

Эта книга навсегда изменила мое отношение к другим и к себе.

*Гэвин Де Беккер,  
автор книги «Дар страха»  
(The Gift of Fear)*

В моей аспирантуре по психологическому консультированию было очень мало практических знаний об эмоциях. Тем не менее, работая терапевтом и педагогом, я убедилась, что они являются ключом к исцелению. Книга Карлы Макларен — замечательное руководство по сигналам и сообщениям, которые посылают нам эмоции. Она содержит четкие инструкции для понимания наших эмоциональных состояний. Эта книга станет обязательным чтением на всех моих курсах.

*Нэнси Фихан,  
MFT, профессор психологического  
консультирования в Университете  
Сан-Франциско*

Уникальный, эмпатический подход Карлы Макларен удивительным образом переоценивает даже самые „негативные“ эмоции и открывает пути к пониманию глубин человеческой души.

*Майкл Мид,  
автор книг «Мир за миром»  
(The World Behind the World)  
и «Вода жизни» (The Water of Life)*

КАРЛА  
МАКЛАРЕН

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

ХОРОШИЕ

~~ПЛОХИЕ~~

ЭМОЦИИ

Как понимать себя и других



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.942  
ББК 88.252.1  
М15

*Права на перевод получены соглашением с Sounds True и литературным агентством Nova Littera SIA. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Karla McLaren**  
**The Language of Emotions: What Your Feelings Are Trying to Tell You**

**Макларен, Карла.**

М15 Хорошие плохие эмоции. Как понимать себя и других / Карла Макларен. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 544 с. — (New Psychology).

ISBN (англ.): 978-1591797692  
ISBN 978-5-17-149090-4

Ваша способность осознанно переживать эмоции и извлекать содержащуюся в них информацию является фактором, определяющим ваше благополучие. Эмоции — особенно темные, те, которые мы не хотим признавать, — несут в себе огромный запас энергии. Увы, нас не учили, как вести себя, если настигают всепоглощающее горе, кипящий гнев, парализующий страх или гнетущая ревность. Все мы знаем, что бывает, если подавлять или, наоборот, бездумно их выплескивать.

В течение 35 лет консультант и исследователь Карла Макларен разрабатывала техники, позволяющие безопасно работать с любимыми, в том числе сильными негативными эмоциями. Представленные упражнения научат взаимодействовать со своими и чужими эмоциями как союзниками. Вы разберетесь в себе, справитесь с психологическими травмами и достигнете жизненного баланса.

**УДК 159.942**  
**ББК 88.252.1**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-149090-4  
ISBN (англ.): 978-1591797692

Copyright © 2010 Karla McLaren  
© Казанкова П.,  
перевод на русский язык, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	12
------------------	----

## **Часть первая**

<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАШЕГО ПРИРОДНОГО ЯЗЫКА .....</b>	<b>17</b>
---	-----------

Вступление. Как жить осознанно .....	18
Как читать эту книгу .....	25

Мой путь эмпата. Трудное начало эмпатии .....	26
Инициация .....	32
Необычный защитный механизм .....	35
Девочка-зверек .....	37
Метафизическая часть пути .....	39
Что было дальше .....	44

Неспокойные воды. Почему мы так крепко запутались .....	47
Вы так эмоциональны! .....	51
Эмоции: подавляем или выражаем. Третьего не дано? .....	54
Три упражнения для тренировки эмпатии .....	59

## **Вам нужен собственный поселок.**

<b>Поддержите свои эмоции .....</b>	<b>65</b>
Элементарно, мои дорогие .....	69
Принимаем эмоции. Пример .....	72
Учимся работать с эмпатией .....	73
В защиту здравого смысла .....	76
Судим правильно .....	78
Возвращаем интеллект на его законное место .....	81

<b>Возрождение вашей истинной природы.</b>	
<b>Освободите место для центрального «я»</b> .....	89
Восстанавливаем баланс элементов .....	90
Собираем все вместе .....	95
Новый взгляд на себя .....	98
Примеры цельных личностей .....	103
Как понять, восстанавливаемся мы или отвлекаемся? .....	108
Борьба с потоком (предупреждаю: поток побеждает всегда) .....	112
<b>Избегание, зависимости, осознание.</b>	
<b>Почему мы привыкли отвлекаться</b> .....	116
С эмпатией к зависимостям и привычкам отвлекаться .....	119
Когда страдание перестает быть страданием .....	125
Будда и плюшевый заяц .....	128
Дикая собака и плюшевый заяц .....	130
<b>Непреднамеренные инициации.</b>	
<b>Роль травмы в формировании души и культуры</b> .....	135
По следам травмы .....	136
Три реакции на травму .....	141
Социологические аспекты травмы .....	145
Путешествие в темный мир и обратно .....	148
Возвращение к себе .....	157
Конец <b>будет</b> счастливым .....	161
<b>Роль эмоций в исцелении травмы.</b>	
<b>Вода приведет вас домой</b> .....	165
Создаем пространство ритуала: гнев и страх возвращаются .....	167
Гнев и прощение: сложные взаимоотношения .....	171
<b>Клятвенное обещание. Любовь — это не эмоция</b> .....	178
<b>Строим плот. Пять навыков эмпатии</b> .....	181
Начинаем практиковать эмпатию .....	182
Заземление .....	184
Установление границ .....	194

Сжигание контрактов . . . . .	203
Осознанные жалобы . . . . .	210
Восстановление . . . . .	218
Перемены и статичность. Как они связаны? . . . . .	222
Внедряем навыки эмпатии в жизнь . . . . .	224

## **Часть вторая**

### **ПРИНИМАЕМ СВОИ ЭМОЦИИ . . . . . 229**

#### **Заходим в воду. Пробуждаем свои эмоции . . . . . 230**

Принимаем поток эмоций . . . . .	231
Приводим к общему знаменателю все, что знаем . . . . .	234

#### **Гнев. Защита и восстановление . . . . . 238**

Почему мы все — не одно целое . . . . .	242
О чем говорит гнев . . . . .	245
Принимаем гнев в других . . . . .	255
Что делать, если гнев не проходит . . . . .	257
Бурные реки: ярость и неистовство . . . . .	260
Ярость, неистовство и исцеление травмы . . . . .	264
Создаем священное пространство для перехода на третий этап . . . . .	266

#### **Апатия и скука. Маска для гнева . . . . . 269**

О чем сообщает апатия . . . . .	271
Принимаем апатию в других . . . . .	276

#### **Вина и стыд. Восстанавливаем целостность . . . . . 278**

Разница между стыдом и чувством вины . . . . .	280
О чем говорит стыд . . . . .	282
Выявляем настоящий стыд . . . . .	283
Что делать, если стыд не проходит . . . . .	292
Границы в опасности. Как быть, если вы постоянно стыдитесь . . . . .	293
Принимаем стыд в других . . . . .	295
Жертвы травмы и «токсичный» стыд . . . . .	297

<b>Ненависть. Внутреннее зеркало</b> .....	301
Нападение на самих себя. Проливаем свет на темную сторону души.....	303
О чем говорит ненависть.....	306
Выходит, я должен принимать всех без исключения? .....	316
Что делать, если ненависть не проходит.....	318
Принимаем ненависть в других людях .....	318
Подойдите к тени творчески .....	320
В каких случаях ненависть оправдана? Ненависть, прощение и путь к третьему этапу .....	322
<b>Страх. Интуиция и действие</b> .....	328
Связь страха с гневом.....	332
О чем говорит страх .....	336
Страх в опасной ситуации .....	341
Исцеление травмы и страх .....	344
Принимаем страх в других .....	347
Застрявший страх: беспокойство и тревога.....	350
Принимаем волнение и тревогу у других .....	355
<b>Растерянность. Маска страха</b> .....	357
Принимаем растерянность в других .....	362
<b>Ревность и зависть. Радар отношений</b> .....	363
О чем говорит ревность.....	365
Что делать, если вы застряли в ревности .....	372
Принимаем ревность в других .....	373
О чем говорит зависть .....	374
Что делать, если вы застряли в зависти или она превратилась в жадность .....	382
Принимаем зависть в других.....	384
<b>Паника и ужас. Холодный огонь</b> .....	386
О чем говорят паника и ужас.....	389
Что делать, если вы застряли в панике.....	398
Что делать с паникой и ужасом у других людей.....	398
Два кота. Рассказ о том, как движение помогает исцелить травму .....	399

<b>Грусть. Освобождение и обновление</b> .....	403
О чем говорит грусть и как она связана с гневом.....	405
Если вами управляет грусть, то вы сбиваетесь с пути.....	410
Принимаем грусть в других людях.....	416
Когда грусть не проходит. Отчаяние и уныние.....	417
Принимаем отчаяние в других.....	421
Разница между отчаянием и депрессией .....	422
<b>Горе. Глубокая река души</b> .....	424
О чем говорит горе .....	425
Горькие последствия запрета на горевание.....	432
О горевании и значении ритуала.....	434
Что делать, если горе не проходит.....	440
Принимаем горе в других людях .....	442
<b>Депрессия. Вынужденный простой</b> .....	445
О чем говорит депрессия.....	450
Физическая поддержка при депрессии .....	459
А как же счастье?.....	462
Ваша личная депрессия — и болезнь всей нашей культуры. Какая здесь связь?.....	465
Что делать, если вы застряли в депрессии .....	466
Принимаем депрессию в других .....	467
<b>Мысли о суициде. Тьма перед рассветом</b> .....	469
О чем говорит желание суицида .....	471
Канализируем свою тягу к самоубийству (если вы готовы)...	480
Если мысли о суициде не проходят.....	486
Принимаем желание покончить с собой в других людях ....	486
<b>Счастье. Веселье и предвкушение</b> .....	489
<b>Удовольствие. Признательность и признание</b> .....	496
<b>Радость. Близость и общение</b> .....	499
Принимаем счастье, удовольствие и радость в других.....	503
Возбужденность. Когда вы зациклялись на удовольствии, счастье и радости .....	504
Принимаем эйфорию в других.....	508

**Стресс и сопротивление.**

**Разбираемся в физике эмоций** ..... 510

    Разбираемся, в чем сложность стресса и сопротивления .... 518

**Эмоции — наш родной язык.**

**Тонкое искусство хорошей жизни** ..... 521

    Расширяем священное пространство.

        Эмоциональные святыни: как их понимать ..... 524

    Ваша святыня ..... 527

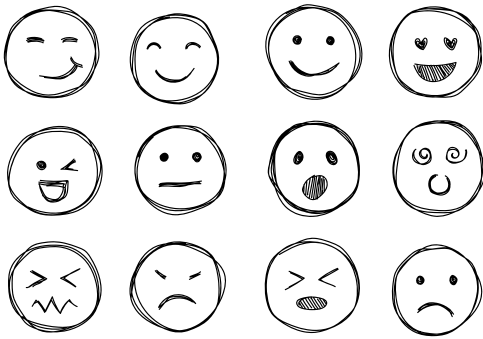
**Благодарности** ..... 529

**Заметки** ..... 531

**Литература** ..... 535

**Об авторе** ..... 540

    Sounds True ..... 541



# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Утром в пятницу 3 июля 2009 года, за три дня до срока сдачи редактору рукописи этой книги, мне позвонила сиделка Эсме и сказала, что никак не может разбудить мою мать. Это шокировало меня, несмотря на то что ситуация была не новой. Из-за почечной недостаточности мама вот уже пять лет время от времени ложилась в хоспис. Я пообещала Эсме, что мы вместе с моим сыном Элаем скоро приедем — может понадобится наша помощь, если вдруг придется поднимать маму.

Пока мы ехали в машине, я сосредоточенно обдумывала, кому стоит позвонить в первую очередь, вспоминала, какие лекарства принимала мама и как они взаимодействуют между собой, а также объясняла Элаю, что нас может ожидать у мамы дома, и настраивалась сама. Через двадцать минут мы приехали, и, увидев на кровати неподвижное тело матери, я почувствовала, как мое собственное тело в тот же миг начало сотрясаться от рыданий. Мой разум наполнился идеями о том, что можно сделать, но тело уже знало, что происходит. Я мгновенно поддалась чувству горя и благодаря тому, что в то время писала книгу, которую вы держите в руках, не стала бороться с ним или делать вид, что держусь. Я доверилась телу и эмоциям, позволила им сделать, что нужно; я не вмешивалась.

Мы позвонили в хоспис, связались с врачами и родственниками; заказали еды и худо-бедно разузнали, как позаботиться

о мамином бесчувственном теле. Я проплакала весь день и всю ночь. Рыдания не были постоянными — переживание горя происходит иначе. Я плакала волнами, в своем ритме. Я занималась делами и плакала; спала, ела, снова плакала, заказывала лекарства и связывалась с хосписом, звонила по телефону, плакала, планировала, плакала, встречала гостей, ехала домой, принимала душ и плакала.

Прошло около суток с тех пор, как мама впала в кому. В субботу вечером, когда отгремел фейерверк в честь Дня независимости, который мы смотрели с балкона маминого дома, я решила остаться с ней. Разложила подушки на полу у ее постели, чтобы быть рядом, если ей что-то понадобится, легла и постаралась уснуть. Сон не шел. Я совершенно вымоталась, но могла только плакать от отчаяния и переживать от того, как много мама потеряла за свою жизнь. Я оплакивала ее из-за свойственной ей отрешенности, из-за того, что она упустила возможность быть честной и открытой в отношениях с окружающими людьми. И вдруг я осознала, что мои нескончаемые слезы льются от того, что я переживаю уже не свое, а мамино горе. Я не могла расслабиться, беспрестанно думая о ее потерях, и это не давало мне уснуть. Вот так я поняла, что переживаю не свое горе. Мое собственное не терзало меня так сильно.

Тогда я оперлась на один локоть и сказала: «Мама, я сделала все, что смогла. Я не стану переживать за тебя ту боль, которую ты сама отказывалась принять. Я люблю тебя, ты знаешь, но ты тоже совершала ошибки! Я не могу их исправить. А сейчас мне нужно поспать». Мое тело расслабилось, я легла на бок и уснула. Пусть недолго — человеку в коме нужен особый уход, — но все же я поспала. Ушло то переживание не своего горя, которое по сути принижало мои собственные чувства, ко мне вернулись эмоции, принадлежащие мне самой, здоровые и уте-

шающие. И я проплакала, переживая свое собственное горе, до конца той долгой недели.

Мама не стало утром в понедельник, 6 июля. Моя золовка Джанель, медсестра из хосписа, которую звали Кармен, и Эсме помогли привести в порядок мамино тело, одеть ее. Я сделала ей макияж: она была из того поколения женщин, которые не показывались на людях «без лица». Мы ждали машину из крематория, и я чувствовала себя... даже неплохо. Мое состояние было уравновешенным. Мне больше не хотелось плакать. Я сама удивилась этому. Долгие годы, думая о маминей смерти, я представляла себя убитой горем, злой, измотанной; мне казалось, что я буду проводить в полном одиночестве недели или месяцы напролет. Я ошиблась. Мои эмоции включились в процесс и полностью позаботились обо мне.

Несколько дней я отсыпалась, а потом вернулась к работе над этой книгой и сдала ее спустя две недели. По-моему, все ждали, что я впаду в депрессию, но этого не произошло. Я отгоревала свое, пока мама умирала. Вот он, поразительный секрет человеческих эмоций: если прислушиваться к ним и доверять, то они позаботятся о тебе. Если не доверять им, то проживешь жалкую жизнь, доставляя окружающим массу хлопот.

Эмоции сопровождали и защищали меня в один из сложнейших периодов моей жизни. Я благодарю и люблю их; они поразительные, мощные, целительные, несущие в себе смех и радость. Для меня честь — перевести их язык на тот, который, я надеюсь, будет понятен вам, и объяснить, в чем состоит их польза. Быть может, кому-то это поможет так же, как помогло мне.

*Прежде, чем вы начнете читать.* Я провожу свою работу в священном личном пространстве, для которого не требуются научные объяснения или описания клинических случаев. В этой

книге я опираюсь на жизненные истории, аналогии и личный опыт, и стараюсь с их помощью создать между вами и мной такое же пространство доверия.

Вы знаете о собственном опыте больше, чем кто-то другой. Не позволяйте книгам, системам, идеологиям или людям подменять вашу собственную мудрость. Если мысли и практики, описанные в этой книге, покажутся вам разумными, используйте их. Если нет — игнорируйте. Если вы страдаете от навязчивой тревожности, депрессии, панических атак, приступов гнева и прочих состояний, которые вам мешают, обратитесь к психологу или врачу. Сегодня есть возможность помочь каждому, и нужно оказывать эту помощь. Поэтому, если химия вашего тела, наследственность или прошлое создают дисбаланс в мозгу и нарушают эмоциональное равновесие, обязательно обратитесь к специалистам. Вы сможете поработать над своими эмоциями, задать себе вопросы, поразмыслить кое над чем, и не важно, принимаете вы лекарства или нет. Главное — убедитесь, что вы в безопасности, вам комфортно, вы готовы позаботиться о себе, и тогда приступайте. Цените свою индивидуальность и свои уникальные эмоции, меняйтесь в собственном темпе или не меняйтесь вовсе, подходите к работе над собой осторожно, с глубоким уважением к собственной целостности.

Благословения и мира,  
Карла Макларен  
18 декабря 2009