

Виктория Шатц

ЗЛОСТЬ, СТРАХ, ОБИДА
ПРОЖИТЬ, ЧТОБЫ
ОТПУСТИТЬ



Виктория Шатц

Злость, страх, обида.

Прожить, чтобы отпустить

<https://litres.ru/73773626>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь подавляли злость, чтобы не прослыть истеричкой?

Заталкивали страх поглубже, чтобы не показаться слабаком?

Молча обижались, надеясь, что близкие догадаются сами?

Эта книга — о том, как перестать бороться со своими эмоциями и начать жить свободно. Автор разбирает три главные «запретные» эмоции — злость, страх и обиду — и доказывает: они не враги, а сигнальная система организма. Подавление ведет к психосоматике, выгоранию и разрушению отношений. Проживание — к здоровью, энергии и настоящей близости.

Книга содержит десятки практических упражнений, дневники, чек-листы и реальные истории. Она для тех, кто устал быть «удобным» и хочет наконец разрешить себе чувствовать.

Ваши чувства имеют право быть. Вы справитесь.

Содержание

Введение	4
Биология эмоций. Что происходит в теле.	17
Почему «успокойся» не работает на пике	
Социальные крючки. Кто научил нас бояться своих эмоций	35
Сравнение трех эмоций по параметрам: источник, вторичная выгода, телесный локус, действие по умолчанию	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Виктория Шатц

Злость, страх, обида.

Прожить, чтобы отпустить

Введение

Анне тридцать два года. Она идеальная сотрудница, заботливая мать и жена, которая никогда не повышает голос. Коллеги называют ее «душой компании» за умение сглаживать конфликты. Муж ценит ее за терпение. Родители гордятся тем, что воспитали «удобного ребенка». Анна не помнит случая, чтобы она сорвалась на ком-то, ударила или даже просто резко ответила.

Единственная проблема: последние три года она каждую ночь просыпается ровно в 3:15 от жуткой зубной боли. Стоматологи разводят руками: зубы здоровы. Невролог выписывает миорелаксанты – бесполезно. Терапевт подозревает «невралгию тройничного нерва», но анализы в норме.

На очередном приеме психосоматолог задает странный вопрос: «Анна, на кого вы злитесь?». Анна удивленно моргает: «Я? Я ни на кого не злюсь. Я позитивный человек».

Терапевт просит ее вспомнить события последней неде-

ли. Анна перечисляет: начальник присвоил ее проект, муж забыл про годовщину свадьбы, свекровь критикует ее стряпню, а дочь-подросток сказала: «Ты меня бесишь своим вечным спокойствием».

– И вы не злитесь? – переспрашивает врач.

– Ну, это неприятно, но я держу себя в руках. Злиться – это деструктивно. Я просто дышу и улыбаюсь.

Врач просит ее прямо сейчас, в кабинете, сжать челюсти что есть силы и замереть так на минуту. Анна выполняет. Через 20 секунд у нее начинает ныть тот самый зуб. Через минуту боль становится острой.

– Вот видите, – говорит врач. – Ваш гнев не исчез. Он просто переехал в челюстные мышцы. И каждую ночь, когда контроль сна ослабевает, мышцы сжимаются сами. Вы подавили 147 эпизодов гнева за год. И теперь ваше тело подает сигнал SOS.

Эта история – не вымысел. Это классический случай психосоматической трансформации подавленной агрессии. Бруксизм (скрежет зубами), мигрени, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгия, псориаз, гипертония – лишь малая часть того, во что обходится человеку иллюзия «я не злюсь».

И здесь мы подходим к главному вопросу, который эта книга будет разматывать, как клубок ниток: Что опаснее – прожить злость, страх и обиду или подавить их?

Великое заблуждение: почему нас с детства учат неправильному

Если бы вы спросили своих родителей, учителей, первых начальников: «Что делать с негативными эмоциями?», то в девяти случаях из десяти услышали бы одно из следующего.

«Не плачь, ты же мужчина/девочка» (гендерный запрет).

«Не злись, будь умнее» (отождествление интеллекта с безэмоциональностью).

«Не обижайся, он же хотел как лучше» (обесценивание чувств).

«Просто расслабься/успокойся/выкинь из головы» (иллюзия волевого контроля).

«Подумай о хорошем» (токсический позитив).

Эти установки – культурный код многих поколений. В советском воспитании господствовала парадигма: «Эмоции мешают строительству коммунизма». В религиозных семьях: «Гнев – смертный грех». В светском этикете: «Джентльмен никогда не выходит из себя».

Но проблема в том, что человеческая физиология не подчиняется социальным запретам. Вы можете не кричать, не махать кулаками, не показывать слез – но адреналин и кортизол все равно выбросятся в кровь. Ваше сердце все равно забьется чаще. Ваши мышцы все равно получают команду «дерись или беги».

И если вы запрещаете себе действие («я не ударю подушку, не зарычу, не скажу «меня бесит»»), энергия никуда не исчезает. Она переходит в режим «бей себя». Перенапряжение мышц шеи и челюсти (бруксизм), спазм гладкой мускулатуры органов ЖКТ (гастрит, язва, СРК), хронический подъем давления (гипертония), аутоиммунные реакции (когда иммунитет начинает атаковать собственные клетки) – все это научно задокументированные последствия хронического подавления эмоций.

Доктор Габбор Мате, канадский врач и автор бестселлера «Когда тело говорит «нет»», проанализировал тысячи случаев. Его вывод: способность распознавать и выражать гнев – один из главных предикторов здоровья. У людей, которые говорят «я никогда не злюсь», риск заболеть раком в среднем выше, чем у тех, кто умеет экологично проживать агрессию.

Позитивное мышление и экологичное проживание: подмена понятий

В конце XX века мир охватил бум позитивной психологии. Книги вроде «Секрета» и «Силы позитивного мышления» обещали: измени мысли – измени жизнь. Звучало красиво. И оказалось ловушкой.

Токсический позитив – это требование быть счастливым в любой ситуации, отрицание права на «негативные» эмоции. Он маскируется под поддержку («Просто улыбнись!», «Не кисни, все будет хорошо!», «Другим хуже, чем тебе»), но на

деле является формой эмоционального насилия.

Представьте, что вы упали и сломали ногу. Подходит человек и говорит: «Не чувствуй боли. Подумай о прекрасном – закат, птички, шоколадный торт. Боль – это просто твой выбор». Вы бы послали его далеко и надолго. Но именно так мы поступаем со своими эмоциями, когда пытаемся «зага-сить» страх, злость или обиду позитивными аффирмациями.

Разница между токсическим позитивом и экологичным проживанием – колоссальная:

Аспект	Токсический позитив	Экологичное проживание
Отношение к «плохим» эмоциям	Их не должно быть	Они есть, и это нормально
Реакция на страх/гнев/обиду	Заменить на радость/спокойствие	Изучить, принять, выразить безопасно
Конечная цель	Чувствовать себя всегда хорошо	Чувствовать все, что чувствуется, и не застревать
Инструмент	Подавление, переключение внимания	Осознание, телесные практики, действие
Результат	Временная эйфория + психосоматика	Освобождение энергии + ясность

В 2010 году психологи из Университета Ватерлоо провели эксперимент. Две группы участников должны были выступить перед строгим жюри. Первой группе сказали: «Думайте

о хорошем, вы успокоитесь». Второй: «Примите свою тревогу. Скажите себе: я волнуюсь, и это нормально». Результат: первая группа покраснела, запнулась и показала худшие результаты. Вторая – справилась лучше, потому что не тратила энергию на борьбу с собой.

Вывод: когда вы пытаетесь не чувствовать страх, вы создаете второй уровень страха – страх самого страха. И это удваивает нагрузку на психику.

Метафора курьера, или почему нельзя убивать гонца

Представьте, что в вашу дверь стучится человек в синей униформе с посылкой в руках. Он взволнован, дерганный, громко кричит: «Срочная доставка! Откройте!»

Вы открываете. Курьер говорит: «У меня для вас важное сообщение от вашего организма/души/подсознания. Здесь информация о том, что ваши границы нарушены (злость), или что вам угрожает опасность (страх), или что ваши ожидания не совпали с реальностью (обида)».

Что вы сделаете в адекватном мире? Вы примете посылку, распишетесь, поблагодарите курьера, вскрыете коробку, изучите содержимое и решите, что с ним делать.

Но нас учили другому. Нас учили:

Убить курьера (подавить эмоцию: «Я не злюсь!»).

Захлопнуть дверь (игнорировать: «Не буду об этом ду-

мать»).

Кричать на курьера (срывать эмоцию на окружающих).

Съесть курьера вместе с посылкой (заедать/запивать/закуривать чувство).

И курьер продолжает стучать. Сначала тихо. Потом громче. Потом он начинает бить ногой в дверь. Потом он звонит вам на работу, будит ночью, пишет смс от лица бывшего, вызывает подозрения врачей – психосоматика. Потому что курьера невозможно убить. Курьер – это не внешний враг. Это ваша же нервная система, которая честно выполняет функцию оповещения.

Посылка, которую несет курьер, может быть неудобной, страшной, горькой. Внутри может лежать правда: «Ты боишься, что муж тебя бросит». Или «Ты в ярости от того, что твоя мать до сих пор критикует твой выбор». Или «Ты обижен на себя за то, что промолчал на совещании».

Но пока вы не вскрыете посылку, курьер не уйдет. Подавление эмоции – это не решение проблемы. Это отсрочка с процентами. Проценты – ваше здоровье, отношения, сон, продуктивность, способность радоваться.

Прожить эмоцию – значит:

Услышать стук (заметить, что я сейчас чувствую что-то сильное).

Открыть дверь (признать: да, я злюсь/боюсь/обижен).

Принять посылку (не бежать, не кричать, не заедать, а за-

держаться в телесном ощущении).

Вскрыть и изучить (понять, о чем именно сигналиит эмоция – какая потребность нарушена? Какая граница пересечена? Какое ожидание рухнуло?).

Использовать информацию (сделать действие: поговорить, уйти, защититься, попросить, пересмотреть ожидания).

И только после этого курьер удаляется. До следующей важной посылки.

Прожить – не значит раздуть. Подавить – не значит уничтожить

Давайте договоримся о терминах прямо сейчас.

Прожить эмоцию – не значит устроить истерику на ровном месте, разбить тарелку о голову мужа или рыдать три часа подряд. Прожить – значит дать эмоции возможность завершиться естественным путем. Как у волны: подъем, пик, спад. Без блокировки на пике.

У здорового человека любая эмоция длится от 30 секунд до 3–4 минут, если он ей не мешает. Вы когда-нибудь замечали, как быстро проходит искренний смех или внезапная грусть, если их не «накручивать»? То же самое с гневом. Проблема не в том, что эмоция длинная. Проблема в том, что мы вставляем в нее палки: «Не смей злиться», «Что ты плачешь, как маленький», «Мужчины не боятся».

Эти палки превращают естественную волну в затор. Энер-

гия не рассеивается. Она застревает в теле в виде мышечных зажимов, в психике – в виде навязчивых мыслей, в поведении – в виде пассивной агрессии (саботаж, забывчивость, опоздания, «случайные» ошибки).

Подавить эмоцию – не значит уничтожить. Подавить – значит перевести в хронический режим. Вы не удаляете файл. Вы архивируете его с паролем, который забыли. Файл занимает место на диске (читай: отнимает энергию) и периодически самопроизвольно распаковывается в самое неподходящее время – ночью, за рулем, во время ссоры из-за ерунды.

Подавленный гнев становится пассивной агрессией. Подавленный страх – генерализованной тревогой («тревожусь обо всем и ни о чем»). Подавленная обида – хронической депрессией и чувством, что «мир несправедлив».

Жить, а не подавлять – это радикально иной способ бытия. Это признание того, что вы живой организм, а не робот. У живого организма есть спектр реакций. Если вы отрезаете злость, вы отрезаете и способность радоваться по-настоящему. Если вы глушите страх, вы глушите интуицию. Если вы запрещаете обиду, вы запрещаете себе знать, чего вы на самом деле ждете от других.

В этой книге мы не будем учиться «контролировать» эмоции в привычном смысле. Мы будем учиться проходить их насквозь. Как проходят через тоннель, чтобы выехать на свет. А не стоять в тоннеле, забив дверь мешками с песком.

Эта книга разделена на три большие части – про злость, страх и обиду. Каждая часть устроена одинаково:

Анатомия эмоции – откуда берется, зачем нужна, как отличить здоровую от невротической.

Социальные запреты – кто и как научил вас ее не чувствовать.

Телесные маркеры – где в теле живет эта эмоция (спазм в диафрагме, холод в груди, ком в горле).

Пошаговые техники проживания – то, что можно сделать прямо сейчас, одному, без специальной подготовки.

Чего делать нельзя – распространенные ошибки, которые закрепляют проблему.

Практические упражнения – дневники, карты, чек-листы, скрипты для разговоров.

В конце книги вы найдете «Красный чемоданчик» – экстренные техники на случай, когда эмоция накрыла здесь и сейчас, а у вас нет времени на анализ.

Я не буду давать советы в духе «просто будь осознанным» без объяснения, как это сделать, когда руки трясутся и в глазах темнеет от ярости. Все техники прошли проверку в реальной терапии и личной практике (автор тоже человек, и тоже злится, боится и обижается).

Единственное обещание, которое я даю: после этой книги вы перестанете бояться своих чувств. Вы узнаете, как превращать злость в действия по защите границ, страх – в осторожность и подготовку, обиду – в честные разговоры и пере-

смотр ожиданий.

Вы больше никогда не скажете себе «не злись». Вместо этого вы скажете: «О, курьер пришел. Интересно, что на этот раз?».

Тест для самопроверки перед началом

Прежде чем мы двинемся дальше, остановитесь на минуту. Ответьте себе честно (ничего никому показывать не надо):

Случалось ли вам испытывать физическую боль (головную, желудочную, мышечную) после конфликта, в котором вы промолчали?

Говорили ли вам «ты слишком чувствительный/чувствительная»?

Успокаиваете ли вы себя едой, алкоголем, сериалами, шопингом, когда внутри «кипит»?

Бывает ли, что вы «взрываетесь» из-за мелочи (сломанная ручка, не там стоящая чашка), хотя большую проблему терпели молча?

Считаете ли вы, что «достойный человек» не должен испытывать злость или зависть?

Просыпаетесь ли вы среди ночи с тяжелыми мыслями, которые днем стараетесь не думать?

Если вы ответили «да» хотя бы на три пункта – эта книга написана для вас. Ваша нервная система устала подавлять. Она просит разрешения выдохнуть. Мы дадим ей это разре-

шение.

Дорожная карта: куда мы пойдем

Злость. Мы разберем, почему агрессия – не враг, а двигатель. Научимся злиться без разрушения себя и других. Поймем, как отличить гнев, который зовет к действию, от токсичной ярости, которая требует терапии.

Страх. Мы встретимся лицом к лицу с тем, что заставляет нас сжиматься. Узнаем, как страх защищает нас от реальной опасности и как превращается в тревожное расстройство, когда мы запрещаем себе бояться.

Обида. Мы распутаем самый коварный клубок – смесь гнева, грусти и беспомощности. Научимся превращать обиду в запросы и контракты, а не в молчаливые игры.

И в заключении мы соберем все в единую систему эмоциональной гигиены – ежедневные ритуалы, которые не дают подавленным чувствам накапливаться.

Возьмите ручку. Откройте первую страницу для заметок. Ответьте на вопрос: какую эмоцию вам запрещали чаще всего?

Злость («будь паинькой», «девочки не дерутся»)

Страх («не бойся, это глупо», «будь мужчиной»)

Обиду («не будь бякой», «сама виновата»)

Запишите ответ. Это ваш компас. К нему мы будем возвращаться в каждой главе.

А сейчас – глубокий вдох. Выдох. И поехали. Курьер уже

стучит.

Биология эмоций. Что происходит в теле. Почему «успокойся» не работает на пике

В 1960-х годах психолог Пол Экман отправился в Папуа – Новую Гвинею изучать племя форе, которое никогда не контактировало с западной цивилизацией. Он показывал аборигенам фотографии людей с разными выражениями лиц: радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение. И просил описать эмоцию.

Форе безошибочно определяли все шесть базовых эмоций. Они не знали английского, не видели телевизора, не читали книг по психологии. Но гнев на лице белого человека они узнавали так же точно, как и страх.

Вывод Экмана, перевернувший психологию: базовые эмоции универсальны для всех людей, независимо от культуры, расы, воспитания и образования. Они не выучены. Они вшиты в нашу биологию глубже, чем язык или религия.

Почему это **важно**? Потому что если эмоции – продукт эволюции, а не «слабость» или «дурное воспитание», то бороться с ними так же бессмысленно, как бороться с коленным рефлексом. Вы можете научиться не вздрагивать, когда врач стучит молоточком, но это потребует колоссального на-

пржения и никак не отменит сам рефлекс.

То же самое с гневом, страхом и обидой. Вы можете научиться не кричать, не плакать, не трястись. Но гормональный шторм внутри вас все равно случится. И единственный разумный способ – не подавлять его, а грамотно «отбуксировать» в безопасное русло.

Эта глава – краткий курс анатомии и физиологии эмоций. Здесь не будет скучной биохимии ради биохимии. Здесь будет карта вашего тела в момент, когда «накрывает». Потому что понять, как работает механизм – значит перестать его бояться и научиться им управлять.

Триггер: как все начинается

Представьте: вы идете по темной улице, и из переулка на вас с рыком выскакивает большая собака. Или: начальник при всех говорит, что ваша работа «ни о чем». Или: вы ждали, что друг поздравит с днем рождения, а он забыл.

Внешне это разные ситуации. Но на биологическом уровне первые доли секунды происходят одно и то же.

Шаг 0 (0–0,1 секунды). Сенсорный вход.

Ваши органы чувств (глаза, уши, кожа) улавливают стимул. Собака: зрительный образ – клыки, звук – рык. Начальник: слуховой образ – слова + тон голоса, зрительный – его лицо. Забывший друг: отсутствие ожидаемого сигнала (нет звонка, нет сообщения) – это тоже стимул.

Вся эта информация поступает в таламус – структуру

в центре мозга, которую можно назвать «коммутационной станцией». Таламус не анализирует смысл. Он как секретарша: принимает входящие, быстро сортирует и рассылает дальше.

Шаг 1 (0,1–0,3 секунды). Две дороги – быстрая и медленная.

Здесь происходит главное. От таламуса информация идет по двум путям:

– Быстрый путь (нижний, «тропа миндалины») – сигнал скачет напрямую в миндалевидное тело (амигдалу). Это подкорковая структура, которая отвечает за базовые эмоции, особенно страх и агрессию. Быстрый путь работает на грани рефлекса. Он не проверяет, настоящая ли опасность. Он не отличает собаку на картинке от настоящей собаки. Его задача – за долю секунды дернуть организм в состояние боевой готовности.

– Медленный путь (верхний, «тропа коры») – сигнал идет в префронтальную кору (логика, анализ, планирование). Этот путь занимает 0,5–1 секунду. Он проверяет: «А действительно ли собака опасна? Может, она за забором? А начальник сегодня просто не в духе? А друг мог забыть, потому что у него умерла бабушка?».

Проблема в том, что быстрый путь запускается РАНЬШЕ, чем медленный путь заканчивает анализ. Ваше тело начинает реагировать на угрозу прежде, чем вы осознали, реальна ли угроза.

Именно поэтому вы отскакиваете от «змеи», которая на проверку оказывается шлангом. Именно поэтому ваше сердце колотится после того, как вы поняли, что громкий звук – это просто упавшая книга. Миндалевидное тело уже запустило каскад реакций, а кора говорит: «Извини, я еще не успела разобраться».

Почему это **важно** для жизни. Если бы мы ждали, пока кора проанализирует ситуацию, в дикой саванне нас бы съели за эту секунду. Эволюция выбрала скорость, а не точность. Лучше 100 раз отскочить от безопасного шланга, чем один раз не успеть среагировать на настоящую змею. Поэтому наша нервная система «перестраховывается». Она скорее запустит ложную тревогу, чем пропустит реальную угрозу.

И когда вам говорят «успокойся, это просто шланг» – они обращаются к вашей коре. Но кора не управляет амигдалой напрямую. Не быстрее, чем секунда-другая. А пока эти секунды идут – вы уже в состоянии боевой готовности.

Амигдала: пожарная сигнализация мозга

Миндалевидное тело (амигдала) – это пара небольших скоплений нейронов глубине височных долей, размером примерно с миндальный орех (отсюда название). Несмотря на крошечный размер, ее роль огромна.

Что делает амигдала в норме:

- Сканирует все поступающие сенсорные сигналы на предмет угрозы.

- Хранит эмоциональную память (например, «собака → больно», «громкий голос начальника → унижение»).
- Запускает реакцию «бей или беги» (или «замри») при обнаружении угрозы.

Что происходит, когда амигдала перевозбуждена:

- Она начинает видеть угрозу там, где ее нет (нейтральное лицо кажется враждебным, безобидное замечание – критикой).
- Она блокирует доступ к коре (вы не можете «думать логически» в состоянии сильного гнева или паники).
- Она запускает реакцию даже на напоминание об угрозе (например, на мысль о предстоящем разговоре).

Это состояние называется амигдаларный захват (термин ввел нейробиолог Дэниел Гоулман). Когда он происходит, вы буквально не можете успокоиться по команде. Ваш мозг находится в режиме выживания, а не мышления.

Эксперимент с гексобарбиталом. В 1940-х годах нейрохирург Пол Маклин вводил пациентам в одну из амигдал препарат, который временно отключал ее. И что происходило? Пациенты переставали испытывать страх и гнев. Они могли смотреть на змей, на врагов, на оскорбления – и оставаться совершенно спокойными. Но при этом они теряли способность распознавать опасность. Один из пациентов после операции вышел на оживленную трассу прямо под машину – он просто не чувствовал страха.

Вывод: амигдала не враг. Это система раннего оповеще-

ния. Проблема не в том, что она работает. Проблема в том, что в современном мире она часто срабатывает ложно или чрезмерно. И мы не умеем ее «перенастраивать» – потому что нас учили только подавлять сигнал, а не работать с причиной.

Гормональная буря: адреналин, норадреналин, кортизол

Когда амигдала приняла решение: «УГРОЗА!», она посылает сигнал в гипоталамус (дирижер эндокринной системы). А тот запускает две главные оси стресса: симпатoadреналовую (быструю) и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую (медленную, но долгую).

Первая волна: Адреналин и норадреналин (0–30 секунд)

Сигнал идет из гипоталамуса напрямую в мозговой слой надпочечников. Те мгновенно выбрасывают в кровь адреналин (эпинефрин) и норадреналин (норэпинефрин).

Что делает адреналин:

- Учащает сердцебиение (чтобы быстрее качать кровь к мышцам).
- Повышает кровяное давление.
- Расширяет бронхи (чтобы больше кислорода).
- Расширяет зрачки (чтобы лучше видеть в условиях угро-

зы – отсюда «глаза страха»).

- Высвобождает глюкозу из печени (быстрое топливо для мышц).

- Замедляет пищеварение (организму не до переваривания, когда надо бежать).

- Вызывает потливость (охлаждение при возможной физической нагрузке).

Что делает норадреналин:

- Сужает сосуды кожи и внутренних органов (кровь перераспределяется к мышцам и мозгу).

- Повышает бдительность и фокусировку.

- Снижает болевую чувствительность (чтобы вы могли драться или бежать даже, будучи ранеными – отсюда истории про солдат, которые не замечали ранения в бою).

Телесные ощущения, которые вы замечаете:

- Сердце колотится (тахикардия).

- Дыхание частое и поверхностное.

- Ладони потеют.

- Во рту пересыхает.

- Мышцы напряжены.

- Зрачки расширены (свет кажется ярче).

- Возможна мелкая дрожь (тремор).

Это состояние называется острая стресс-реакция. В норме она длится несколько минут – пока организм либо ней-

трализирует угрозу (победил, убежал), либо понимает, что угроза была ложной.

Но если вы подавляете эмоцию – вы не даете организму завершить цикл. Вы не бежите, не деретесь, не кричите. А адреналин уже в крови. И он остается там дольше, чем нужно. Потому что единственный способ «утилизировать» адреналин – это физическая активность. Не дыхание, не позитивные мысли. **Именно движение.**

Вот почему, когда вы подавляете гнев на совещании, через час у вас болит голова. Вот почему, когда вы «не показываете страх» перед экзаменом, вы потом не можете уснуть. Адреналин не ушел. Он циркулирует в крови и начинает разрушать организм изнутри.

Вторая волна: Кортизол (через 2–3 минуты, пик через 20–30 минут)

Если угроза не исчезает быстро, гипоталамус запускает вторую, более долгую ось: ГГН-ось (гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников). Кора надпочечников выбрасывает кортизол – главный гормон хронического стресса.

Полезная функция кортизола (в короткой перспективе):

- Мобилизует энергию (расщепляет жиры и белки до глюкозы).
- Подавляет «не срочные» системы: иммунитет, размно-

жение, рост, пищеварение.

– Усиливает бдительность и память (вы лучше запоминаете опасные ситуации, чтобы избегать их в будущем).

Разрушительная функция кортизола (при хроническом повышении):

– Убивает нейроны гиппокампа (область памяти и обучения).

– Подавляет иммунитет (вы чаще болеете).

– Способствует отложению жира в области живота.

– Вызывает атрофию мышц.

– Повышает риск депрессии, тревожных расстройств, диабета, гипертонии, инфаркта.

Когда вы подавляете эмоцию снова и снова, ваш организм живет в режиме «хронически повышенного кортизола». Вы не чувствуете острого стресса – вы чувствуете усталость, апатию, «все надоело». Но кортизол при этом высокий. Он просто стал фоном. Как гул трансформатора, к которому привыкли и перестали замечать.

Эксперимент с обезьянами. Исследователи измеряли уровень кортизола у двух групп обезьян. Первые жили в стабильной иерархии с четким лидером. Вторые – в постоянной неопределенности (лидера меняли каждый день). Уровень кортизола у второй группы был в разы выше, хотя внешне они не выглядели «напуганными». Вывод: хронический страх не всегда выглядит как страх. Он выглядит как «нор-

мальная жизнь» с высоким уровнем кортизола. И точно так же хронический подавленный гнев и хроническая подавленная обида держат ваш кортизол на опасной отметке.

Почему «успокойся» – самое бесполезное слово в мире

Теперь, зная биологию, вы понимаете, почему совет «успокойся» в момент пика эмоции – это примерно как сказать человеку с переломом ноги «просто иди нормально».

Четыре причины, почему «успокойся» не работает:

1. Амигдала глуха к рациональным аргументам в первые секунды.

Как мы помним, быстрый путь (амигдала) запускается раньше, чем медленный (кора). Когда вы говорите себе или другому «успокойся», вы обращаетесь к коре. Но кора в этот момент либо отключена (амигдалярный захват), либо работает с задержкой. Вы не можете логикой погасить биохимию. Это как тушить пожар бензином.

2. «Успокойся» повышает уровень стыда и добавляет второй этаж стресса.

Когда вы не можете успокоиться по команде, вы начинаете злиться на себя за то, что не можете успокоиться. Появляется мета-эмоция: страх страха, стыд за гнев, вина за обиду. Это повышает общий уровень возбуждения. Теперь в крови не только адреналин от исходной угрозы, но и кортизол от

самообвинения.

Исследование 2017 года (Калифорнийский университет): участникам показывали пугающие видео. Одной группе сказали: «Постарайтесь успокоиться». Другой: «Примите свои чувства, они нормальны». У первой группы уровень кортизола после видео был **выше**, чем у второй, хотя видео было одинаковым. Потому что попытка успокоиться сама по себе стала стрессором.

3. Команда «успокойся» не содержит инструкции «как».

Это как сказать «будь богатым» или «построй дом». Хорошо бы, но с чего начать? Успокоиться – это какой орган расслабить? Каким дыханием дышать? Какие мышцы разжать? Нет конкретных действий. И человек остается один на один с бурей, без инструментов.

4. Успокоение – это результат, а не процесс.

Вы не можете заставить себя успокоиться напрямую, так же как не можете заставить себя заснуть командой «засни!». Вы можете создать условия: лечь в кровать, выключить свет, закрыть глаза. Но сон придет сам. То же с успокоением. Вы не можете приказать нервной системе успокоиться. Вы можете дать ей сигналы безопасности (медленное дыхание, расслабление мышц, теплая ванна, безопасная обстановка). И тогда она успокоится сама – через 20–30 минут, когда снизится уровень адреналина и кортизола.

Что действительно работает на пике: принцип «пе-

реключения каналов»

Если «успокойся» не работает, то что работает?

В момент острой эмоции (пик – первые 3–5 минут) ваша задача НЕ успокоиться. Ваша задача – не наделать глупостей (не разбить телефон, не наговорить лишнего, не убежать в слезах) и дать телу способ завершить цикл стресса.

Эффективные стратегии на пике (опирающиеся на биологию):

1. Физическая разрядка (для адреналина).

Поскольку адреналин требует движения, дайте телу движение. Не анализируйте, не ищите причину – просто двигайтесь.

- Сжать и разжать кулаки 20 раз с силой.
- Попрыгать на месте 30 секунд.
- Пройтись быстрым шагом (даже по комнате).
- Напрячь все мышцы тела на 5 секунд, потом резко расслабить (3–4 раза).
- Потрясти кистями, ступнями, всем телом (как стряхиваете воду).

Важно: не направлять эту физическую энергию на людей или ценные предметы. Не бить посуду (это закрепляет агрессивный паттерн). Не кричать на человека. Выплескивать в безопасное движение.

2. Снижение физиологического возбуждения (для вегетативной системы).

Парасимпатическая нервная система (отвечает за расслабление) активируется через специфические действия:

- Медленный выдох. Вдох на 4 счета, выдох на 8 счетов (удлинённый выдох активирует блуждающий нерв и снижает частоту сердцебиения).

- Погружение лица в холодную воду (нырятельный рефлекс млекопитающих: резкое замедление сердечного ритма). Если нет воды – умыться холодной водой или приложить холодное полотенце к щекам и глазам.

- Давление на глазные яблоки (очень осторожно, закрытыми веками) – тоже активирует парасимпатику.

3. Переключение фокуса с внутреннего на внешний (для амигдалы).

Амигдала «зацикливается» на угрозе. Ее можно переключить, загрузив сенсорные каналы нейтральной информацией:

- Назвать 5 предметов в комнате, которые вы видите.
- Назвать 4 звука, которые вы слышите.
- Назвать 3 тактильных ощущения (стул под ягодицами, ткань одежды, пол под ногами).
- Назвать 2 запаха (кофе, книга, воздух).
- Назвать 1 вкус (или представить вкус лимона).

Это упражнение (5-4-3-2-1) загружает кору анализом и «отвлекает» амигдалу. Оно не убирает эмоцию полностью, но снижает ее интенсивность до уровня, когда вы можете думать.

Нормализация: как долго длится волна и когда надо бить тревогу

Здоровый эмоциональный цикл выглядит так:

Триггер (0 сек).

Подъем (0–30 сек) – активация амигдалы, выброс адреналина.

Пик (30 сек – 2 мин) – максимальная интенсивность, человек «захвачен» эмоцией.

Спад (2–10 мин) – если угроза миновала или человек переключился, уровень гормонов падает.

Возвращение к базе (20–60 мин) – полное затихание физиологической бури.

Если через 15–20 минут интенсивность эмоции не снижается – либо угроза продолжается (например, вас все еще оскорбляют), либо вы подлили масла в огонь (прокручиваете обидные мысли, додумываете сценарии, бьете себя за эмоцию).

Если через 2 часа вы все еще на пике – это уже не эмоция, а состояние. Скорее всего, запущена реверберация (петля обратной связи): мысль вызывает эмоцию, эмоция вызывает новую мысль, и круг замыкается. Здесь нужны уже не техники «скорой помощи», а работа с убеждениями (это темы следующих глав).

Когда подавление становится патологией (красные

флаги):

- Вы не можете вспомнить, когда в последний раз злились/боялись/обижались (при том, что жизнь не идеальна).
- Люди вокруг говорят вам «ты такой спокойный», но у вас есть психосоматические заболевания.
- Вы испытываете эмоцию, но она «застревает» на дни (например, злитесь на одну и ту же ситуацию неделю).
- Вы используете алкоголь, еду, шопинг, игру, сериалы, работу, чтобы «не чувствовать».

Это не приговор, но сигнал, что ваша нервная система перегружена подавлением. И вам нужна не просто книга, а возможно, живая терапия (в дополнение к книге).

Резюме

Эмоции биологичны. Злость, страх, обида – не «слабость» и не «воспитание». Это эволюционные механизмы, вшитые в нервную систему.

Амигдала запускает реакцию быстрее, чем кора успевает подумать. Вы не можете предотвратить выброс адреналина силой воли. Вы можете только управлять своим действием после выброса.

Адреналин требует физического выхода. Дыхание и позитивные мысли не утилизируют адреналин. Движение – да. Подавление эмоции = адреналин остается в крови = психосоматика.

Кортизол – гормон хронического стресса. Если вы подав-

ляете эмоции годами, ваш кортизол хронически повышен. Это разрушает мозг, иммунитет, сердце, фигуру.

«Успокойся» не работает на пике по четырем причинам: амигдала глуха к логике; «успокойся» добавляет стыд и второй этаж стресса; нет конкретной инструкции; успокоение – результат, а не процесс.

На пике помогают: физическое движение (для адреналина), удлиненный выдох и холод (для парасимпатки), сенсорное переключение (для амигдалы).

Здоровый цикл эмоции – 5–15 минут. Если дольше – вы сами раскручиваете себя мыслями. Если дни – это уже не эмоция, а состояние, требующее работы.

Практическое задание: «Карта моей бури»

Возьмите лист бумаги (или откройте файл) и нарисуйте простую таблицу:

Ситуация за последнюю неделю	Что я чувствовал(а)	Телесные ощущения	Что сделал(а)	Через сколько минут отпустило?
<i>Начальник критиковал</i>	Злость	Сжатые челюсти, жар в груди	Промолчал(а), улыбнулся(ась)	3 часа
<i>Страх перед звонком</i>	Тревога	Холод в животе, потные ладони	Откладывал(а) 2 дня	Не отпустило до сих пор
<i>Муж/жена забыл(а) о договоренности</i>	Обида	Ком в горле, слабость в ногах	Сделал(а) кислое лицо, ушел(ла) в себя	2 дня

Заполните минимум 3 ситуации.

После заполнения ответьте себе на вопросы:

Как долго в среднем длятся ваши эмоции? (Больше 20 минут – вы их подпитываете мыслями.)

Есть ли телесные ощущения, которые повторяются из раза в раз? (Это ваш «личный портрет» злости/страха/обиды.)

Что вы делаете чаще всего – подавляете, срываетесь на других или пытаетесь переключиться?

Вспомните последний раз, когда вы дали себе возможность физически выплеснуть эмоцию (покричать в подушку, побить матрас, пробежаться). Когда это было?

Важно: Не пытайтесь «исправить» свои ответы. Просто зафиксируйте. Это ваша отправная точка. Через несколько глав, после работы с каждой эмоцией, вы вернетесь к этой

таблице и увидите, как изменились цифры.

Социальные крючки. Кто научил нас бояться своих эмоций

Марине сорок пять. Она успешный финансовый директор, управляет отделом из тридцати человек, подписывает многомиллионные контракты. На переговорах она непробиваема: спокойный голос, ровная интонация, никаких эмоций. Коллеги уважают ее за «железную выдержку».

Дома, оставшись одна, Марина может три часа подряд перебирать в голове сценарии разговоров, которые так и не случились. Она мысленно доказывает мужу, что он был не прав. Она прокручивает, как надо было ответить начальнику. Она злится. Она плачет. Иногда она ловит себя на том, что говорит вслух сама с собой: «Ну и правильно сделала, что промолчала, неудобно же было бы».

Марина не помнит, когда в последний раз позволяла себе прилюдно разозлиться. Она не помнит, чтобы плакала при ком-то после двадцати пяти лет. Она не помнит, чтобы сказала «нет» без десяти оправданий.

Зато она помнит голос матери: «Что ты истерику устраиваешь? Люди смотрят». И голос отца: «Финансист должен быть хладнокровным, как удав». И голос первой учительницы: «Марина, ты же отличница, отличницы не кричат».

Эти голоса стали ее внутренним цензором. Они работают автоматически, быстрее, чем Марина успевает подумать: «А хочу ли я злиться?». Они уже сказали за нее: «Нет, не хочешь. Хочешь быть удобной. Хочешь быть хорошей. Хочешь, чтобы тебя не осудили».

Эта глава – о том, как формируется внутренний цензор. О том, кто и зачем встроил в нас программы подавления эмоций. О том, что эти программы когда-то помогали выживать (в родительской семье, в школе, в социуме), но теперь превратились в тюрьму. И о том, как распознать эти голоса и отделить их от своих истинных чувств.

Родительский код: первая школа подавления

Ребенок рождается с полным спектром эмоций. Младенец кричит от гнева (когда хочет есть и не получает), плачет от страха (громкий звук), обижается (мама отвернулась). Он не стесняется. Он не думает «стыдно ли злиться». Он просто чувствует и выражает.

И тут вступают родители. Не потому что они плохие. А потому что они устали, потому что их так воспитывали, потому что им неудобно, когда ребенок «шумный», потому что в транспорте люди оборачиваются, потому что «что скажет свекровь».

Самые частые родительские фразы-убийцы эмоций:

Для злости:

- «Не смей на меня кричать!»
- «Злиться плохо, ты же хорошая девочка/мальчик».
- «В нашей семье не повышают голос».
- «Еще раз так сделаешь – получишь ремня» (угроза за угрозу).
- «Угомонись, а то в угол поставлю».
- «Что ты как дикарь? Кулаки сжимаешь».

Для страха:

- «Не бойся, это глупо».
- «Мальчики не плачут».
- «Выдумала, ничего страшного».
- «Боишься? А вон Петя не боится».
- «Не будь трусихой».
- «Если будешь бояться, ничего в жизни не добьешься».

Для обиды:

- «Не обижайся, он же хотел как лучше».
- «Обижаться стыдно, будь выше этого».
- «Сама виновата, что обиделась».
- «Что ты дуешься как мышь на крупу?»
- «Не будь бякой-капризулей».
- «Обиделся? А вот я на тебя не обижаюсь, хотя ты меня довела».

Как это работает на уровне детской психики

Ребенок до определенного возраста (примерно до 7–9 лет)

мыслит магически и эгоцентрично. Он считает, что родители – боги, которые всегда правы. И если мама говорит «злиться плохо», значит, Злиться Плохо – это закон природы, а не мнение конкретной уставшей женщины.

Далее ребенок делает простой вывод: «Если я злюсь, я плохой. А если я плохой, мама меня не будет любить (или накажет, или отвернется)».

Для ребенка потеря любви родителя – экзистенциальная катастрофа, сопоставимая со смертью. И он выбирает: подавить эмоцию, чтобы сохранить любовь. Он учится заглатывать гнев, проглатывать обиду, прятать страх.

Цена этого выбора: ребенок перестает доверять своим чувствам. Его внутренний компас ломается. Он больше не знает: «Я реально злюсь, потому что нарушили мои границы? Или я просто «плохой ребенок», у которого опять «неправильная» эмоция?».

К двенадцати годам у такого ребенка формируется алекситимия (сниженная способность распознавать и описывать свои эмоции) или, наоборот, эмоциональная гипертрофия (эмоции есть, но они непропорциональны ситуации, потому что накопились старые).

Родительские сценарии: краткая типология

1. «Эмоции опасны» (родитель сам боится эмоций).

Если мать при любой вспышке гнева ребенка сама впадает в истерику или уходит в молчанку, ребенок усваивает: «Мои

эмоции разрушают других. Лучше их не показывать».

Сценарий 2. «Эмоции неэффективны» (рациональный родитель).

«Зачем плакать? Давай подумаем, как решить проблему». Ребенок учится: «Чувства мешают делу. Надо отключить их и включать голову». Во взрослом возрасте такой человек не понимает, почему у него психосоматика – он же все правильно делал.

3. «Твои эмоции не важны, важны мои» (нарциссический родитель).

«Ты злишься? А вот у меня голова болит из-за тебя. Ты меня довел до инфаркта». Ребенок учится: «Мои чувства – обуза для других. Лучше их скрыть и заниматься чувствами мамы/папы».

4. «За эмоциями следует наказание» (авторитарный родитель).

Ремень, угол, лишение сладкого, игнорирование за любую «несанкционированную» эмоцию. Ребенок учится: «Эмоция = боль. Надо сделать вид, что эмоций нет».

5. «Твои эмоции – манипуляция» (подозрительный родитель).

«Ты плачешь, чтобы меня разжалобить». «Ты злишься, чтобы получить свое». Ребенок учится: «Мои искренние чувства – это грязный прием. Я сам себе не верю».

Узнали себя в одном из сценариев? Или микс из нескольких? Это нормально. Редкий родитель умеет идеально об-

ращаться с детскими эмоциями – для этого нужно самому быть психотерапевтом. Но **важно** понять: то, что вы сейчас не умеете проживать злость, страх и обиду – не ваша вина. Это выученный навык (вернее, выученное неумение). И его можно переучить.

Школа: институт эмоциональной нормализации

Если родители – первая линия фронта, то школа – вторая. И она бьет наотмашь.

Что происходит в школе с эмоциями ребенка:

1. Требование тишины и неподвижности.

Сорок минут сидеть ровно, не вертеться, не разговаривать, не кричать. Адреналин у детей вырабатывается так же, как у взрослых. Но им запрещено его выплескивать. Результат: дети начинают ерзать, стучать ручкой, грызть колпачки – учитель называет это «плохим поведением» и снова требует «успокоиться». Цикл подавления замыкается.

2. Публичный стыд за эмоции.

«Иванов, ты что, плачешь как девчонка?» «Сидорова, не кричи, ты не на базаре». «Петров, убери злое лицо, а то в дневник запишу». Эмоция становится поводом для насмешки или наказания. Ребенок усваивает: «Показывать чувства опасно – засмеют».

3. Система оценок за «правильное» поведение.

В младшей школе – «солнышки» и «тучки» за поведение.

В старшей – оценка за «активность на уроке» (читай: за умение изображать заинтересованность). Детей учат не выражать реальные чувства, а демонстрировать социально одобряемые. Реальная усталость, скука, раздражение, страх перед ответом – все это надо прятать под маской «примерного ученика».

4. Учитель как эмоциональный тиран.

Учитель в российской школе (и во многих других) часто обладает почти абсолютной властью. Он может унижить, высмеять, занижить оценку «за поведение». И у ребенка нет механизмов защиты. Единственная стратегия – не давать повода. Не показывать эмоций. Стать серой мышью или, наоборот, идеальным пай-мальчиком.

Исследование 2015 года (НИУ ВШЭ) показало: 68% взрослых вспоминают школьные эпизоды, когда их наказывали или стыдили за проявление «негативных» эмоций. И 52% до сих пор испытывают страх при мысли о том, чтобы публично выразить гнев или обиду. Школьный опыт закрепляется в теле как условный рефлекс.

Религия: «греховность» эмоций

Это деликатная тема, потому что религия для многих – источник силы и утешения. Но исторически авраамические религии (христианство, ислам, иудаизм) создали мощный пласт табу на определенные эмоции.

Христианство: семь смертных грехов

В классическом списке семь смертных грехов: гордыня, зависть, гнев, уныние, алчность, чревоугодие, блуд. Обратите внимание: гнев – смертный грех. То есть не просто «нехорошо», а «это может стоить вам бессмертной души».

Конечно, богословы различают «праведный гнев» (например, Иисус, изгоняющий торговцев из храма) и «греховный гнев» (месть, злоба, убийство). Но в массовом сознании закрепилось простое: «Злиться = грешить».

Как это работает в воспитании:

- «Не гневи Бога» (страх перед высшей силой как регулятор эмоций).
- «Обижаться грешно, надо прощать» (причем прощать сразу, без проживания обиды).
- «Бойся Бога» (страх – добродетель, а не эмоция, которую надо исследовать).

Ребенок, выросший в религиозной семье, часто получает двойной зажим: «не злись» (родительский запрет) + «не злись, это грех» (религиозный запрет). Выход есть только один: подавление.

Другие религиозные традиции (для контраста)

В буддизме и индуизме отношение к эмоциям иное. Там нет «греховных» эмоций. Есть неведение и привязанность. Гнев не грешен, он просто причиняет страдание тому, кто

его испытывает. И цель практики – не подавить гнев, а трансформировать его в сострадание или мудрость через осознанность.

В языческих традициях эмоции не демонизировались. Гнев был силой воина, страх – мудростью осторожного, обида – поводом для ритуала примирения.

Я не призываю менять религию. Я призываю отделить духовное ядро (любовь, прощение, смирение) от культурных наслоений (запрет на базовые эмоции, данные нам природой). Если ваш духовный путь требует от вас полного отсутствия гнева – спросите себя: а это возможно для живого человека? Или это идеал, который недостижим, а его недостижимость вызывает еще больше чувства вины?

Гендерные стереотипы: «мальчики не плачут, девочки не злятся»

Это настолько мощный слой, что заслуживает отдельной главы (и в нашей книге он будет развернут в следующих частях), но здесь я дам основные тезисы.

Что говорят мальчикам:

- «Не ной, ты же мужчина».
- «Мужчины не плачут».
- «Будь сильным, не показывай слабость».
- «Страх – для баб».
- «Дай сдачи, не будь тряпкой» (здесь разрешается толь-

ко один вид агрессии – физическая, но запрещается страх и уязвимость).

Результат: мужчины вырастают с запретом на страх и грусть. Они могут злиться (иногда даже слишком бурно), но не могут сказать «мне страшно» или «мне больно». Их эмоциональный диапазон урезан до гнева и радости. Остальное уходит в психосоматику (сердечно-сосудистые заболевания у мужчин – прямое следствие подавленного страха и горя) или в алкоголь.

Что говорят девочкам:

- «Будь паинькой, не кричи».
- «Девочки не дерутся».
- «Хорошие девочки не злятся».
- «Ты же девочка, ты должна быть мягкой».
- «Если будешь злиться, никто замуж не возьмет».

Результат: женщины вырастают с запретом на гнев. Они могут плакать, бояться, обижаться (иногда чрезмерно), но не могут прямо сказать «я зла на тебя» или «убирайся». Их гнев превращается в пассивную агрессию, сплетни, психосоматику щитовидной железы и аутоиммунные заболевания (статистически женщины болеют ими в разы чаще мужчин).

Двойной стандарт: когда мужчина злится – он «волевой лидер». Когда женщина злится – она «истеричка». Когда мужчина боится – он «слабак». Когда женщина боится – она «женственная и уязвимая». Гендерные роли калечат всех,

просто по-разному.

Корпоративная культура: «профессионал не имеет эмоций»

Взрослая жизнь добавляет новые слои. Офисная культура требует «стрессоустойчивости» (читай: умения не показывать, что тебе страшно, обидно или ты в ярости).

– «На совещании нельзя плакать» (обиду надо проглотить).

– «С клиентом нельзя повышать голос» (гнев подавить).

– «Перед презентацией нельзя показывать страх» (улыбаться и делать вид, что все под контролем).

Корпоративные маски – это те же родительские запреты, только в дорогом костюме. И цена та же: выгорание, депрессия, панические атаки, инфаркты в сорок лет.

Исследование Гарвардской школы бизнеса (2018): сотрудники, которые подавляют эмоции на работе в течение длительного времени, на 34% чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и на 47% чаще сообщают о симптомах депрессии по сравнению с теми, кто имеет возможность «безопасно выражать» чувства (в переговорной, на прогулке, в разговоре с коллегой, которому доверяют).

Как распознать внутреннего цензора: техника «Голоса»

Теперь, когда мы знаем, откуда взялся внутренний цен-

зор, давайте научимся его замечать. Потому что, не замечая – вы продолжаете жить по чужим сценариям.

Упражнение: «А чей это голос?»

Когда вы чувствуете сильную эмоцию (или, наоборот, чувствуете, что «не имеете права» ее чувствовать), задайте себе вопросы:

Кто бы так сказал? (Мать? Отец? Учительница? Первый начальник? Муж/жена? Свекровь?)

В каком возрасте я впервые услышал(а) эту фразу?

Что бы я сказал(а) этому человеку сейчас, будучи взрослым?

А что я сам(а) думаю на самом деле? Не мама, не учительница, не босс – а я?

Пример:

– Внутренний голос: «Не злись, это некрасиво».

– Чей голос? Бабушки. Она говорила: «Хорошие девочки не злятся».

– Мне было 7 лет.

– Что бы я сказала бабушке сейчас? «Бабушка, я уважаю тебя, но иногда злость – это про мои границы. И я имею право злиться».

– Что я сама думаю? «Я имею право злиться, когда меня не уважают. И это не делает меня плохим человеком».

Признаки того, что вами управляет внутренний цензор, а не реальность:

- Вы чувствуете вину или стыд сразу после того, как возникла эмоция (еще до того, как вы что-то сделали).
- Вы говорите себе «я не должен/не должна так чувствовать».
- Вы сравниваете себя с гипотетическим «идеальным человеком, который никогда не злится/не боится/не обижается».
- Вы не можете назвать эмоцию словами, только оценочными суждениями («Это неправильно», «Так не поступают»).

Социальные крючки: почему мы цепляемся за чувства запреты

Почему, будучи взрослыми, мы продолжаем следовать установкам, которые нам дали в пять лет? Потому что эти установки стали крючками – нейронными связями, впаянными в мозг.

Когда ребенок слышит «не злись» тысячу раз, его мозг образует устойчивую связь: «злость → опасность наказания». Эта связь не исчезает сама по себе во взрослом возрасте. Она просто переходит в автоматический режим. Вы не думаете «можно ли злиться?». Вы уже сжались и проглотили гнев за 0,1 секунды – быстрее, чем успели осознать.

Эти крючки держат нас на коротком поводке. И единственный способ снять их – перепрограммирование. Не просто понять умом, что «родители были неправы», а создать

новые нейронные связи: «злость → это сигнал о нарушении границ → я могу безопасно ее выразить».

Перепрограммирование – процесс небыстрый. Но первый шаг – осознание. Вы уже его сделали, прочитав эту главу. Вы теперь знаете, что ваш запрет на эмоции не имеет отношения к реальности. Это запись старой пластинки, которую включили в детстве и забыли выключить.

Резюме

Внутренний цензор – не ваш голос. Это голоса родителей, учителей, священников, начальников, которые когда-то сказали вам, что «так нельзя».

Родители – первый и главный источник запретов. Ребенок учится подавлять эмоции, чтобы сохранить любовь и избежать наказания. Это не вина родителей, а следствие их собственной необученности.

Школа добавляет публичный стыд и систему оценок за «правильные» эмоции. К пятнадцати годам большинство детей уже умеют идеально прятать реальные чувства.

Религия (особенно авраамическая) объявляет гнев «смертным грехом», а обиду – «непрощением». Это создает дополнительный слой вины.

Гендерные стереотипы калечат всех: мужчинам запрещают страх и грусть, женщинам – гнев. Результат – разная психосоматика и разные неврозы.

Корпоративная культура требует «профессиональной бес-

полости» и «стрессоустойчивости» – то есть умения не показывать эмоции за деньги. Плата – выгорание и инфаркты.

Техника «Голоса» помогает отделить чужие запреты от своих истинных чувств. Спросите: «Чей это голос? Что я сам думаю?».

Социальные крючки – это нейронные связи, впаянные в детстве. Их можно перепрограммировать, но сначала – осознать.

Практическое задание: «Мой саботажник»

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки:

Ситуация, где я подавил(а) эмоцию	Что сказал внутренний голос?	Чей это голос на самом деле?
Пример: Начальник приписал мой проект себе. Я промолчал(а)	«Не скандаль, уволют. Профессионалы не устраивают сцен»	Голос отца («не позорь семью») + голос первого босса («инициатива наказуема»)

Заполните минимум 5 ситуаций из последнего месяца.

После заполнения:

Посмотрите, чьи голоса повторяются чаще всего. (Мать? Отец? Учительница? Бывший партнер?)

Выберите одного «внутреннего критика» и напишите ему

письмо от своего взрослого «Я». Пример: «Дорогая мама, я знаю, что ты хотела как лучше. Но теперь я взрослый человек, и я разрешаю себе злиться, когда меня унижают. Спасибо за заботу, но я буду жить по-своему».

Прочитайте это письмо вслух (одни, наедине). Заметьте телесную реакцию: возможно, станет легче дышать или спадет напряжение в плечах.

Важно: Это упражнение не про «отказаться от родителей». Это про возвращение себе права на собственные чувства. Ваши родители и учителя сделали, что могли. Теперь вы можете сделать для себя то, что они не умели.

Сравнение трех эмоций по параметрам: источник, вторичная выгода, телесный локус, действие по умолчанию

«Я не злюсь, я просто...»

– Я не злюсь на него, я просто разочарована.

– Я не боюсь, я просто осторожничаю.

– Я не обижена, мне просто грустно.

Знакомо? Мы постоянно маскируем одни эмоции под другие. Не потому, что хотим кого-то обмануть, а потому, что сами не понимаем, что именно чувствуем. Эмоциональная грамотность в нашей культуре находится на уровне пещерного человека: «плохо» или «хорошо», «бесит» или «нормально».

Между тем, умение отличать злость от страха, а обиду от смеси того и другого – это ключевой навык проживания. Потому что каждая эмоция требует своего ответа. Если вы лечите страх техниками для гнева, вы только усугубляете проблему. Если вы реагируете на обиду как на злость, вы разрушаете отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.