

ОБ АВТОРЕ

*Посвящается моей дочери Юлиане.
Без тебя, мой светлячок,
эта книга не была бы написана...*

Приветствую тебя, мой читатель!

Меня зовут Людмила Бурлакова. Я — коуч и семейный консультант, игропрактик и создатель телеграм-канала «Открытое сердце»¹, посвященного изучению и пониманию эмоций.

Мой путь к созданию этой книги начался много лет назад с запуска стажировок для старшекласников, на которые меня вдохновила моя дочь-подросток. Это был проект «для души» в дополнение к основным задачам директора по коммуникациям международной компании. В организации стажировок пригодились мой опыт преподавания в школе и ВУЗе, моя креативность, любовь к геймификации и опыт руководителя.

Стало понятно, что темы эмоционального интеллекта, управления эмоциями, навыки общения для личного развития и карьерного роста, принципы работы в команде, нужны и интересны ребятам не меньше, чем возможность «примерить» будущую профессию. Мой опыт коуча помог добавить мастер-классы по этим направлениям, опирающимся на практический багаж в сфере гибких навыков общения и социальной психологии. Именно коучинг подходит к работе с эмоциями очень практично, он помогает принимать комфортные и эмоционально сбалансирован-

¹ <https://t.me/openheartlive>

ные решения. Те самые, которые мы называем взрослыми и осознанными.

Чаще всего люди делают выбор рационально, забывая об эмоциях. В этом случае «надо» подавляет собственное «хочу». Отсюда появляются дискомфорт, прокрастинация, эмоциональные перегрузки. Бережные коучинговые подходы обращают внимание на эмоции, помогая сделать выбор так, чтобы «хочу» и «надо» работали вместе и не спорили друг с другом. С этой точки зрения, очень прикладной, и написана эта книга.

Получив предложение от издательства написать книгу об управлении эмоциями для молодых людей, я с большой радостью его приняла. Мои друзья знают меня как человека с высоким уровнем критического мышления, умеющего подавать сложную информацию просто, понятно и нескучно, вдохновлять других. Поэтому идея создать книгу мне очень понравилась.



Огромное спасибо моему мужу Алексею Бурлакову за поддержку и вдохновение, без которых мне было бы сложно пройти весь путь от первой до последней страницы.

Надеюсь, что книга, которую ты держишь в руках, станет источником вдохновения и для тебя. Она подскажет, как делать выбор, прислушиваясь к себе, замечать эмоции, учитывать собственные желания и потребности, находить точки пересечения с другими людьми. Такому не научат в школе. Ты можешь быть уверен, что твое время будет потрачено не зря.

ВСТУПЛЕНИЕ

Мой дорогой читатель, я приглашаю тебя совершить увлекательное путешествие по твоему внутреннему миру.

Внутренний мир человека — это невидимые и неосознанные — сознание, мышление и эмоции. Из-за этого мы не видим происходящее во внутреннем мире каждого человека — суждения других людей нас часто удивляют отличием от наших. Например, несколько человек смотрят на один и тот же автомобиль: первый обратит внимание на цвет, второй — на марку и страну производства, третьего привлечет необычное сочетание цифр на номерном знаке, а четвертый заметит, что какой-то шутник намалевал пальцем сердечко на пыльном капоте. То же самое и с эмоциями — одна и та же ситуация или фотография может вызвать радость у одного и печаль у другого.

То, какие ассоциации возникнут в голове в первую очередь, зависит от уникальной и неповторимой личности и внутреннего мира человека.

Ты спросишь: «Как же тогда люди могут понимать друг друга, если они видят мир совсем по-разному?». Они понимают, потому что делятся своими мыслями и представлениями. В этом помогают устная и письменная речь, а также невербальный язык: мимика, интонация, реакции тела.

Но при этом делиться своими мыслями и эмоциями нужно не со всеми и не всегда. Далек не каждого ты вступишь в свой дом — так и с внутренним миром — не каждый будет в нем желанным гостем. Здесь, как и в реальном мире, важно помнить о безопасности и знать, какой информацией и с кем ты можешь поделиться.

Но прежде, чем говорить об установлении связей своего внутреннего мира с мирами других, необходимо научиться понимать самого себя. Это может показаться странным, ведь сам у себя ты есть круглосуточно! На деле же многие люди не уделяют внимание своему внутреннему миру или вообще не считают это важным. Некоторым просто страшно: «Мало ли что о себе узнаю!». Это касается не только детей, но и взрослых. О важности эмоций и внутреннего мира человека начали говорить совсем недавно.

Зачем нам изучать свой внутренний мир? Прежде всего, чтобы понимать свои сильные и слабые стороны, свои внутренние ресурсы и зоны развития. Здесь как в правилах дорожного движения — ты знаешь, что на зеленый сигнал светофора идти безопасно, но, если выйти на дорогу на красный, можно попасть под машину и сильно пострадать. Знаешь, что съесть яблоко — полезно для здоровья, но, если съесть гнилое яблоко — можно отравиться и попасть в больницу. Так и с эмоциями: одни помогают нам жить с внутренним комфортом и строить хорошие отношения с окружающими, другие — ухудшают самочувствие и заставляют видеть весь мир в черном цвете. Но оба варианта необходимы нам для гармоничной жизни.

Эти знания помогут тебе разобраться в своем эмоциональном состоянии, вырасти и стать увереннее. Ты слышал такую фразу: «Знание — сила!»? Ее любят учителя, но она применима не только к учебе в школе, но и к познанию себя.

Обычно в школе и в семье нас учат делать как правильно, как надо. За такую осмысленность отвечает рациональная часть мышления. От эмоций зависит, хотим ли мы делать то, что нужно и с каким настроением мы будем это делать. С вдохновением и охотой или скрепя сердце. По правде говоря, от эмоций также зависит, начнем ли мы вообще делать что-либо. А если начнем, дойдем ли до конца.

Пристегни ремни. Эта книга — приглашение в путешествие по твоему внутреннему миру! Будет интересно.

ТВОЯ КОМАНДА ПОДДЕРЖКИ

В этой книге у тебя есть группа поддержки — ребята, которые уже прочли ее и выполнили все практики. Они делятся своим опытом и впечатлениями: что было интересно, полезно, а временами сложно, и как они это преодолевали.

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ:

Настя, 16 лет

Заканчивает школу, готовится поступить в университет и изучать востоковедение. Настя обожает все, что связано со странами Востока, много читает про китайскую эпоху Тан, восхищается японскими храмами, пишет хокку в свободное время. Настя очень позитивный человек с открытым взглядом на мир и потрясающей очаровательной улыбкой.



Вадим, 19 лет

Студент, изучает юриспруденцию. Вадим решил стать адвокатом, потому что на него произвели большое впечатление образы защитников простых людей из сериала про адвокатов. Вадим интересуется психологией и много читает. Любит глубоко погружаться в проблему и добираться до сути вещей. Благодаря вдумчивости и широкому кругозору Вадима друзья часто обращаются к нему за поддержкой и советом.



Выполняя практики, ребята не только прокачивали навыки понимания эмоций, но и задавали важные вопросы. Это помогло мне включить в книгу то, что действительно волнует современных молодых людей.

На всем пути ребят очень вдохновляло, что они смогут помочь своим ровесникам научиться управлять эмоциями: замечать, осмысливать, смотреть на них под разными углами, а также заботиться о своем эмоциональном состоянии и понимать, как выстраивать отношения с другими людьми.

Моя огромная благодарность Насте и Вадиму за ответственное выполнение практик и полную вовлеченность в процесс!

ГЛАВА 1

Я И МОЙ

ВНУТРЕННИЙ МИР

Эмоции делают тебя человеком. Даже неприятные переживания нам нужны. Не подавляй их. Если их игнорировать, они становятся только навязчивее и острее.

САБА ТАХИР «ФАКЕЛ В НОЧИ»

ЭТИ НЕВЕРОЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

Прежде, чем отправиться в наше путешествие, давай разберемся, что такое эмоции. Образно говоря, эмоции — это палитра красок нашего внутреннего мира.



Пробуждаясь утром в отличном настроении, в преддверии приятных событий, например, своего дня рождения, ты видишь мир ярким и прекрасным. Зажмуриваешься, представляя как сегодня все будет хорошо, и улыбаешься собственным мыслям.

Если на небе тучи, а впереди неприятная контрольная, мир предстает перед тобой в серых красках — и вот ты выходишь из дома, повесив нос.

Мы часто не обращаем внимание на эмоции и отмахиваемся от них — их нельзя потрогать, примерить перед зеркалом и выбрать ту, что понравилась, при этом остальные спрятать в шкаф.

Эмоции — как воздух, мы их не видим, но от их качества зависит наше здоровье и жизнь.

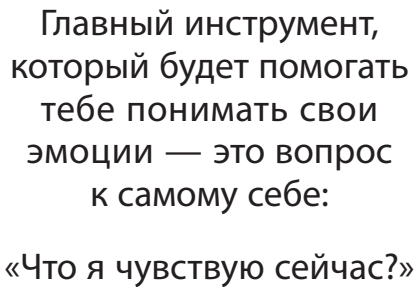
В этой книге мы научимся распознавать и различать эти эмоции, сделаем их своими помощниками в достижении самых разных жизненных целей.

Нет правильных и неправильных эмоций.

Эмоции — это твое отношение к различным событиям в жизни и как ты реагируешь на них. Одна и та же ситуация может порадовать тебя и расстроить кого-то другого. Но это не значит, что кто-то не прав. Воспринимать мир по-разному — нормально.

Если тебе случается задаваться вопросом: «А правильны ли мои чувства?», предлагаю тебе подумать о том, что человек — существо социальное. Чтобы люди могли жить вместе более-менее комфортно, существует закон и набор обязательных правил для всех. За нарушение правил предусмотрены наказания. Даже если ты прочтешь все существующие законы, ты не найдешь в них наказаний за чувства. Суд не признает виновным за эмоции или мысли.

Нет единственно правильного способа чувствовать. Эмоций слишком много, а люди слишком разные.



Главный инструмент,
который будет помогать
тебе понимать свои
эмоции — это вопрос
к самому себе:
«Что я чувствую сейчас?»

Не бойся чувствовать и анализировать свои эмоции. Прежде, чем мы начнем разбирать, какие эмоции бывают, и как они на нас влияют, я прошу тебя обратить внимание на еще одну важную вещь — нет эмоций позитивных или негативных. Любая эмоция может привести как к желательным, так и к нежелательным последствиям. Например, чрезмерная радость, восторг, могут так захватить человека, что он перестанет смотреть по сторонам, рискуя выйти на проезжую часть во время движения транспорта. Страх же, напротив, способен удержать нас от многих опасностей и рискованных авантур.

Эмоции «нападают» все на одного

Эмоции включаются автоматически и почти мгновенно захватывают нас. Если в комнату входит объект обожания, у тебя может непроизвольно появиться румянец на щеках, заблестят глаза, участится пульс или вспотеют ладони. Ты вдруг начнешь смущаться, заикаться и почувствуешь себя неуверенно, хотя еще секунду назад был абсолютно спокоен.

На человека может действовать одновременно несколько эмоций. Более того, это могут быть противоречивые эмоции: люблю и ненавижу, интересно и страшно, восторг и ужас. Тут не работают законы математики и «плюс на минус» не превращается в ноль. Противоречивые эмоции не обнуляют друг друга, напротив, внутренние противоречия добавляют остроты ощущений и усиливают «внутреннюю бурю», которую не просто успокоить.



Ты, наверное, слышал фразу: «Оказаться во власти эмоций». Это не значит, что человек вдруг начинает действовать спонтанно и бесконтрольно: кричать, скандалить, все крушить или, напротив, прыгать от радости до потолка и обнимать прохожих. Реакция зависит от особенностей характера и воспитания человека. Бывает человек сдерживается, чтобы никто не видел, какой внутри него бушует «эмоциональный вихрь», тогда людям вокруг непонятно его состояние. Более того — то, что с тобой происходит, может быть непонятным даже тебе самому.

«Не знаю, я пока не разобрался»

Нет ничего неправильного и странного, если ты не можешь быстро разобраться с теми эмоциями, во власти которых оказался.

Чтобы осознать свои эмоции может потребоваться время. Также дополнительное время бывает нужно, чтобы настроиться кому-то о них рассказать. Каждое новое эмоциональное состояние похоже на выход актера на сцену в новой роли. Сначала актер погружается в роль, осмысливает состояние своего нового героя и только после подготовки представляет новый образ зрителям.

Так и с эмоциями — всем нам нужно время, чтобы осмыслить свои изменения внутри, а также как, с кем и когда будет комфортно об этом поговорить.

Обсуждение эмоций всегда предполагает высокий уровень доверия к тому, с кем ты ими захочешь поделиться.

Поэтому, когда спрашивают о том, что с тобой, и ты не знаешь, что ответить, обычно в ход идет: «Все нормально!». «Нормально» — это такое «словосчит», за которым удобно быстро спрятаться, чтобы не чувствовать себя еще более неловко. А именно так себя обычно чувствует



человек, который не может быстро ответить на заданный вопрос. Это выученная неловкость, которую мы приобретаем в школе.

Понимание своих эмоций очень отличается от знания школьных предметов. Попробуй вместо «Нормально» ответить: «Не знаю, я сам пока не разобрался». Так ты дашь сигнал близкому человеку, что тебе может понадобиться помощь с пониманием себя, и в целом, неплохо было бы с кем-то поговорить, но ты не готов сделать это прямо сейчас.

Быстро включаются и проходят

Одни эмоции — яркие, как фейерверки. Другие — слабые, как мерцание светлячка. И яркие, и слабые эмоции объединяет одно — они вспыхивают быстро, но длиться не слишком долго и гаснут. «Быстро» и «долго» — это тоже относительные понятия, зависящие от индивидуальных особенностей каждого человека. Начни наблюдать за собой и обращать внимание, как быстро происходит угасание эмоций лично у тебя.

Скорость включения
и угасания эмоций —
это та причина, во власти
которой не надо принимать
поспешных решений.

Здесь я хочу с тобой поделиться притчей о царе Соломоне.

Однажды царь Соломон попросил мудреца избавить его от чрезмерных эмоций. Мудрец дал царю кольцо с надписью: «Все проходит». Царь смотрел на эти слова

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	5
Вступление	7

Глава 1. Я и мой внутренний мир 11

Эти невероятные эмоции	11
Миссия «Два измерения»	19
Личность, действия, эмоции	25
Практика «Зеленые зеркала»	32
Арт-практика «Мой витраж»	43
Заяц и черепаха. Быстрое и медленное мышление. ...	46
Цифровая практика «Сколько-сколько?»	52
В завершении главы давай повторим все, о чем ты узнал. Предлагаю тебе разгадать кроссворд.....	57

Глава 2. Эмоции. Великолепная десятка..... 59

Интерес. Двигатель познания	62
Практика «Примерь эмоцию».....	66
Радость. Раздели с друзьями.....	69
Практика «Я — молодец»	72
Визуализация «Вот какой я молодец!»	73
Удивление. Эмоция переключения.....	76
Миссия «В поисках удивления»	80
Печаль. Вязкое болото	85
Практика «Ешь слона по кусочкам»	89
Печаль и ее «свита».....	91
Практика «Взгляд из будущего»	100
Гнев. Сверхмощный выброс энергии	103

Практика «5 почему».....	109
Страх. Эмоция стремления к безопасности.....	111
Практика «Страшно — изучай!».....	124
Вина. Тяжкий груз.....	128
Практика «Мессенджеры в помощь».....	135
Стыд. Публичное неодобрение.....	138
Практика «Любимый сериал».....	143
Отвращение. «Невкусная» эмоция.....	146
Практика «Эмоциональные дневники».....	151
Презрение. Эмоция превосходства.....	154
Практика «Эмоциональный профиль».....	157
Эмоции, темпераменты и время.....	160
Практика однозадачности.....	163
Расстройства эмоций и помогающие специалисты.....	167
В завершении главы давай повторим все, о чем ты узнал. Предлагаю тебе разгадать кроссворд.....	171

Глава 3. Личные границы..... 173

Границы и интерес к жизни.....	173
Практика «Интерес к жизни».....	177
Как понять, что границы нарушены.....	178
Чек-лист «Мои границы».....	180
Действительно ли это — нарушение границ?.....	184
Практика «Нарушение или нет?».....	186
«Я-сообщение», которое ты точно сможешь применять.....	188
Практика «Я-сообщение».....	194
Слова-конфликтогены.....	197
Практика «Прогулка по антиэмпатичному зоопарку».....	201
Как сказать «нет».....	202
Почему люди нарушают чужие личные границы.....	205
Практика «Букет эмоций».....	217
Буллинг.....	220

Практика «Моя защита».....	226
Убеждения и установки	228
Практика «Разгрузи чердак»	229
Самооценка. Я себе нравлюсь	233
Практика «Мое жизненное кредо».....	239
В завершении главы давай повторим все, о чем ты узнал. Предлагаю тебе разгадать кроссворд.....	242

Глава 4. Мосты

Зачем тебе другие люди	244
Космическая практика «Моя вселенная»	249
Практика «Кратко обо мне».....	257
Интерес и активное слушание	259
Практика «Поймай яйцо!»	262
И я тоже	266
Миссия «Попутчики».....	267
Победила дружба	270
Практика «Четыре кресла».....	273
Любовь, счастье и смысл жизни	277
Практика «Пять языков любви»	281
В завершении главы давай разгадаем кроссворд и повторим то, что ты узнал	286
Заключение и последняя миссия	288
Пять минут на все. Краткий конспект.....	290
Конспект первой главы	
Я и мой внутренний мир.....	290
Конспект второй главы. Эмоции	
Великолепная десятка	292
Конспект третьей главы. Личные границы.....	296
Конспект четвертой главы. Мосты.....	298
Приложение. Словарь эмоций	300