


САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —

ЭНРИК КОРБЕРА

Я РАЗРЕШАЮ
СЕБЕ
чувствовать

Научиться управлять своими эмоциями
и превратить уязвимость в силу

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 84(7Coe)-44
К66

Enric Corbera
EMOCIONES PARA LA VIDA:
El camino hacia tu bienestar

© 2018, Enric Corbera
© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Корбера, Энрик.

К66 Я разрешаю себе чувствовать : научиться управлять своими эмоциями и превратить уязвимость в силу / Энрик Корбера ; [перевод с испанского Н. Уздимаевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 400 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-204340-6

Эмоции — не враги, а источник внутренней силы. Они отражают наш опыт, убеждения и скрытые сценарии, унаследованные от семьи. Подавляя их, мы теряем связь с собой и застреваем в тревоге, чувстве вины и хроническом напряжении.

Энрик Корбера, известный психолог и создатель метода «Бионейро-эмоция», на основе современных исследований нейропсихологии, эпигенетики и психотерапии, а также реальных историй из психологической практики показывает, как понимать и экологично проживать свои эмоции. В книге содержатся конкретные шаги для распознавания сигналов тела и психики, выявления бессознательных установок и родовых сценариев.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-204340-6

© Уздимаева Н., перевод
на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Глава I. ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?	12
Растения тоже чувствуют	16
Чувствовать животом	18
Эмоции и чувства	20
Убеждения и эмоции	33
Накопленные эмоции	40
Глава II. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СРЕДА	45
Семья	46
Когда обязанности превышают права	49
Эмоциональная колыбель: утроба	51
Эмоции родителей	55
Ежедневный стресс	59
Открытый диалог с родителями	65
Мама, расскажи, что случилось	67
Помните ли объятия мамы и папы?	70

ГЛАВА III. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСЛЕДИЕ: НАКАЗАНИЕ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ?	73
Отношения с матерью	75
Отношения с отцом	82
Отношения с родителями	85
Токсичные родители	87
Отношения наших родителей с их родителями	102
 ГЛАВА IV. ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ТАК УСТРОЕНО?	110
Почему я повторяю то, чего стараюсь избежать?	111
Время рефлексии	114
Скрытые убеждения — мощные блокаторы	117
В чем виноват я	136
Антидот против вины: прощение	147
Восстановление	151
 ГЛАВА V. БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — УТОПИЯ?	159
В поисках счастья	160
Где найти счастье?	164
Мифы о счастье	167
Советы для повышения уровня вашего счастья	172
Теневая сторона	174
Эмоциональные зависимости	189
Скрытые формы насилия	194
Характерные черты токсичных матерей	198
Характерные черты токсичных отцов	201
Синдром императора	203

ГЛАВА VI. БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ:	
КЛАДЕЗЬ ИНФОРМАЦИИ	209
Поговорим о бессознательном	210
Информация не стирается	214
Невидимые лояльности	219
Процесс индивидуации (миф о герое)	234
ГЛАВА VII. ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ	
Что я думаю и чего хочу	249
Психологическая игра в раскаяние	253
Психологическая игра «да, но...»	255
Контроль ради контроля: общение	263
Внутренний диалог	272
Символический язык	273
Великая тайна коммуникации	277
Отказ от контроля	278
ГЛАВА VIII. МОЕ ВОСПРИЯТИЕ	
ЗАВИСИТ ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ	284
Что такое восприятие?	284
Не то видишь, что на самом деле, а то, кто ты сам	287
Границы и ограничения	289
Ментальная карта	292
Незамутненное восприятие	296
Жить в неопределенности	300
Использовать восприятие	302
В заключение	307

ГЛАВА IX. ЧТО НА НАС ПРОЕЦИРУЮТ РОДИТЕЛИ?	310
Фильм «Аватар» и осознание единства	312
Понимание наших проекций	315
Межличностные отношения	319
Экран	331
Вернуть себе свою жизнь	333
Заключительная рефлексия	338
ГЛАВА X. ОТ ЖЕРТВ К УЧИТЕЛЯМ	341
Устойчивость	343
Развитие устойчивости у ребенка	344
Характеристики людей с устойчивостью	354
Эмоциональная дистанция	355
Эмоциональная согласованность	359
Иррациональные убеждения	362
Ассертивность. Умение говорить «нет»	366
Мастерство	369
ГЛАВА XI. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ ...	373
Так что же такое наше сознание?	375
Сознание единства	379
Сострадание, освобождающее от страха	383
Контроль и требовательность: неосознанный страх	386
Песнь о свободе	390
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	393
БЛАГОДАРНОСТИ	396

ВВЕДЕНИЕ

Когда бабушку впервые оставили с внуком, сын сказал: «Мама, если ребенок будет плакать, спой ему колыбельную про дойную корову, и он успокоится. Мы пробовали много колыбельных, эта — единственная, которая его успокаивает». Это показалось ей странным и любопытным одновременно. Секундой позже бабушка вспомнила, что ту же колыбельную ее отец пел ей в детстве, когда она сама плакала или капризничала.

Эту правдивую историю мне рассказала одна моя хорошая подруга. Вы знаете, как сильно я интересуюсь изучением наследственности поведения и эмоциональных состояний. Вся свою жизнь я не упускал возможности познакомиться с бесчисленным множеством личных историй, которые показывают, как сильно влияет на нас опыт наших родственников. Многие эмоциональные состояния, в которых мы живем, похоже, не имеют логического объяснения. Они становятся значимыми для нас только тогда, когда мы воспринимаем их сквозь призму поколений.

Одна женщина рассказала мне, что ей всегда было грустно, сколько она себя знает. Я спросил об эмоциях

ее матери во время беременности, объяснив, что плод переживает их до такой степени, что они определяют его собственные эмоции. Женщина вспомнила, что ее мама во время беременности очень переживала за свою мать (бабушку пациентки). Та была тяжело больна и умерла вскоре после того, как родилась моя собеседница. Несколько дней новорожденная была на руках у опечаленной матери, которая не переставала плакать.

Болезненные моменты и ситуации сохраняются в нашей бессознательной памяти и активируются в похожих ситуациях. «Теперь я понимаю, почему так плакала, когда родилась моя дочь. Я переживала не ее рождение, а свое». И вдруг женщине стало легче. Она поняла, что глубоко внутри происходило что-то чуждое ей самой. И когда она это поняла, то смогла «отпустить».

Кто-то, может быть, скептически отнесется к этим двум историям. Но я уверен, что многих людей они заставят задуматься об очень точных и конкретных моментах их жизни. Эта книга призвана дать ответы, которые помогут понять, почему мы обычно чувствуем то, что чувствуем, почему мы ведем себя скованно и почему снова и снова повторяем один и тот же тип межличностных отношений. Эти и другие проблемы коренятся в скрытой стороне нашего разума: в бессознательном. Если мы узнаем, откуда они появились, нам будет легче управлять этими аспектами по своему усмотрению.

В этой книге я также хочу посмотреть под другим углом на то, что мы называем реальностью. Новое восприятие открывает для мозга новые способы взаимодействия со всем, что нас окружает, и освобождает его от эмоций,

возникающих из-за разногласий. Чувство вины перейдет на другой уровень. Вы поймете, что оно питается нежеланием делать то, чего вы не хотите, но чувствуете себя обязанным делать.

Мы научимся обращать внимание на противоречия, и это позволит нам быть более настойчивыми. Мы почувствуем себя спокойнее, когда позволим себе высказаться и начнем говорить «нет», когда действительно хотим это сказать. Цель этой книги — помочь вам прийти к эмоциональной гармонии с самим собой.

Надеюсь, вам понравится.

Энрик Корбера

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

Эмоции не бывают ни хорошими, ни плохими.
Они — энергия к действию

.....

Наша цель — понять, что эмоции крайне важны для того, чтобы мы могли адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Они — как связующая нить с бессознательными процессами (информацией, которая копится в нашей психике и отражается в нашей жизни).

.....

Если я буду утверждать, что все живые существа чувствуют или испытывают эмоции, многие, скорее всего, скажут, что это невозможно. Другие могут сказать, что они чувствуют или испытывают эмоции, но, вероятно, совсем не так, как люди.

Эмоции присущи всем живым существам и выполняют очень четкие функции в зависимости от того, кто именно их выражает, как происходит, например, со страхом и от-

вращением. В первую очередь эмоции — настоящие двигатели мотивации. Они подталкивают нас к действию часто без каких-либо предварительных рассуждений. С другой стороны, они позволяют нам общаться. Даже при невербальном общении эмоции могут рассказать нам гораздо больше о собеседнике, чем слова. Эмоции сначала выражаются в теле, затем мы придаем им смысл и даем выход в социальных отношениях.

Мы можем утверждать, что животные мыслят, хотя и делают это не так, как мы. Однако сами чувства и эмоции у нас одинаковы, потому что они стары, как сама эволюция. Так же как и мы, все живые существа реагируют на окружающую среду с помощью чувств. Голод, страх, лишения, а также другие потребности и чувства заставляют нас действовать. Выживание — это сила, которая движет каждым живым существом. Более того, если мы не удовлетворяем или не можем удовлетворить потребности, они приводят нас к тем или иным настроениям, которые определяют наше поведение. Подводя итоги, мы можем сказать, что эмоции — движущая сила, которая побуждает нас к действию.

Сколько раз мы впадали в плохое настроение и были не в ладу с собой, когда, например, не могли вовремя поесть или испытывали стресс из-за того, что опоздали на самолет. Когда наше поведение меняется, мы напрягаемся. Это физиологическая реакция на стрессовую ситуацию, которую наш мозг воспринимает как опасность. Он готовится к нападению или бегству, в зависимости от того, как мы воспринимаем ситуацию. На этом этапе наши основные потребности приостанавливаются.

Эмоциональные реакции, которые мы испытываем, — автоматические. Они не дают никакой нагрузки на когнитивные процессы. Эти реакции — продукт эволюции. Если мы проголодаемся и поедим, мы расслабимся. Если испытываем стресс из-за беспокойства (не важно, реальное оно или нет), голод притупляется, тело напрягается, а вегетативная нервная система готовится к тому, что может произойти. Каждый когда-нибудь слышал или произносил фразу: «От одной только мысли об этом у меня волосы встают дыбом». Когда мы думаем о чем-то, что вызывает страх, срабатывает эмоциональная реакция: волосы встают дыбом, на коже появляются мурашки, по спине пробегает холодок. К счастью, это происходит потому, что позволяет нам предвидеть реакцию.

Чем сильнее эмоция, тем сильнее она запечатлется в памяти. Если это воспоминание нарушит эмоциональное равновесие, может развиваться посттравматический синдром. Эмоции – отличный ресурс, который природа разработала для того, чтобы запечатлеть в нашей памяти события сильного стресса. Изучение и наблюдение эмоций в том месте, где они проявляются, позволяет нам исследовать, какая информация хранится в нашем бессознательном (благодаря способности к адаптации, которой обладает каждое живое существо и которая является частью багажа его выживания).

Люди, которые способны предвидеть реакцию на эмоцию, с большей вероятностью примут правильное решение. В этом и состоит цель этой книги: показать вам, как прийти к эмоциональному благополучию. Этого можно достигнуть, если научиться управлять своими эмоциями,

что, помимо прочего, позволит избежать ситуаций, о которых будем потом сожалеть.

Я смотрю документальный фильм о змеях. Исследователь пытается поймать одну из них, чтобы сделать записи и вставить в нее чип. Когда он берет ее, он замечает, что змея только что поохотилась. Это видно невооруженным глазом: когда змеи чувствуют себя пойманными в ловушку, они срыгивают еду, потому что это не тот момент, когда можно что-то переваривать. Инстинкт подсказывает им, что они в опасности. В другом документальном фильме учат находить змей, поселившихся в садах или в домах, и объясняют, что змеи, попав в ловушку, испражняются. На этих примерах мы видим: когда дело доходит до выживания, некоторые функции организма парализуются, чтобы облегчить бегство.

Человек намного сложнее, но его основные инстинкты выживания продолжают работать. Если вы заметили, что у вас пропал аппетит, проанализируйте, не произошло ли в вашей жизни событие, которое могло бы повлиять на вашу пищеварительную систему. Никогда не забывайте, что огромное отличие человека от большинства других представителей царства животных — мощная способность к воображению. Поэтому опасность, о которой я говорю, может быть реальной, но почти всегда она виртуальна, то есть существует только в нашем воображении.

Некоторые чувства и эмоции, которые испытывают все живые существа, — это беспокойство и разочарование. Мы испытываем презрение, мы умеем утешать, терпеть, грустить, мы балуемся, стыдимся и переживаем горе, нам знакомы нежность, похоть, сострадание и альтруизм.