

Предисловие.....8

## Бесконечный мир чувств. Для чего он нам?

*часть 1*.....12

## Психотерапевтические письма

*часть 2*.....24

Прочтите, когда есть  
ощущение потери себя.....26

Прочтите, когда  
чувствуете себя одиноким.....44

Прочтите, когда осознали себя  
в созависимых отношениях.....60

Прочтите, когда разочаровались.....78

Прочтите, когда  
злитесь.....94

Прочтите, когда  
сложно решиться на расставание.....106

Прочтите, когда не знаете, что делать со своей жизнью.....	120
Прочтите, когда нужно запустить работу горя.....	130
Прочтите, когда испытываете чувство вины и стыда.....	146
Прочтите, когда кажется, что ошиблись.....	160
Прочтите, когда чувствуете себя маленьким и беспомощным.....	170
Прочтите, когда горюете или не знаете, как горевать.....	182
Прочтите, когда не можете простить.....	196
Прочтите, когда, несмотря ни на что, выбираете жизнь.....	210

## Поддерживающие записки на каждый день

<i>часть 3</i> .....	230
----------------------	-----

Я ЕСТЬ, И ЭТОГО ДОСТАТОЧНО

# Словарь для выражения чувств

*часть 4*.....240

Заключение.....252

7

# *Предисловие*

**«Друзья, приветствую, с вами Марина Муравьева!»** — именно этой фразой вот уже десять лет я встречаю вас на разных онлайн-площадках. Практикующий психолог Марина Муравьева и там и тут показывает и рассказывает про то, как важно уметь различать собственный путь, знать себя, сохранять контакт с реальностью и своими эмоциями, выбирать быть живым, выбирать себя, а вот теперь еще и книга написана.

Это так трепетно и ответственно для меня, ведь книга — то, что останется после, та самая попытка попробовать прожить жизнь с пользой не только для себя, но и для других. Возможно, к большому разочарованию читателей, позволю сразу сделать громогласное признание: я не считаю себя писателем, но точно знаю, что у меня есть дар просто говорить о сложном. Доносить мысль таким образом, что даже в самой кромешной тьме появляется лучик надежды. Эта книга — сборник моих писем каждому из вас, читать ее можно с любого места, перелистывать главы, если не откликнулось или неинтересно. Делать практические упражнения и оставлять заметки на полях, если отозвалось и показалось важным. Я бы очень хотела прочесть подобную книгу лет десять назад. Для меня было бы важно, что кто-то, как и я, был в подобных ситуациях, спотыкался о жизненные обстоятельства, падал, но находил силы вставать и двигаться дальше. Моя книга — не нотация и не инструкция по применению, это честный взгляд на актуальные для многих темы от расставания до любви, здесь вы найдете не только психоаналитический взгляд на происходящее, но и простые и понятные бытовые примеры того, как порой мы сами создаем себе сложности там, где есть тысячи и тысячи решений, которые по разным причинам не видим или боимся увидеть.

Главный посыл — научитесь различать то, что для вас является созидательным, от того, что давно разрушает. То, что разрушает, должно быть завершено, даже если больно, даже если очень страшно, даже если сейчас вы говорите себе: «Знаю, что меня это разрушает, но пока так».

Мне бы хотелось, чтобы результатом прочтения книги стало желание найти выход из внутренних конфликтов, познакомиться со своим внутренним миром, перестать его бояться и игнорировать, прятать от окружающих. Извлечь уроки из того, что с вами уже было, и сформулировать намерение во что бы то ни стало навести порядок в своей жизни. Осознать, что вы тот человек, который может раскрасить жизнь как черно-белыми, так и всевозможными яркими красками. Кисточка и краски в ваших руках, поверьте, их нет в руках другого человека, все, что в чужих руках, предназначено для раскрашивания его жизни, не вашей. Поэтому будьте жадны до анализа своей жизни. Если по разным причинам вы избегаете анализировать происходящее, искать истинные причины, это всегда приводит лишь к одному: во всем, что с вами случилось или не случилось, по вашему мнению, будет виноват другой, и пока виноват он, значит, и исправить может только он, значит, все, ключи от вашей жизни у него, а вам остается только ждать.

---

Если благодаря этой книге  
ваше сердце зажжется,  
если вы хотя бы на секунду  
задумаетесь о том, что  
очень часто все ресурсы  
мы тратим просто на то,  
чтобы цепляться за физи-

ческое и материальное,  
по сути, цепляться за  
то, что все равно рано  
или поздно исчезнет,  
вместо того чтобы  
развивать и обогащать  
свой внутренний мир,  
я буду знать, что прожила  
эту жизнь не зря.

---

Я ЕСТЬ, И ЭТОГО ДОСТАТОЧНО

Бесконечный мир  
чувств. Для чего  
он нам?

*Часть 1*

*12*

Уверена, каждый однажды задумывался, как было бы здорово, если бы какое-то из чувств можно было отключить или проскочить, забыть, вытеснить, сделать что угодно, только бы с ним не соприкоснуться. Знаю, что многие так и живут: выключают, вытесняют, прячут, а потом из года в год пытаются понять, почему чувствуют себя мертвыми, хотя физическая жизнь по-прежнему продолжается.

Зачем знать себя, для чего исследовать свой внутренний мир, знакомиться с чувствами?

Давайте попробуем порассуждать на обозначенные темы, ведь по факту, как ни крути, каждому придется каким-то образом прожить эту жизнь прежде всего с собой и всем тем, что у нас внутри.

Когда вы не знаете, что внутри, когда все, что вам доступно для описания своего состояния, это две фразы: «Я чувствую, что мне плохо» и «Я чувствую себя хорошо», жизнь становится очень блеклой и однообразной. Это значит, что внутри нет ничего, что помогло бы контейнировать события, происходящие с вами, придавать смысл своим переживаниям, присваивать произошедшее, анализировать состояния, искать и выстраивать опоры внутри себя. Без всего перечисленного сложно быть взрослым, отдельным, иметь смелость жить свою жизнь. Без этого вы будете вынуждены всю жизнь заглядывать в глаза другому в надежде прочесть там ответ на вопросы, что с вами сейчас происходит и как вы себя чувствуете.

Когда же человек способен сказать о себе и своих чувствах, например «Мне сейчас очень больно, я чувствую себя уязвимым и беспомощным. Это состояние напоминает мне опыт, пережитый в детстве, когда я вынужден был быть взрослым самому себе. Именно поэтому мне сейчас так непросто, именно поэтому я сейчас такой», — уже становится легче и ресурснее. Говорить так о себе значит уже знать, как действовать дальше, и это в корне отличается от «Мне плохо, потому что все вокруг дураки»

или от просто молчания, в котором кто-то должен угадать, что сейчас с вами происходит. Слова — замечательные контейнеры для чувств, поэтому так важно уметь говорить о них, различать их, называть тем, чем они являются, понимать их природу и степень влияния на вашу личность. И совсем не плохо, если сегодня все, что вы можете сказать о своих чувствах, это буквально пара слов, важно другое — захотеть по-настоящему себя узнать.

Первое, с чего советую начать, — это узнать уровень своей внутренней свободы. Какой он, есть ли он, что вы знаете о нем, что думаете?

Внутренняя свобода — это когда у человека есть роскошь выбора не быть заложником мнения и/или действий других людей. Я это я. Моя жизнь — это то, что со мной происходит, то, что я сейчас чувствую. Понимаете? Чувствовать то, что есть, а не то, что от тебя ожидают другие, — это свобода. Еще большая свобода — уметь дать пространство для чувств, не подавлять их, не игнорировать, не прятать стыдливо — проживать каждое тотально, без страха. Свобода — просить то, в чем вы сейчас нуждаетесь, то, что вам нужно в моменте, свобода — быть открытым новому опыту, совершать ошибки, рисковать, принимать решения, заканчивать то, что тянет вниз, останавливаться, брать паузы, быть неудобным, непонятым, свобода быть собой.

«Я не хочу находиться во власти собственных эмоций, хочу ничего не чувствовать или знать, как выключать, включать, переключать то, что сейчас внутри», — вы не представляете, сколько тысяч раз я слышала эту и подобные фразы в своем кабинете. Управлять эмоциями не так сложно, как человеку кажется, и по сути каждый из вас так или иначе умеет это делать. Мы правда умеем сдерживать свои чувства, их маскировать, подавлять, прятать — это и есть то самое управление, о котором многие так мечтают.

Вопрос же на самом деле совершенно в другом: когда человек говорит об управлении, как правило, он хочет научиться понимать свои чувства, уметь проживать их, осознавать не только на уровне мысли, но и на уровне реакции в теле. И поверьте мне, как практикующему психологу, нет такого тренинга, который за несколько часов или даже дней научил бы вас проживать, осознавать и выдерживать свои эмоции. Этому мы учимся всю жизнь. Абсолютно всю. И чем раньше вы начнете, тем богаче и устойчивее будет ваш внутренний мир. Развивать эмоциональный интеллект, гибкость, адаптивность, учиться работать с эмоциями через проявления в теле, распознавать свои потребности, дефициты — это путь длиною в жизнь.

«С чего начать? — спросите вы. — с чего начать, если о себе знаешь ничтожно мало?»

Начните с инвентаризации. Здесь уместен тот же подход, который бы вы применили, стоя перед гардеробом с одеждой, которую вам нужно систематизировать и разобрать. Что я использую из одежды сейчас? Что мне уже мало? Что меня расстраивает и забирает силы и энергию? Здесь подсказка от автора: обычно это платье размера XXS, в которое вы мечтаете влезть последние пять лет. Возможно, в своем гардеробе вы обнаружите забытые или оставленные кем-то вещи, которые вам не принадлежат, или там найдутся старые бабушкины панталоны, которые занимают место, но при этом не несут лично для вас никакой пользы.

### **Итак, аудит собственных чувств.**

- Что вы знаете о своих чувствах?
- То, что вам о них известно, это ваше знание, или оно было передано по наследству?

- Может быть, так было принято в вашей семье, культуре, но что вы сами думаете о происходящем внутри вас?
- Какие внутри существуют убеждения и установки, какое они на вас оказывают влияние?
- Предпринимаете ли вы попытки поделить чувства на хорошие или плохие? Если да, попробуйте поразмышлять над причинами. Возможно, у вас есть ложное верование, что «плохие» чувства делают вас плохим человеком. Или так вам проще чувствовать себя частью общества, ведь все мы помним вбитое в детстве про хороших девочек и мальчиков.

Помните выражение «Мои ошибки не делают меня ошибкой»? С эмоциями то же самое, эмоции — то, что вы чувствуете, а не то, кем или чем являетесь. Если человек злится, это не означает, что он злой, точно так же, если человек улыбается, это не значит, что он всегда добрый. Чувствовать — значит быть живым, и в разные периоды жизни мы чувствуем разное. Я могу быть практикующим психологом и уважаемым специалистом, но это не исключает того факта, что бываю растерянной, злюсь или чувствую беспомощность, у меня бывают вспышки гнева, так же как и приступы счастья, радости, эйфории и еще много чего. На каких-то этапах человек может думать, что он уже абсолютно все знает о грусти и горе, но потом случаются события, которые погружают его на новую, не изведенную ранее глубину, и вот снова ты как слепой котенок пытаешься понять, что к чему, дышишь, проживаешь, открываешь новые грани, живешь. А как иначе? По-другому не получится ни у кого.

## Всю свою жизнь мы должны учиться узнавать себя.

---

«Как это?» — спросите вы. Снимать запреты на чувствования. Отменять то, что когда-то вам внушили, сказав, что так чувствовать неправильно или нельзя. Абсолютно любое чувство внутри вас — это норма. Не норма как раз обратное — совсем ничего не чувствовать. Понимать, что нет хороших и плохих чувств, есть разные, многие из них сложные, амбивалентные. В психоанализе амбивалентность — это сложная гамма чувств, которую человек испытывает к кому-либо. Предполагается, что она нормальна по отношению к тем, чью роль в жизни человека нельзя определить однозначно. Если же чувства только положительные или только отрицательные (то есть однополярные), это считается проявлением идеализации и обесценивания. В таком случае предполагается, что чувства человека изначально амбивалентны, но он этого не осознает. Это нормально, когда к одному человеку или событию мы можем испытывать и любовь, и ненависть — такова часть нашей психики, часть природы. Именно чувства делают человека живым, чувства = жить.

А что насчет контроля? Можно ли контролировать эмоции? Представьте, вы стоите на берегу океана, начинается шторм. Вы можете контролировать высоту волн, их наличие или отсутствие? Нет. С эмоциями то же самое. Человек не может контролировать эмоции, но он может управлять эмоциональными реакциями, выбирать способ реакции. И точно так же, как, стоя на берегу океана

в преддверии шторма, вы можете выбрать — остаться в эпицентре или укрыться, точно так же, изучая свой внутренний мир и предвидя начало эмоционального шторма, каждый из нас выбирает — уйти или остаться.

Знаю, что многие путают эмоции со своими мыслями и действиями, отсюда столько неразберихи в вопросах, кто кого контролирует и кто чем или кем управляет. Поэтому еще раз: думать о чем-то не равно чувствовать что-то. Чувствовать что-то не равно совершить действие и являться тем/кем, что чувствуешь. Я злюсь на тебя, но я не злой. Я в ярости, но это не значит, что я готов причинить тебе боль.

Так что же такое управлять эмоциями? Это значит иметь возможность выбирать, как реагировать. Иметь возможность выбора между стимулом и реакцией.

Конечно же, многому, что человек знает о чувствах, он учится в семье, но чему бы вас там ни научили, хоча сказать, что никто не может и не должен нести ответственность за эмоции, переживания, фантазии, чувства, которые есть внутри него, человек может нести ответственность только за свои действия. И я понимаю каждого, кто когда-то выбрал стратегию нарастить панцирь и закрыться от мира других людей, спрятать себя, свой внутренний мир. Да, такой панцирь действительно защищает, но не забывайте, что он никогда не пустит в вашу жизнь нежность и любовь.

«Если бы мы стали способными, глубоко в своей бессознательной психике, до некоторой степени очистить свои чувства к родителям от обид и простить их за фрустрации, которые нам пришлось перенести, тогда мы бы могли найти покой и были способны любить других в истинном смысле этого слова», — писала психоаналитик Мелани Кляйн.

Говорить о своих чувствах очень важно, так же как осознавать их и находить возможность для проживания —

это необходимо прежде всего для самого себя, невозможно всю жизнь тащить за спиной груз непрожитого, ощущать эту тяжесть, задышаться и отравлять самого себя. Абсолютно каждому чувству внутри нас есть место. И возвращаясь к метафоре океана, хочу отметить, что чувства — как волны: они накатывают и отступают, ласкают и жалят, дарят удовольствие и пугают, и какой будет следующая волна, зависит от внутренних процессов.

Еще один важный момент: я могу любить человека и при этом испытывать разные чувства по отношению к нему. Я тебя люблю, но сейчас на тебя злюсь или раздражаюсь, хочу увеличить дистанцию или побыть в одиночестве. Это не означает, что больше не люблю, это означает, что сейчас я так чувствую.

---

Если вам сложно быть  
в контакте со своими  
чувствами, лучшее, что вы  
можете сделать, — это  
пойти в кабинет психоло-  
га для того, чтобы учиться  
выдерживать себя рядом  
с другим, выдерживать  
чувства, учиться говорить  
о том, что внутри.

---

Наши чувства возникают как реакция на то, что происходит вовне. Друзья, там всегда что-то будет происходить, и далеко не на все мы с вами можем влиять. Да, я как человек, несущий ответственность за свою физическую безопасность, могу регулировать в какой-то степени этот процесс и, например, целенаправленно строить такие отношения с партнером, в которых физическое насилие исключено. Однако могу ли я с полной уверенностью сказать, что никто и никогда не нападет на меня и не причинит физический вред? Хотелось бы ответить, что да, но я слишком хорошо понимаю законы мира. В жизни каждого из нас в любой момент может произойти что угодно, и это вызовет ваши чувства.

Чтобы понять факт того, что вы не всегда и далеко не на все можете влиять, просто простойте сутки у окна: что бы вы ни делали, сначала будет рассвет, а за ним закат, хотите вы этого или нет. На самом деле в жизни очень много моментов, в которых человек бессилен и беспомощен: нельзя оживить другого человека, нельзя отменить смерть, нельзя заставить другого полюбить себя, нельзя изменить кого-то без его на то желанья — много чего нельзя, и это часть нашей жизни. Но если бы жизнь состояла из одних «нельзя», у человечества просто не было бы шанса на развитие. Помимо «нельзя», в нашей жизни существует еще множество «можно» и «нужно».

Можно и нужно уметь защищать себя, обозначать границы, знать свои права, отстаивать интересы, заботиться о себе и поддерживать себя, выбирать то, что подходит, анализировать произошедшее, уметь делать выводы, получать ценный опыт, брать в копилку то, что помогает повышать качество жизни, отказываться от того, что тащит на дно. Можно и нужно выбирать себя.

Когда клиент входит в мой кабинет, я практически сразу могу сказать, насколько он в контакте с собой. Те, кто чувствует себя уверенно, сразу уточняют, где можно сесть, принимают расслабленную и удобную позу, если

нужно, говорят о потребностях, например просят стакан воды или закрыть/открыть окно, занимают достаточное место в пространстве. Те, у кого контакт очень слабый, как правило, при входе застывают у двери и ждут разрешения, они не решаются сделать первый шаг, потому что это выученный урок: у тебя нет выбора, ты ничего не решаешь, жди, пока тебе не скажут, как правильно, замри, жди, сомневайся. И даже услышав в свой адрес предложение присесть, они для начала или откажутся, или примут максимально некомфортную позу на краю, стараясь занять собой минимум пространства, не дышать, не двигаться, не привлекать к себе внимания. Даже если я замечаю, что человеку некомфортно или жарко, и предлагаю устроиться поудобнее или открыть окно, в ответ слышу отказ, потому что это непривычно и неловко — принимать внимание и заботу со стороны. Таким людям очень сложно говорить о чувствах и вообще чувствовать себя. Если в моменте спросить их, что они сейчас ощущают, скорее всего услышишь, что ничего. Поверьте, так не бывает, что человек совсем ничего не чувствует. Просто у него нет или слабо развит навык контакта с собой.

Если говорить о слабом контакте со своими чувствами, то сюда же мы можем отнести и те случаи, когда человек чувствует только негатив. Знаете таких? Люди, у которых всегда все плохо. Как будто бы сама жизнь ставит над ними эксперимент — они или ничего не чувствуют, или ощущают только негатив.

И если, читая эти строки, вы вдруг узнали себя, то прямо сейчас закройте глаза и попробуйте отметить все, что чувствуется на уровне тела. Возможно, вы ощутите прикосновение одежды к рукам или ногам, биение сердца, дыхание на кончиках губ, онемение в пальцах или по-

дергивание в спине. Все это чувства и ощущения тела, все это означает, что вы живы и вам просто не хватает развития эмоционального интеллекта. А что касается негативных чувств всегда и везде, попробуйте вспомнить, с какого момента жизнь окрасилась темными тонами, когда в последний раз вы чувствовали радость и что этому предшествовало?

Не отказывайтесь от себя, не предавайте себя, чувства — это огромная и значимая часть нашей жизни, они не могут и не должны быть однобоки или отсутствовать.

Предлагаю, читая эту книгу, исследовать свои чувства. Впереди вас ждет 14 писем, каждое из которых вызовет какую-то реакцию. Реакции могут быть разными и не только положительными, но какими бы они ни были, исследуйте их, задавайте себе глубинные и честные вопросы.

- Что я сейчас чувствую?
- Что это чувство хочет сказать мне или, возможно, напомнить?
- Когда и при каких обстоятельствах я уже испытывал подобное?
- Что я хочу сделать с этим чувством?
- Оно мне мешает или помогает сейчас?

Желаю отличного и нескучного путешествия вместе с этой книгой, которая местами оказалась очень автобиографичной и от того еще более ценной для меня.

Я ЕСТЬ, И ЭТОГО ДОСТАТОЧНО

жите себе: несмотря ни на что,  
вы остаетесь для себя самым важ-  
ным и самым главным человеком  
в жизни.



ПРОСЛУШАЙТЕ  
ЭТО АУДИО, КОГДА  
ПОТЕРЯЛИ СЕБЯ