



БЕРНАРДО СТАМАТЕАС

ПСИХОЛОГ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЛОВУШКИ

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ
ОТ ТОКСИЧНЫХ ЭМОЦИЙ,
КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С76

Bernardo Stamateas
EMOCIONES TÓXICAS

© Bernardo Stamateas, 2023
© Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2023

Стаматеас, Бернардо.
С76 Эмоциональные ловушки. Как освободиться от токсичных эмоций, которые мешают жить / Бернардо Стаматеас ; [перевод с испанского В. Баттиста]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-225092-7

Руководство от клинического психолога Бернардо Стаматеаса научит не подавлять негативные чувства, а обезвреживать их, превращая разрушительную энергию страха, гнева и тревоги в ресурс для роста. Освоив простые и действенные техники, вы сможете разорвать порочный круг тревожных мыслей, защититься от манипуляторов и вернуть себе внутренний контроль.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-225092-7

© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

БЕРНАРДО СТАМАТЕАС — лицензированный специалист в вопросах психологии и теологии, семейной терапии и клинической сексологии. Он является членом Аргентинского общества исследования человеческой сексуальности и выступает с лекциями и семинарами в разных уголках мира. Его первые книги — *«Ядовитые люди. Как защитить себя от тех, кто отравляет нам жизнь»* и *«Мысли-вампиры. 30 навязчивых идей, которые портят нам жизнь, и как их обезвредить»* — стали настоящим прорывом в области литературы самопомощи и были переведены на языки многих стран.

www.stamateas.com

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

ТОКСИЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ	16
1. О чем я думаю?	17
2. Почему меня все называют тревожным?	18
3. Тревожность и стресс. Речь идет об одном и том же?	21
4. Небольшие изменения в вашем отношении приведут вас к грандиозным переменам.	24
5. Все начинается у вас внутри	28

Глава 2

ТОКСИЧНОЕ УНЫНИЕ	31
1. Обычная хандра или токсичное уныние?	31
2. Уныние меняет ваше видение	33
3. Уныние меняет вашу способность слушать и слышать	34
4. Уныние меняет вашу манеру говорить	35
5. Уныние ставит под угрозу ваше будущее	35
6. Уныние влияет на ваши межличностные отношения.	36
7. Уныние отражается на вашем физическом здоровье	39
8. Простые методы и стратегии, которые помогут вам избавиться от уныния и стать немного счастливее	41

Глава 3**ТОКСИЧНОЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО****НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ. 46**

1. Ожидание невозможного: как быть идеальным . 48
2. Откуда берется повышенная требовательность . 49
3. Тест: перфекционист или нет? 50
4. Чрезмерная требовательность к самому себе
никогда не приведет вас к совершенству 52
5. Раны и шрамы 55
6. Простые методы и стратегии, которые помогут
вам избавиться от токсичной
неудовлетворенности, ведущей
к перфекционизму 57

Глава 4**ТОКСИЧНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ 63**

1. Болезненная привязанность
равна созависимости 64
2. Тест: быть или не быть... созависимым. 66
3. Фоторобот созависимого человека 69
4. Поставьте себя на первое место. 71
5. Можно ли освободиться
от токсичной эмоциональной привязанности? . . . 73
6. Внимание: созависимый человек
рядом с вами 75
7. Простые методы и стратегии, которые помогут
вам избавиться от токсичной привязанности. . . . 78

Глава 5**ТОКСИЧНЫЙ ГНЕВ 81**

1. От гнева к насилию 82
2. Мифы о наших настроениях. 83
3. Я разозлился: и что теперь делать? 87
4. Ресурсы для разрешения конфликтов и проблем . . 94

Глава 6

ТОКСИЧНАЯ ЗАВИСТЬ	99
1. Остерегайтесь зависти	100
2. У зависти всегда «острый язык»	104
3. Простые методы и стратегии, которые помогут вам избавиться от токсичной зависти	108

Глава 7

ТОКСИЧНЫЙ СТРАХ	112
1. Четыре фазы страха	113
2. Я боюсь...	118
3. Когда страх превращается в травму.	119
1. Запоминание в мельчайших деталях	120
2. Блокирование или стирание из памяти травмирующих моментов	120
3. Воспроизведение повторяющихся образов	120
4. Чувство повышенной бдительности	121
5. Предречение мрачного будущего	121
4. Фобии	122
5. Простые методы и стратегии, которые помогут вам разорвать порочный круг иррациональных страхов	125

Глава 8

ТОКСИЧНОЕ ЧУВСТВО СТЫДА	131
1. Пожалуйста, заberi меня отсюда	133
2. Мне стыдно... я не знаю, что делать	137
3. Ты покраснел, как помидор! У меня ладони вспотели!	140
4. Мне поставили двойку!	141
5. Простые методы и стратегии, которые помогут вам избавиться от токсичного стыда	143

Глава 9**ТОКСИЧНАЯ ДЕПРЕССИЯ 146**

1. Надежда есть!147
2. Я не хочу никого видеть 148
3. Я ничего не хочу 151
4. Я не хочу, чтобы история повторилась 155
5. Я хочу остаться дома 157
6. Наиболее распространенные типы депрессий . .161
7. Простые методы и стратегии,
которые помогут вам избавиться от депрессии
и начать наслаждаться жизнью 164

Глава 10**ТОКСИЧНОЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ 170**

1. Я в отчаянии? 171
2. Нулевая терпимость 172
3. Убегая от разочарований 173
4. Как повысить свой уровень терпимости
к разочарованиям 175
5. Ты выбираешь или я? Выбирай сам... 176
6. Достоинство превозмогает разочарование 179
7. Простые методы и стратегии, которые помогут
вам избавиться от разочарований и начать жить
полноценной жизнью 183

Глава 11**ТОКСИЧНАЯ СКОРБЬ187**

1. Научиться жить, вот о чем идет речь...187
2. Потери 189
3. Что такое траур?193
4. Мифы о скорби195
5. Никто не может оказаться в вашей шкуре 200
6. Вопросы перед лицом неизвестности 204
7. Как помочь другим в моменты скорби 205

Глава 12

ТОКСИЧНЫЕ СЛЕЗЫ 212

1. Что является токсичным плачем, а что нет? ... 213
2. Плач входит в программу нашего
социокультурного обучения. 213
3. Отправной точкой плача является «мысль»,
за которой следует «эмоция» 214
4. Хочу, но не могу 215
5. Плач — это не решение 216
6. Не придавайте негативу больше значимости,
чем он того заслуживает 217

Глава 13

ТОКСИЧНОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ. 225

1. Для начала определимся, действительно
ли вы виноваты, или ваше
чувство вины токсично 226
2. Источник токсичной вины 228
3. Признаки, указывающие на то,
что человек живет с токсичным чувством вины.. 231
4. Простые методы и стратегии,
которые помогут вам избавиться
от токсичного чувства вины 232
5. Замените чувство вины
на право быть счастливым 234

Глава 14

ТОКСИЧНОЕ ОТВЕРЖЕНИЕ 238

1. Сколько раз нас отвергали другие
или, наоборот, мы отвергали сами себя? 242
2. Мой, моя, мое... 244
3. Простые методы и стратегии,
которые помогут
вам справиться с отвержением 245

Глава 15

ТОКСИЧНАЯ РЕВНОСТЬ	250
1. Замкнутый круг ревности	252
2. Иметь или не иметь, все зависит от разрешения.	254
3. Я должен дать разрешение самому себе	257
4. Простые методы и стратегии, которые помогут вам избавиться от токсичной ревности.	260
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	265

Дорогой читатель!

Эмоции предназначены для того, чтобы обогащать нашу жизнь, а не управлять ею, не ослеплять наше сознание, не красть будущее и отнимать нашу энергию. Как только мы забываем об этом, эмоции превращаются в наших скрытых убийц.

Если мы хотим жить здоровой эмоциональной жизнью, то должны научиться освобождаться от негативных и отравляющих нас эмоций, которые в конечном счете не помогают нам в поиске решений проблем. Цель данной книги как раз заключается в том, чтобы помочь разобраться в наших эмоциях и вернуть каждой из них ее истинный смысл и значение.

Например, совершенно естественно:

- если вас обманули, почувствовать злость, но не до такой степени, чтобы идти и крушить все подряд...
- если вас предали, испытать разочарование, но не до такой степени, чтобы перестать доверять всему миру...
- если вас высмеяли, почувствовать себя униженным, но не до такой степени, чтобы перестать вообще что-то пробовать в жизни...

- если вам солгали, относиться с недоверием, но не до такой степени, чтобы начать всех ненавидеть...
- если вас запугали, пережить страх, но не до такой степени, чтобы позволить ему принимать за вас все последующие решения...
- если вас разлюбили, почувствовать себя отвергнутым, но не до такой степени, чтобы стремиться самому разрушать последующие отношения...
- если вас постигла потеря или неудача, испытать грусть, но не до такой степени, чтобы позволить себе увязнуть в болоте тоски и апатии...

Жить — значит познавать себя каждый день. Именно эти знания позволяют нам сосуществовать как с другими людьми, так и с самими собой. Когда мы скрываем свои эмоции, когда сдерживаем и маскируем их, полагая, что таким образом они исчезнут, мы совершаем ошибку. Эмоции никуда не денутся, мы лишь заключим их в клетку, периодически вырываясь из которой они будут порождать еще больше проблем, депрессий и эмоционального замешательства.

Эмоциональная зрелость означает, что мы можем сами выбирать, как себя чувствовать.

Эмоции нельзя контролировать извне, мы должны научиться управлять ими изнутри нашей жизни. Вот почему так важно постоянно держать руку на пульсе, чтобы не позволить им стать токсичными.

- Человек, испытывающий токсичные эмоции, будет любой ценой добиваться любви окружающих. В то же время эмоционально здоровый человек будет понимать, что его

счастье зависит не от любви других людей, а от любви, которую он испытывает в первую очередь к самому себе.

- Человек, пораженный токсичными эмоциями, будет стремиться заполучить принятие и признание со стороны других людей при помощи материальных благ, которыми он обладает. Эмоционально здоровый человек, напротив, будет понимать, что мы принимаем самих себя и добиваемся признания со стороны других людей независимо от того, чем мы владеем.
- Человек, подверженный токсичным эмоциям, будет всегда искать ценность вовне, тогда как эмоционально здоровая личность будет ценить себя.
- Человек, обладающий токсичными эмоциями, будет придавать чрезмерное значение мнению других, в то время как эмоционально здоровый человек будет выстраивать любящий и позитивный образ самого себя при помощи слов поддержки и самомотивации.

Помните, что при любых обстоятельствах самым важным является то, что происходит не вокруг, а внутри вас.

Невозможно выйти из кризиса или исцелиться от боли, если постоянно говорить с самим собой на языке боли, неудач и страданий.

Кроме того, не стоит забывать, что в отношениях с самими собой мы должны проявлять гибкость. Мы должны позволять себе ошибаться, злиться и плакать, равно как чувствовать гнев и злость, прощать, исцеляться, выздоравливать и снова становиться счастливыми.

- Помните, что вы способны трансформировать токсичные эмоции с помощью позитивного мышления и позитивных действий. Вы должны осознавать, что у вас есть для этого все необходимые ресурсы.
- Помните, что, каких бы усилий вам это ни стоило, вы должны решительно стремиться к тому, что приносит вам пользу и благополучие: к переменам.

Вы можете принять решение преодолеть любую ситуацию, с которой вас столкнула жизнь. Не позволяйте ядовитым эмоциям стать вашими вечными спутниками! Возможно, сегодня настал тот самый день, когда пришло время изменить ваш курс.

Сегодня вам просто нужно выбрать себя. В жизни у вас будет еще немало проблем, трудностей, незабываемых моментов и моментов, которые вы никогда не хотели бы вспоминать, но со всеми из них вы можете справиться.

Вы родились не просто так, а потому, что у вас есть цель и мечта, которые носят ваше имя и ждут вас.

Ваше предназначение — это самосовершенствование, любовь, блаженство, процветание и полноценная жизнь.

Вы более чем способны достичь своего собственного внутреннего преображения. Вы уже на этом пути. Так наслаждайтесь им!

БЕРНАРДО СТАМАТЕАС