




АЛЬБЕРТ САФИН



НЕУДОБНЫЕ ЧУВСТВА

как превратить стыд,
вину, зависть и злость
в мостик к счастливой жизни

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С21

Сафин, Альберт Рауисович.

С21 Неудобные чувства : как превратить стыд, вину, зависть и злость в мостик к счастливой жизни / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-220364-0

Альберт Сафин — психолог, сертифицированный коуч, бизнес-тренер и лектор, которого смотрят более 615 тысяч подписчиков на YouTube. И это число постоянно растет.

В своей пятой книге автор помогает понять, что не бывает «плохих» эмоций. Гнев, обида или зависть — всего лишь сигналы, на которые мы не умеем реагировать. Альберт Сафин учит нас делать это так, чтобы любые эмоции были проводниками к счастливой жизни.

Благодаря упражнениям вы начнете отслеживать триггеры эмоций, заменять свои реакции на более позитивные и поменяете отношение к прошлым событиям. А еще вы:

- научитесь взаимодействовать со своими эмоциями, а не подавлять их;
- перестанете жить и реагировать на автомате;
- почувствуете, как легко дышиться, когда не нужно прятаться от себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-220364-0

© Текст А. Сафин, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. Жить: думать, чувствовать, делать, быть.....	10
Глава 2. Стыд: понять и преобразовать	41
Глава 3. Формирование нестабильной самооценки	47
Глава 4. Чувство вины: понять и преобразовать.....	61
Глава 5. Обида: понять и преобразовать	91
Глава 6. Как жить в настоящем, или 4 ловушки времени.....	124
Глава 7. Профилактика разрушения отношений: инструкция.....	154
Глава 8. Обесценивание друг друга	166
Глава 9. Гнев, злость и недовольство: где мое спокойствие?	176
Глава 10. Миф о самооценке как большая ложь.....	190
Глава 11. Как прекратить издевательства над собой: алгоритм.....	204
Глава 12. Когнитивные искажения	214
Глава 13. Правила нормальной жизни: мышление как ключ к эмоциям.....	231
Глава 14. Перфекционизм	254
Глава 15. Как подвести итоги года и запланировать будущий год ...	267
Глава 16. Прокрастинация как цикл кипения мозгов	275
Глава 17. Твои эмоции тебе не враги	288
Заключение.....	299

ВВЕДЕНИЕ

Когда вы в последний раз ловили себя на мысли: «Что-то со мной не так»?

Может быть, когда неожиданно вспыхнули на родного человека, а потом сами не поняли, откуда внутри столько злости? Или когда снова не решились отказать коллеге и взвалили на себя двойную нагрузку, а губы сами вместо «нет» ответили «да»? Или когда каждое утро ненавидите весь мир, застревая в пробке по дороге на работу, потому что опаздываете и тратите время зря?

Если этот вопрос то и дело возникает и вам кажется, что вы не справляетесь с эмоциями, — эта книга для вас. Потому что с вами все в порядке. Просто вы пока не понимаете, как сильно ваше состояние зависит от образа мышления. И не знаете, как его изменить к лучшему.

Дело не в том, что вы «слишком эмоциональны», «реагируете неадекватно» или «недостаточно собраны». Эмоции воспринимаются обычно как стихия, раз — и начался ливень, раз — и ты охвачен гневом, кричишь и не можешь остановиться. Никто не учил нас обращаться с эмоциями как инструментами или языком, на котором говорит наша психика.

Вы стараетесь держать себя в руках, быть в ресурсе, сохранять спокойствие. Но внутри — шум, который не замолкает.

Иногда он становится тише, но потом возвращается. Это не слабость. Вы просто не понимаете, что именно с вами происходит.

В этой книге я не буду учить вас «контролировать эмоции». Эмоции вообще не надо контролировать. Их нужно научиться распознавать. Нужно понять, на что они указывают, откуда появляются и куда ведут. Именно здесь начинается путь к себе — не к «новой версии», не к «лучшей версии», а к реальной.

Эта книга не собрание истин, которые следует заучить. Это рабочий инструмент, с которым вы научитесь понимать себя и жить свою жизнь здесь и сейчас, получая от нее удовольствие. Помните, что просто читать недостаточно — вчитывайтесь в вопросы и утверждения, ищите в них то, что вам созвучно. Отвечайте честно, ведь вы не сдаете экзамен, не пытаетесь произвести впечатление, а работаете над собой.

Вы узнаете, почему многие эмоции, которые вы считали слабостью, на самом деле — адаптация. Почему за чувством вины может стоять не «плохой поступок», а чуждая вам установка, подхваченная в детстве, как насморк. Почему стыд — это не наказание, а сигнал, что вы слишком долго не отстаивали свои границы. Почему гнев — не разрушитель, если он осознан. И почему тревога — не враг, а компас.

Все эти чувства перестают быть кошмаром, как только вы начинаете их читать. Не подавлять, не загонять вглубь, не анализировать до посинения — а просто видеть. Называть. Замечать. И не сливаться с ними, а взаимодействовать.

Книга построена как мастерская. Вы научитесь распознавать, откуда взялась эмоция, какая мысль ее вызвала, какой сценарий она воспроизводит и как это все влияет на ваши действия и жизнь.

Одна из ключевых идей, с которой мы будем работать: эмоции не возникают из ниоткуда. Им предшествует мысль. Иногда эта мысль настолько автоматична, что вы даже не замечаете ее, но именно она запускает весь каскад. Событие — мысль — эмоция — реакция — результат. Пять измерений, которые мы будем изучать вместе. Шаг за шагом. С примерами. С вопросами. С разбором.



Вы узнаете, как мышление формирует чувства, и почему невротические реакции — это не ваша «черта характера», а следствие искаженных интерпретаций. Да, временами будет неприятно. Не потому, что вы «узнаете о себе что-то страшное». А потому, что впервые видите, как долго жили на автомате. Но именно это осознание и станет началом свободы. Вы начнете чувствовать, как возвращается возможность выбирать — не только реакции, но и образ жизни.

Бурные эмоции — это не приговор, а подсказка.

Например, раздражение перестанет казаться «вспышкой гнева» и станет напоминанием: где-то нарушены ваши границы. Тревога — не «опасность», а просьба пересмотреть ожидания. Вина — не объективное «ты плохой», а «ты где-то поступил без согласия со своими ценностями». Это — эмоциональная зрелость.

Может показаться, будто нужно быть психологом, чтобы разобраться. Но нет. Вы уже обладаете всем необходимым. Вы — человек. Вы способны чувствовать. Значит, способны понять, как устроены эти чувства.

Эта книга будет полезна тем, кто устал от внутренней гонки за «нормой». Тем, кто хочет не просто «держаться», а жить.

Я не дам вам универсальных формул. Я не стану говорить: «Вот как надо». Но я предложу вам такие вопросы, на которые вы не сможете не ответить. Я помогу вам научиться не убегать от своих чувств, а слышать их и понимать, зачем они пришли.

Вы не обязаны быть спокойным. Вы не обязаны быть «в ресурсе».

Вы не обязаны быть ни идеальным, ни удобным. Вы просто можете быть собой. И научиться жить с этим свободно.

Начните работать с книгой, и вы увидите, как легко дышится, когда внутри — порядок.

И как просто жить, когда перестаешь прятаться от себя.

ГЛАВА 1

ЖИТЬ: ДУМАТЬ, ЧУВСТВОВАТЬ, ДЕЛАТЬ, БЫТЬ

Жизнь — необычайно интересная штука! Она настолько многогранна, что самому слову «жизнь» существуют десятки определений, и все они правильны.

Мы же с вами, уважаемый читатель, будем рассматривать ее сквозь призму 5 измерений, в которых человек находится одновременно:

- события, с которыми человек сталкивается;
- его убеждения о себе, о других и о мире, которые влияют на то, как человек эти события интерпретирует;
- эмоции и чувства, которые он испытывает в момент столкновения с событиями;
- поведенческие реакции — что он делает и говорит под влиянием эмоций;
- результаты, которые он таким образом создает.

Представьте себе автомобильную пробку. Две машины застряли в ней и встали бок о бок. В одной машине за рулем сидит Вероника. Она напрягается, нервничает, злится на себя и на других, потеет, барабанит ноготками по рулю, тербит



телефон и каждые 10 секунд смотрит на часы. Думает: «Черт, ну что им всем приспичило здесь ехать! Из-за этих придурков я опоздаю!» Кажется, она сейчас начнет подпрыгивать на сиденье от собственной взвинченности! Вероника уже представляет себе, как она опаздывает на важную встречу, ей приходится извиняться перед собеседником, выдерживать его недовольный взгляд, и дальше весь день пойдет наперекосяк... Так и будет.

В соседней машине Антон. Понимая, что в пробке он простоит долго, спокойно включает аудиоурок по иностранному языку, расслабляется и повторяет слова. Он не переживает, так как понимает, что от его нервозности пробка не исчезнет. Кроме того, он заранее спланировал день так, чтобы никуда не опаздывать. У Антона в запасе достаточно времени, и он уверен, что день пройдет наилучшим образом. Так и будет!

Два человека пережили одно и то же событие: автомобильную пробку — но в зависимости от своих убеждений, они проживают разные эмоции, испытывают различные телесные реакции, совершают разные действия. И результаты получат разные.

А как вы ведете себя в пробках? Нервно или невозмутимо? Хотите ли вы научиться более рационально интерпретировать то, что происходит внутри и снаружи? Это может изменить всю цепочку измерений и направить вашу жизнь по другому пути.

Рациональное мышление заключается в том, что человек, встречаясь с событиями, способен анализировать и делать выводы, ставить под сомнение привычную или общепринятую точку зрения. Он тренирует гибкость, вносит изменения в свои реакции и поведение, освобождает себя от заданных сценариев.

В противоположность рациональному, искаженное мышление статично и негибко: у человека есть множество ограничений «должно быть так, и никак иначе!» В этом случае человек формирует вокруг себя пространство негативных эмоций и создает такие события, внутри которых сможет снова их испытывать.

Именно мышление предопределяет то, что представляет собой моя жизнь. Вы можете сказать: «Ничего подобного! Сначала человек испытывает эмоции, а потом начинает их обдумывать». Но в действительности эмоции — всегда следствие мышления и убеждений.

Например, есть племена, где смерть человека — радостное событие. Эти люди убеждены, что в смерти нет ничего плохого. Их не заставить плакать на похоронах — они будут испытывать позитивные эмоции, улыбаться и танцевать. А в других культурах, наоборот, смерть — это печаль, скорбь, грусть, тоска. Событие одно и то же, но эмоции разные, и они зависят от убеждений.

Теперь вы видите, что мышление первично, а эмоции вторичны?

Когда человек понимает источник своих эмоций, он получает возможность управлять сценарием жизни, который был заложен в него когда-то.

Сценарий жизни — это программа выживания в родительской семье (что я должен делать, а чего не должен, чтобы получить одобрение). Эта программа глубоко впивается в подсознание и цепко держит нас, не позволяя дышать и двигаться свободно. Человек давно уже покинул детство, но продолжает играть роли, которые прописаны на внутренней стенке его черепа.

Но мы — мыслящие существа и можем менять сценарий. Эта глава научит редактировать фильтры вашего восприятия, протирать линзы. Все мы смотрим на мир сквозь очки — розовые, черные, с большим приближением или двойным стеклом. Если



линзы очков исцарапаны или замазаны грязью, то мы не видим полную картину того, что происходит вокруг нас и даже прямо перед нами. Давайте почистим их!

Человек не может влиять на все в своей жизни. Но он может влиять на свое восприятие жизни и на то, какие эмоции он испытывает.

В этой главе мы будем разбирать очень важные понятия. Если они для вас окажутся совершенно новыми и непривычными, не торопитесь перескакивать дальше, оставьте себе пространство для обдумывания. В данном случае торопливость сослужит вам плохую службу. Лучше провести в спортзале три тренировки в неделю, с перерывами в один-два дня, чем спрессовать все их в один день и потом неделю ходить как выжатый лимон и с ужасом думать, что скоро понедельник, и опять нужно идти в зал...

Поэтому — не подгоняйте себя. Человек полностью понимает только то знание, к которому может подобрать примеры из жизни, рассказать о том, как вредно это игнорировать и какую пользу знание принесет, может представить информацию в виде схемы и применяет ее в жизни.

Приглашаю вас поработать с каждым пунктом из представленных ниже утверждений по схеме:

- 1) прочитайте,
- 2) обдумайте,
- 3) вспомните (или придумайте) пример из жизни,
- 4) расскажите, какой вред можно причинить себе игнорированием этого знания,
- 5) опишите пользу от применения знания,
- 6) нарисуйте схему этого утверждения,
- 7) запланируйте, как вы сможете применять это знание

в жизни.

И только если после такой работы вы осознаете, что утверждение созвучно вам, хотя бы на 7 баллов из 10 («неплохо, в целом согласен»), переходите к следующему пункту.

Обратная связь от моих слушателей показывает, что многие люди — заложники дихотомического (черно-белого) мышления. То есть на шкале от 1 до 10 для них существуют только две оценки: 1 и 10. Прочитанная книга либо идеал, либо — кошмар; новый знакомый сначала обожаемый кумир, а через неделю — уже злейший враг. Но между этими крайностями немало промежуточных оттенков. У многого в мире есть как вред, так и польза. Вопрос в том, в какой пропорции они находятся. И в этой книге есть и вред, и польза. И в каждом утверждении, которое вы прочтете ниже, тоже. Если вы находите в них пользы на 70%, а вреда на 30%, уже хорошо. Во всяком случае, я верю, что пользы для людей в моих уроках и книгах все же больше, чем вреда.

Итак, начинаем.

Пункт 1.

Я понимаю, что человек, как правило, работает не с причинами своих проблем, а с их следствиями.

Давайте разберем этот пункт вместе, чтобы дальше вы могли делать это самостоятельно. Я приведу такой пример: «Олег очень устает и страдает от стрессов из-за перегрузок на работе. Вместо того чтобы работать с причинами такого состояния (неэффективным управлением временем или нерациональным распределением задач), он пытается работать с последствиями: выпивает по 10 чашек крепкого кофе в день и заряжается энергетическими напитками (на самом деле они подрывают его здоровье). Он думает, что таким образом сделает свою жизнь лучше, но в действительности только усиливает усталость и увеличивает стресс».

Какой пример можете привести вы?

Какой вред принесет игнорирование этого пункта? Человек усугубляет свои проблемы и рубит сук, на котором сидит.



Какая польза от применения? В любой проблеме всегда стараемся докопаться до причин. Уберем причину — исчезнет проблема.

Созвучен ли этот пункт с вашими взглядами? Будете ли вы применять его в жизни? Или, по крайней мере, хотелось бы вам применить его? Если вы говорите «да», то подумайте о конкретных способах его применения в вашей жизни, а потом можете переходить ко второму пункту. Если говорите «нет», тогда и последующие пункты, скорее всего, покажутся вам не заслуживающими внимания.

Пункт 2.

Я понимаю, что человек живет не в реальном мире, а в мире своих представлений о нем.

Пример. Кирилл — новый сотрудник компании, работает второй день. В середине дня трое его коллег собирались выйти на обед, Кирилл поймал взгляд одного из них и услышал, как все трое смеются. Он сразу решил, что смеются над ним, и взгляд показался ему недоброжелательным. В действительности, троица смеялась над анекдотом, а коллега посмотрел на Кирилла, собираясь позвать его пообедать вместе, чтобы новичок не чувствовал себя одиноко. Но Кирилл под влиянием своих мыслей насупился и отвернулся, затем стал избегать общения с остальными сотрудниками. В результате его начали сторониться, хотя изначально с ним хотели дружить.

Вот так человек погружается в свои представления, считая их реальным миром. И действительно, он таким образом конструирует реальный мир: в нашем примере Кирилл сам создал себе негативное окружение, от чего теперь страдает.

И опять спрошу вас: близок ли вам этот пункт? Или вы считаете, что все люди живут в абсолютно реальном мире, воспринимают события адекватно и никогда не позволяют себе что-то там придумывать?

Проработайте этот пункт по схеме: ваш пример — вред — польза — применение в жизни.