечивать раны и позволить себе больше открытости в отношениях. Автор расскажет, почему чувства становятся «тихими», а мы — менее живыми. Вы узнаете, как превратить свои чувства из врагов в помощников и начать двигаться по направлению к счастью.

**УДК 159.92
ББК 88.53**

© Андреева Е.В., текст, 2021
© Иллюстрация на обложке, Кротова Вероника
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-120511-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. О ЧУВСТВАХ

Плохие и хорошие чувства	17
Противоречивые чувства	19
Чувства и форма их выражения	22
Что это такое — «тихие» чувства?	26

ГЛАВА 2. ТРЕВОГА

О «тихой» тревоге	33
«Тихое» возбуждение	35
Как управлять тревогой	39
Тревога и утешение	45

ГЛАВА 3. СТРАХ

О «тихом» страхе	52
Смелость и бесстрашие	56
О страхе и привязанности	61

ГЛАВА 4. ОБИДА

О «тихой» обиде	72
Детские обиды	75
Несбывшиеся ожидания	82
Как простить обиду?	87

ТИХИЕ ЧУВСТВА

ГЛАВА 5. ВИНА

О «тихой» вине	102
Скрытая вина	104
Вина и ответственность	106
Об извинениях	112

ГЛАВА 6. СТЫД

О «тихом» стыде	123
Стыд и правила	126
Осуждение и поддержка	131
Стыд в парных отношениях	134

ГЛАВА 7. ЗЛОСТЬ

О «тихой» злости	146
Чувства, спрятанные за злостью	148
Во что превращается подавленная злость...	155

ГЛАВА 8. ОТВРАЩЕНИЕ

О «тихом» отвращении	164
Как быть с избытком?	166
Отвращение в отношениях	169
Убеждения, которые мы «съели»	175

ГЛАВА 9. ГРУСТЬ

О «тихой» грусти	185
Как реагировать на грусть близких?	188
Как проживать грусть	192

ГЛАВА 10. РАДОСТЬ

О «тихой» радости	200
О запрете радости	203

ОГЛАВЛЕНИЕ

Зависть, обесценивание и неудобная радость	206
Неуместная радость	208
ГЛАВА 11. БЕССИЛИЕ	
О «тихом» бессилии	216
Бессилие и травма	220
Бессилие и агрессия	224
ГЛАВА 12. РАЗОЧАРОВАНИЕ	
О «тихом» разочаровании	236
Разочарование в себе	240
Разочарование в отношениях	247
ГЛАВА 13. БЛАГОДАРНОСТЬ	
О «тихой» благодарности	262
Когда страшно принимать хорошее...	266
Благодарность и чувство долга	269
Благодарность и завершение	271
ГЛАВА 14. ЛЮБОВЬ	
О «тихой» любви	281
Нелюбовь	284
Тревожная любовь	289
«Опасная» любовь	294
О потере любви	298

1

ГЛАВА



О ЧУВСТВАХ

Обычно все начинается с маленького одиночества.

Оно еле уловимо, ведь вы живете в благополучной семье, где о вас заботятся и любят.

Но когда вы сердитесь, обижаетесь или грустите, то слышите привычное:

«Иди в свою комнату и успокойся...»

«Что ты такая обидчивая?..»

«Хватит расстраиваться по пустякам!»

А бывает, мама рассердится или расстроится из-за вашего поведения и просто перестанет вас замечать и разговаривать. Тогда одиночество становится пугающим. И вы думаете: «Лучше бы она кричала...»

Но нет. Дома возникают невыносимая тишина и равнодушие. И совершенно неизвестно, когда это закончится. Иногда у вас есть надежда, что тишину можно как-то прервать, вы садитесь рядом, зовете, просите прощения, даже если не чувствуете вины. Но если и это не помогает, остается бесильно ждать. В такие моменты вы ходите, едите, спите; с виду обычный человек, а внутри огромная пустота.

ТИХИЕ ЧУВСТВА

Или случается что-то другое. Отец приходит домой не в духе, и родители, как обычно, начинают скандалить. А вы сидите в своей комнате и тихо боитесь. Потому что разнимать бесполезно, вы уже много раз пробовали...

Или кто-то в семье заболел, и все беспокоятся, суетятся и постоянно заняты, а вы уже понимаете: лучше никого не тревожить своими пустяковыми проблемами. Другому нужнее...

Вы привыкаете жить в такой атмосфере, ведь это нормально и происходит во многих семьях. И выглядите совершенно нормально: ходите в школу, общаетесь с друзьями, может быть, даже учитесь хорошо. А если у вас спрашивают: «Как дела?», так и отвечаете: «Нормально».

А в это время может происходить совсем не нормальное. Например, кому-то из одноклассников показалось, что вы толстый или глупый или у вас смешная фамилия. И каждый день превращается в пытку, потому что вы терпите издевательства, обидные шутки и унижение. Все это происходит на фоне благополучной школьной жизни. Только почему-то никто из учителей этого не замечает, даже когда эта травля продолжается на уроках.

И вам ужасно страшно, стыдно, обидно или злобно. Иногда так сильно, что вы запрещаете себе это чувствовать, чтобы не было все время

О ЧУВСТВАХ

больно. И тогда ходите и смотрите на все словно со стороны. А ваше одиночество к этому моменту уже не маленькое — огромное. Ведь вам даже не приходит в голову сказать об этом дома.

Почему? Потому что «Зачем расстраивать маму?» или «Не хочу разочаровывать отца». А может быть, просто не верите в то, что ваши чувства важны, и не знаете, как о них разговаривать. Тогда вы делаете то, к чему привыкли, — говорите себе: «Сам виноват». И в школе продолжаете «держаться лицом», да так стараетесь, что оно каменеет от напряжения.

А возможно, с вами случается что-то другое: болезненные расставания, неуважительное обращение, ошибки, потеря любимых людей, всего не перечислишь. И вы также прячете чувства, молчите и не можете ни с кем поговорить.

С каждым из таких событий ваше одиночество растет. Вы приобретаете мастерство в сдерживании чувств и поддерживаете зону отчуждения между собой и людьми вокруг. На самом деле вы по ним скучаете, но не позволяете себе показывать это и привязываться к ним.

Иногда, в попытке избавиться от одиночества и внутренней пустоты, вы можете создать семью, родить детей. Ведь это известный и, говорят, действенный способ. И вообще, это нормально. А ведь вы хорошо знаете, как вести себя нормаль-

ТИХИЕ ЧУВСТВА

но. Но одиночество от этого только обостряется, зачастую до боли.

Временами оно ощущается не ярко, как тоска или легкая подавленность, просто нет радости. А бывает — от самых незначительных событий вдруг становится больно, и тогда вы взрываетесь яростью или заболеваете.

И вам кажется, что «все так живут», «это нормально», «это никогда не изменится».

Но важно, чтобы вы знали: это может измениться. Сколько бы вам ни было лет, как бы вы ни выглядели и чем бы ни занимались, можно уменьшить свое одиночество. И я буду рассказывать об этом в каждой главе.

Эта книга о реабилитации чувств, ценности переживания и свободе самовыражения. Она о том, как залечивать раны и позволить себе больше открытости в отношениях. Надеюсь, она вдохновит вас на хорошие изменения в жизни.

**Все чувства хороши и полезны в том случае,
если знать, как их проживать.**

Чувства могут давать ощущение силы, полноты жизни и большей близости, если вы научитесь на них опираться.

О ЧУВСТВАХ

Я расскажу о том, почему чувства становятся «тихими», а мы — менее живыми. Почему, ощутив что-то, мы привычно замираем: «Только бы никто не заметил!..» Как замечать свои чувства и что делать после того, как вы их обнаружили.

Да, всё это непростые задачи, требуются время и усилия, чтобы менять свои привычные реакции, пробовать жить, чувствовать и общаться по-новому, рисковать и доверять близким людям.

Но это стоит того. Ведь взамен вы получите очень важное:

Свободу чувствовать и управлять своей жизнью

Сдерживание чувств, избегание болезненных переживаний лишают нас свободы. Мы останавливаем дыхание, сжимаемся, буквально закрываем руками рот, чтобы из него не выпрыгнули слова. Мы привыкаем быть «тихими» всегда или в определенные моменты. Не можем свободно просить и свободно отказывать. Скованы в том, чтобы приближаться и отдаляться. Становимся заложниками наших эмоций, вместо того чтобы опираться на них и чувствовать себя лучше.

Это можно изменить, если вы превратите чувства из врагов в помощников. Если осознаете, как возникла ваша сдержанность, и сможете вы-

ТИХИЕ ЧУВСТВА

бирать, когда и как выражать свои чувства. Научитесь разным формам выражения себя и рискнете использовать их в своих отношениях.

Большее ощущение счастья

Потому что счастье не определяется деньгами, успехом, эйфорией или наличием отношений. Оно наступает, когда мы живем жизнью, соответствующей тому, кто мы есть. Реализуем способности, следуем за желаниями, выбираем то, что считаем важным и нужным. А не когда отвергаем себя, бесконечно стремясь к идеальной форме, созданной кем-то другим.

**Мы двигаемся по направлению
к счастью, когда перестаем бороться
с чувствами, ругать и стыдить
себя за них и начинаем учитывать
при принятии решений.**

Когда следуем не родительским ожиданиям или общественной норме, а собственным жизненным ценностям. Перестаем играть роли, решаясь на честность перед самими собой и близкими.

О ЧУВСТВАХ

Близкие отношения

Близость создается из нашей искренности, открытости и доверия. А одиночество возрастает, когда, находясь рядом с другими, мы прячемся, не рискуем говорить о себе, становимся «тихими». Конечно, наше прошлое всегда хранит причины такого поведения, но иногда мы отказываемся замечать: прошлое уже закончилось.

Если, обнаружив это, вы решитесь маленькими шагами выходить из своей одинокой крепости, то дадите шанс состояться другому опыту. Находя искренние и уважительные формы обращения, открываясь в своих чувствах, сообщая о желаниях, вы сможете приближаться к любимым людям и создавать новые отношения.

ПЛОХИЕ И ХОРОШИЕ ЧУВСТВА

Чувства, эмоции, переживания — это слова, так или иначе обозначающие эмоциональную реакцию, отношение к внешним и внутренним событиям, происходящим в жизни. В этой книге я буду использовать эти слова как синонимы.

Чувства обогащают жизнь, привнося в нее разные оттенки, и многие из них просто приятно переживать. Но важнее то, что чувства помогают