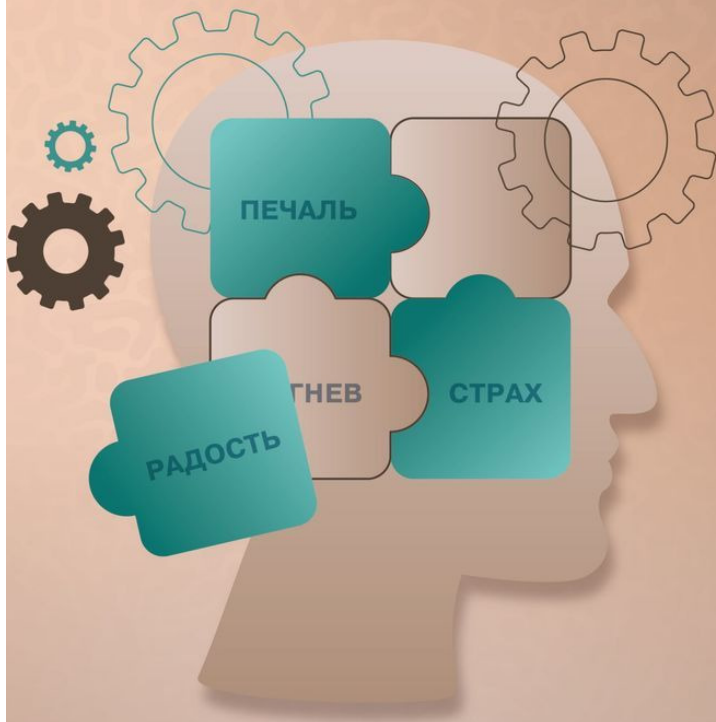


18+

ЭМОЦИИ ДЛЯ ЛОГИКОВ

ТАТЬЯНА АЗАРЕНКО



Татьяна Сергеевна Азаренко

ЭМОЦИИ ДЛЯ ЛОГИКОВ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71218738

ISBN 9785006448322

Аннотация

Эмоции с одной стороны – это что-то простое, понятное, очевидное. Но с другой стороны, у каждой эмоции есть свой смысл и предназначение. Если тебе говорили, что ты черствый, бесчувственный, что ты никого не жалеешь или не умеешь быть благодарным – эта книга для тебя. Эмоции это самый лучший критерий в познании себя во взаимодействии с другими людьми. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Введение	5
Матрица эмоций	20
Интерес	34
Как проживать интерес	65
Радость	77
Как проживать радость	106
Конец ознакомительного фрагмента.	112

Эмоции для логиков

Татьяна Сергеевна Азаренко

Иллюстратор Диана Валерьевна Юртаева

Помощник Даяна Шораановна Ховалыг

© Татьяна Сергеевна Азаренко, 2024

© Диана Валерьевна Юртаева, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0064-4832-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Что такое эмоция? Эмоция – это некая оценка, это оценочное отношение, оценочное суждение. По поводу кого-то или чего-то. То есть некое событие происходит, человек, и мы к нему как-то оценивающе относимся. Но это не совсем осознанная оценка. Это какая-то внутренняя сигнальная система, построенная на импульсах.

Нравится, не нравится, приятно, неприятно, плохо, хорошо, отвратительно, привлекательно. Эмоция выражается в том числе в реакциях тела. И это не контролируется.

Но... почему же, если это врожденное, то почему мы испытываем эмоции по разному? Почему один радуется когда видит того кто ему нравится, а второй злится? Хотя эмоция радости и гнева – врожденные.

Почему один работает лаборантом с анализами, а у второго рвотный рефлекс при виде крови? Хотя эмоция отвращения тоже врожденная. Почему же они проявляются по разному?

Почему эмоция меняется спустя какое-то время? Если тебя всегда радовали цветы, то если их поарит не тот человек или не к месту, то ты расстраиваешься? Получается, что эмо-

ции как-то чем-то обусловлены.

Почему радость от покупки автомобиля, о котором так долго мечтал, так быстро заканчивается?

Эмоции – это ещё и поведение, поведенческие реакции. Если нам человек нравится, наше поведение по отношению к этому человеку меняется. Мы начинаем как-то говорить с ним более ласково, более заинтересованно, более включённо. Если человек нам не нравится, Мы будем стараться отстраняться, выходить из общения. Мы будем стараться дистанцироваться, если нам человек не нравится, если он нам не нужен. Но некоторые притворяются, что «ты мне нравишься». И это сложно отличить от настоящей радости.

То есть эмоции – это наше осознание, это реакция тела и наше поведение. Это три основных компонента, где отражаются и как проявляются наши оценочные суждения и наше оценочное восприятие того, что происходит. То есть мы как-то оцениваем, на это как-то реагирует наше тело, и мы как-то себя ведём.

Почему у нас возникают проблемы с нашими эмоциями? Ну, потому что это лучается из-за наших семейных сценариев, потому что есть особенности психотипов, есть перепутанные психотипы. Есть исторически сложившиеся тради-

ции проявления эмоций. Есть культурные отличия.

Очень часто наши эмоции блокируются в детстве. Очень часто наши эмоции оказываются перепутанными. Мы же их очень часто действительно путаем. У нас очень часто бывает спутаны например, любовь и злость. «Бьёт, значит любит.» Ни фига это не одно и то же, но мы путаем эти вещи.

Или, например, мы путаем эмоциональный голод и физический голод.

Потому что эмоциональный и физический голод по ощущениям очень похоже, это травма грудничкового периода, когда ребёночек сам ещё не способен распознать эти ощущения. В таком возрасте это одно и то же.

То есть происходит очень много событий в жизни, когда мы даём вот эту оценку, телом реагируем и поведение выстраиваем неправильно. Понятие «правильно» и «неправильно» базируется на общепринятом поведении, на тех условиях, в которых мы выросли.

То есть если вы вдруг, например, окажетесь где-нибудь в поселении викингов 7—8 века, то ваша перепутанная любовь и агрессия будет нормальной, будет нормой. Бьёт – значит любит, это, пожалуйста, это так и должно быть. Хорошо, что мы сейчас живем не во времена викингов.

Чем более развито общество, тем больше у нас тонких

эмоций, оттеночных эмоций. Радость – это может быть восхищение, восторг. Это может быть симпатия. Это может быть влечение. Эмоции могут смешиваться друг с другом. Есть базовые эмоции, есть сложные эмоции. Сложные эмоции смешиваются друг с другом и появляются чувства. Чувства всегда возникают на основе каких-то эмоций.

Так вот, какие бывают проблемы? Например: я не распознаю эмоции. Это бывает врожденное. Есть такое состояние, называется алекситимия. Это узкий эмоциональный диапазон. Он прям очень узкий, он очень маленький.

Есть такое выражение «эмоциональный диапазон зубочистки». То есть когда человек действительно не способен рассказывать про свои эмоции, он не способен их распознать. «Я не знаю, как это называется. Я не знаю, что я чувствую.» Я не могу это идентифицировать. Я не могу отличить стыд, например, от вины. А это разные вещи. Это прям принципиально разные вещи. Но я не могу отличить стыд от вины. Или, например, я не могу различить вину и горе.

А у них разная задача. У каждой эмоции есть своя задача.

Они нам нужны не просто так. И вы увидите, что каждая эмоция важна. И когда нам в детстве говорят, грустить нельзя, тосковать нельзя, печалиться нельзя, нам отрезают про-

сто половину функционала. Или слишком сильно радоваться будешь, будешь плакать. Это же тоже такое неправильное кодирование эмоций. И из-за этого может возникать вот этот первый момент, первая причина, почему у нас проблемы с эмоциями, потому что я их просто не распознаю.

Это может быть врождённое, то есть человеку действительно это сложно даётся.

А бывает, что человеку дали не правильную кодировку этих эмоций. Не научили правильно их идентифицировать.

Научили неправильно их называть. А то и вовсе не научили. И такой человек вырастая на самом то деле их чувствует, но выразить и назвать не может. Как собака – понимать понимаю, сказать не могу.

Почему? Потому что в детстве меня заставляли сильно радоваться, сильно удивляться. Выдавливает из себя ту эмоцию, которой у меня не было.

Или наоборот, заставляли сдерживаться и притворяться, что ты ничего не чувствуешь. А бывает, что проявлять эмоции вообще было опасно – мама увидит, что я плачу и будет переживать. Или сверху еще люлей докинёт.

Следующая проблема – это когда моё тело не реагирует на эмоцию или реагирует не так. Например, Эмоция гнева – это собранность, это напряжение, это у нас работает сим-

патическая и парасимпатическая нервная система. Так вот, агрессия, она приводит в тонус. И в злости у нас должно что-то сжиматься, напрягаться, там зубы, руки, плечи, жопа, ноги, всё что угодно. У всех по-разному это может проявляться. Но когда мы злимся, что-то должно напрягаться. А моё тело вдруг превращается в кисель. Это неправильная реакция. Это перепутанная эмоция. Моё тело реагирует неправильно. Это говорит о том, что эмоции перепутаны.

Или, например, я говорю, что я радостна, а у меня аж вот так вот всё сводит. Это тоже перепутанное. Радость – это другая система срабатывает. Радость – это расслабление. Когда ты радуешься, ты снимаешь напряжение. То есть смех, он снимает напряжение. Это противоположная эмоция. Включается другая система, а тебя сводит, а тебя прям зажимает. И ты такой «Да, я очень рад, конечно». А у самого скулы спазмированы от напряжения. И это тоже неправильно. Это тоже говорит о том, что эмоции перепутаны. И моё тело реагирует, получается, неправильно. Точнее в разрез с тем, что я думаю, что чувствую.

Дальше. Бывает, что у нас наше поведение не соответствует нашим эмоциям. Например, я радуюсь, я говорю всем, что я радуюсь. И вот ушёл, воткнулся вот так вот в угол, стою, ни с кем не общаюсь, и меня нет. И как будто я пытаюсь исчезнуть откуда-то или куда-то там. Радость – это эмоция со-

циальная, это эмоция деления, эмоция установить контакт с кем-то. Радость – это эмоция, которой надо поделиться, она всегда направлена вовне. Радость – это эмоция установления контакта с окружающим миром, с другими объектами, с другими людьми, а я вместо того, чтобы взаимодействовать с другими людьми, закрываюсь в домик.

И это тоже неправильная поведенческая реакция. Она не соответствует той энергии, которая в тебе вырабатывается, тем психологическим аспектам, которые в тебе активируются. Она вообще ничему не соответствует. То есть это тоже о чём-то перепутанном говорит.

Бывает, что мы просто не знаем, какая должна быть поведенческая реакция. То есть, например, очень большая проблема у нас с грустью, с печалью, тоской. Мы такие, да я грущу. Что должен сделать советский человек, которому грустно? Вопрос к вам на 10 баллов. Что должен человек делать, который грустит? Вот что вот он должен? Вот у него грусть наступила, тоска у него, печаль у него. Что он должен сделать?

Правильно, перестать грустить, конечно, вкалывать он должен. Вся твоя грусть, просто не грусть. Вся твоя грусть и печаль от того, что ты нифига не делаешь. Корову бы тебе, а лучше три.

Вот, а это эмоция расслабления, это эмоция расставания, печаль – это эмоция расставания. Тебе надо расслабиться, тебе надо отпустить. А чтобы отпустить, тебе надо разжать. А ты что-то держишь, вот так вот схватил в ручонках и держишь. И тебе, чтобы реально отпустить прошлое, отпустить прошлые отношения, тебе надо расслабиться. То есть включить другую нервную систему.

А нам советовали, у тебя слишком много свободного времени, поэтому и депрессия у тебя, делать тебе просто нечего. А тебе, говорят, вместо того, чтобы отпустить, должен идти и вкалывать, как проклятый. Соответственно, ты еще сильнее напрягаешься, и ты внутренне психологически не можешь отпустить эту проблему. Ты не можешь прожить расставание. Ты не можешь прожить завершение отношений. То есть ты не можешь психологически что-то завершить.

А печаль – это эмоция завершения. Она нам нужна. чтобы отпустить груз прошлого. И в советском периоде тебе говорят, нефиг отпускать, тащи дальше. А потом спрашивают, а почему у нас поколения все такие грустные? Ты что, попробуй-ка тащить с собой груз вот этого всего прошлого.

Вспоминаем из семейных сценариев (книга «Семейные сценарии») социально-экономические условия. Периоды. Когда у нас был период, чтобы можно было безопасно сидеть

и ничего не делать? То война, то голод, то революция, то раскулачивание, то 90-е, то вот эти нулевые с бешеным ростом, то ковид, то санкции, то спецоперация, памагити...

Когда у нас был период для ничего не делания? Никогда. У нас исторически так сложилось, что мы должны быть в постоянном напряжении и постоянно чего-то ждать. С какой стороны прилетит. Ты должен быть в постоянном напряжении, чтобы выжить. Нефиг расслабляться. И иногда кажется, что если я не работаю, то кажется, что я умираю от бесполезности от своей.

Что ещё? Иногда нам кажется, что проявлять эмоции глупо, проявлять эмоции опасно, проявлять эмоции нельзя. То есть мы считаем, что, например, это слабость. Эмоция – это слабость. У нас есть определенное представление из наших сценариев, из нашей системы рода о том, что проявлять эмоции нельзя.

Почему? Потому что исторически так сложилось, что в трудное время говорили «а че ты ноешь? Чего ты истеришь?» Тебе это поможет? Тебе это никак не поможет. Поэтому это бесполезно, поэтому не надо проявлять эмоции, не надо ничего делать, вообще ничего не надо. Просто иди работай.

Эмоции обесценены как таковые, как факт. Очень сильно обесценены. Это исторически действительно так сложилось.

Мама это тот, кто учит маленького ребёнка распознавать свои эмоции. Вот ты сейчас радуешься, ты сейчас злишься. Вот то, что ты сейчас испытываешь, это печаль. Вот то, что ты сейчас испытываешь, это грусть. Вот печаль от грусти отличается вот так-то. Вот когда вот такое событие происходит, ты печалишься, а вот такое – это грусть называется. То есть мама этому обучает.

А если мама в депрессии, если мама вкалывает на трёх работах, если мама в 90-е просто пытается выжить, или в нулевые она пытается успеть за обновлением бухгалтерской системы, когда ты декларацию напечатал, дошел до налоговой, а уже вышло новое обновление. Ей не до эмоций ребёнка, ну объективно не до этого. Соответственно, ребёнок такой, я фиг знает, что со мной происходит, и я не знаю, что с этим делать. Соответственно, ребёнок не научается, он просто в моменте не понимает, что он чувствует.

Либо просто отказывается чувствовать. Я ничего не чувствую. Я не собираюсь. У меня всё нормально. То есть я в моменте не могу с этим разобраться. Бывает, что эмоции настолько перепутаны, что мои эмоции не соответствуют моменту.

Например, у нас бывает маска клоуна (или это называют

«улыбка висельника»). Когда идут похороны, а ребенок настолько переживает, настолько ему внутри тяжело, настолько сильное внутреннее напряжение, что он начинает смеяться. Он смеется, чтобы снять это излишнее напряжение. Потому что напряжение – это одна система, а смех – это расслабление, это другая система. Он пытается просто расслабиться, он сильно переживает. И он начинает смеяться. Смеяться не к месту. Или, например, когда происходит какое-то событие, машина разбилась, например, и человек начинает смеяться. Он пытается таким образом снять вот эту внутреннюю тревогу, внутреннее напряжение, потому что он его не выдерживает.

И его все начинают за это ещё гнобить. Либо наоборот это приветствуется как нормальная реакция, потому что что? Да-да, все правильно, нечего грустить, нечего переживать, это все дело наживное и так далее и тому подобное. А это перепутанные чувства.

Итак, в этой книге мы будем разбирать 10 базовых эмоций. Существует много разных классификаций, но мы возьмем классификацию, которую предложил Кэррол Изард.

- интерес
- радость
- удивление

- гнев
- страх
- презрение
- отвращение
- вина
- стыд
- печаль

Эмоции расположены в порядке возрастания сложности их понимания и проживания.

К стати, обида – это не эмоция. Обида – это чувство. Обида – это сочетание злости плюс грусть и презрение. Это вот то, что входит в обиду.

И в качестве вводного домашнего задания напишите, а как было у вас в семье с эмоциями?

Что вам говорили про эмоции?

Сможете написать про каждую из 10 эмоций, как ее проявляли ваши родители и чего ждали от вас?

Именно та эмоция, которую от вас ждали родители. То есть не то, что вы там испытывали в детстве. Понятно, что в детстве вы это испытывали, но чего от вас ожидали или что транслировалось в вашей семье?

Например, грустить нельзя, печалиться нельзя вообще в любой ситуации. Понятно, что в детстве вы грустили, печалились и переживали, вы это испытывали внутри, но вам могли сообщить, дать информацию о том, что этого делать нельзя. И это очень сильно могло на вас повлиять. Например, это даёт ощущение, что я какой-то не такой, я что-то делаю неправильно. И вы могли в последующем не заметить, что вы эмоцию печали и грусти вообще не выражаете. Вы её можете проживать внутри, но снаружи никак не выражать. То есть вот эти физические реакции, физическое проявление, оно никак на вас не отображается.

А ещё бывает, что вместо грусти ты показываешь какую-нибудь злость, например. Потому что грустить нельзя, а злиться можно. А любая эмоция должна быть проявлена, потому что это определённая энергия. Если тебе грустно, если тебе печально, печалиться нельзя, но злиться можно. Тогда ты создаёшь какую-то ситуацию, например, что ты начинаешь с кем-то ругаться, ты начинаешь к чему-то докапываться, чтобы вместо грусти, вместо печали слить на кого-нибудь злость.

Потому что печалься нельзя, а злиться можно. И оказывается, что до сих пор эта схема может работать. Она до сих пор может быть рабочей. Просто нам сейчас надо с вами разобраться, какие эмоции базово в вашей семье разрешены,

какие запрещены. Понятно, что внутри вы испытывали все эмоции, Но транслировать вы можете не все. Например, что-то нельзя или что-то, наоборот, нужно.

Например, показывай радость, несмотря ни на что. Или, наоборот, радоваться нельзя, а то плакать будешь. Вот нам сейчас надо разобраться, для каких эмоций у вас нет подходящих ситуаций. Например, презрение.

В какой ситуации вы должны испытывать презрение? В какой ситуации ваша семья испытывает презрение? В какой ситуации вас учили, что надо испытывать сейчас презрение, или наоборот его нельзя испытывать? Или то, что ты сейчас испытываешь, это презрение вообще-то? Или отвращение?

К чему надо испытывать отвращение? Отвращение – это эмоция секса, это эмоция выживания. Соответственно, вот надо вспомнить. Может быть, у вас вообще это нигде никак не записано. Такое тоже может быть. Если у мамы и папы по-разному, по каждому описывай. Но обычно кто-то в семье главный, и учитывается именно его способ отношения к эмоциям. Потому что обычно семья начинает жить так, как диктует тот, кто в семье главный. Если мама грустит, а папа считает, что грустить нельзя, семья не грустит.

Поэтому сейчас просто делаем домашнее задание, разбираем, о чём нам семья говорит, что мы должны испытывать, в каких ситуациях мы должны это испытывать и как мы должны это показывать.

Матрица эмоций

Сегодня нам нужно с вами научиться составлять когнитивную матрицу эмоций.

Вот этот кружок, можете его использовать прямо здесь. Или перерисовать от руки в тетрадь к себе.



рисунок 1

Это наш диагностический инструмент. Вот этот кружочек, разделенный на 10 частей, каждая из частей называется названием определенной эмоции. У нас здесь базовых эмоций. Каждая шкала, она будет разделена на 10 пунктов. Вот

по этой шкале мы с вами можем отмерять все свои эмоции по десятибальной шкале.

Где 0 – это я вообще не чувствую, не понимаю, не определяю у себя эмоцию. А 10 – это прям меня эта эмоция захлестывает.

Наша матрица эмоций состоит из трёх основных категорий измерения. Это три вопроса, которые определяют матрицу.

– Это «что ты чувствуешь?». То есть на этом круге мы находим эмоцию, которую мы сейчас испытываем. Мы потом будем учиться их определять, всё нормально.

– Насколько сильно ты это испытываешь? То есть на сколько баллов? Я сейчас испытываю радость. Хорошо, на сколько баллов ты сейчас испытываешь радость? На 2, на 3, на 5, на 10 баллов.

– И как ты к этому относишься? Вот ты испытываешь радость там на 7 баллов. И как ты к этому относишься? Это хорошо или плохо? Хорошо. Как бы к этому отнеслись твои родители? Можно радоваться на 7 баллов или нельзя? Или радоваться можно только на 4 балла? А ты радуешься на 7, значит, всё, ты уже плохой. И сама по себе вроде бы хорошая эмоция радости становится плохой эмоцией.

Бывает, что нам разрешены эмоции только до определённого спектра, до определённой границы. Вот, например, на 4 балла грустить можно, на 6 баллов уже нельзя. У некоторых, кстати, в домашнем задании прописано, что сильную эмоцию проявлять было нельзя. Именно вот сильную эмоцию.

Сильная эмоция – это сколько-то баллов. Вот вы сейчас отследите, что вот эту вот эмоцию вы сильнее запрещаете, редко проявляете. Но это зависит от вашего сценария. Если ваш сценарий это надежда, семьи, моё продолжение, моя лучшая часть, то вам разрешено много эмоций. У вас спектр будет явно больше пяти.

А если вы козёл отпущения, вы неудачник, вы моя худшая часть, то есть такие исключаящие сценарии, то ваш спектр будет меньше пяти, как правило. Вот просто сейчас посмотрите, как оно у вас, как оно в вашем вот этом колесе будет.

И самое интересное, что те сценарии, где стоит запрет на сексуальность, А их у нас несколько сценариев, где стоит запрет на сексуальность. Есть такой интересный нюанс. Любое максимальное проявление эмоций, то есть максимальное проявление любой из эмоций, абсолютно любой даже радости, блокирует сексуальность. Вот это важный момент.

То есть если у вас заблокирована сексуальность, то есть какой-то из сценариев, где у вас заблокирована сексуальность, значит, у вас где-то стоит какая-то эмоция, проявленная на максимуме. Ваша задача просто найти. И вот эта эмоция, она расколдует вашу сексуальность, когда вы её начнёте ею управлять, этой эмоцией. Потому что заколдовывание происходит именно через вот это проявление максимальной эмоции. Это очень важная мысль.

Например, сценарий «хороший сын, только дочь», родители хотели сына, а родилась, я, то там тоже идёт блок на сексуальность. И там идёт тоже запрет на какие-то эмоции, тоже через максимальное проявление. То есть, например, ты должна быть максимально злой или агрессивной, или ты должна очень сильно вину испытывать. То есть максимальное испытывание чувства вины блокирует сексуальность.

Ваша задача отследить. Если у вас нет в вашем сценарии блокировки сексуальности, тогда значит у вас нет максимального проявления какой-либо эмоции. Это вот будет в домашнем задании посмотреть, есть у вас такое или нет у вас такого. Может быть, у вас такого нет, безусловно. На это очень сильно влияют наши родители, на то, как проявляются наши эмоции. Родители что делают с эмоциями? Они их подавляют. Говорят, что нельзя, а что можно.

Громко не смейся, не грусти, это подавление, это прямой запрет. Вот нельзя так делать. Родители могут сверхстимулировать наши эмоции. Это когда, например, говорят о том, что «ты что такой грустный, давай радуйся, выдавливай из себя радость, выдавливай из себя то, что мне нужно, будь для меня тем, кем мне нужно». Что ещё могут выдавливать? Не только же радость, могут выдавливать грусть. «Ты что такой радостный? У нас есть повод для радости». Или «что ты так громко смеёшься? Плакать скоро будешь». Поэтому давай-ка вот погрусти, попечалься, да, печаль, эмоцию печали, давай-ка мне тут выдай, пожалуйста.

Или, например, стараются выдавливать, то есть сверхстимулировать чувство вины. Я виноват. Я, может быть, и не виноват, но я должен чувствовать себя виноватым, чтобы родителям было комфортно. Это тоже выдавливание из себя того, чего нету.

И смотрите, вот это подавление эмоций, выдавливание эмоций, это всегда ведёт к тому, что мы, собственно говоря, не знаем, как мы эту эмоцию на самом деле испытываем. Когда я испытываю радость, а мне её подавляли, то есть мне говорят, нельзя радоваться, не смейся, сиди везде себя тихо, счастье любит тишину. Я не знаю, как это проявлять эмоцию на 10 баллов, на 9 баллов, на 8. До какой степени мне можно проявлять эмоцию, а после какой становится страшно.

И вот сейчас смотрите, это тоже важный момент. Если у меня, например, заблокирована эмоция радости, то есть мне говорили, нельзя смеяться. То обычно нельзя на сколько-то баллов. Например, на 4 балла это по внутренним ощущениям.

Родители, понятно, что никому так дословно не говорили. Тебе можно смеяться на 4 балла, на 5 баллов уже нельзя смеяться. Хотя это было бы намного удобнее для работы с психологом, но нам так не говорили, к сожалению.

Но вот по внутренним ощущениям, вот когда я радуюсь на 2, на 3, на 4 балла, мне комфортно. Но если я испытываю радость на 5 баллов, у меня начинается тревога, у меня начинается беспокойство. Значит... у меня вот на этих 4 баллах произошла блокировка.

Теперь я скажу вам секретный секрет, волшебного секрета. Вот пока вы радуетесь на 4 балла, вы исполняете родительский сценарий, вы следуете своему сценарию. Соответственно, вы никогда не заработаете денег, чтобы порадоваться на 6 баллов. Потому что у вас запрет стоит на 4 балла. Вы всегда будете денег получать на 4 балла, чтобы они вам приносили радость на 4 балла. Больше радоваться вам нельзя. Как расколдовываться мы будем проходить, еще не переживайте. Это не приговор, это все можно поменять. Соответ-

ственно, это и есть внутренний объем денег.

Вот это вот шкала радости, шкала удовольствия. Это то, сколько денег, внутренний объем денег я смогу выдерживать безопасно для себя. Если я получаю сумму, от которой я могу порадоваться на 9 баллов, я ее куда-то дену, и у меня останется ровно такая сумма, которая принесет мне радость на 4 балла. К этой сумме я привык, она для меня безопасная. Она причиняет мне радость на 4 балла.

Примерно то же самое происходит со всеми остальными эмоциями. Поскольку мы сейчас про деньги заговорили, если, например, эмоция печали, подавлена. Печаль – это эмоция прощания, расставания с чем-то или с кем-то. И вот если она у меня подавлена, и мне нельзя грустить, Что грустишь? «Не грусти, грудь не будет расти.» Нельзя печалиться. Ты же живая, мы не умерли. Нельзя грустить. Это приводит к тому, что человек не может, во-первых, завершить свои отношения, свои какие-то истории. Самое главное, он не может отдать долги. Потому что это тоже история, требующая завершения. У него всегда будет какая-то история с долгами непонятная.

Потому что ты, блин, печалиться не умеешь, ты не умеешь расставаться со своим прошлым.

С другой стороны, существует сверхстимулирование.

И тогда тебе наоборот надо печалиться. Тебе как бы не грустно-то на самом деле. Тебе на самом деле пофигу, что этот дядя Фёдор умер, ты его ни разу в жизни не видел, ты его даже не знаешь. Но тебе надо грустить. Тебе надо выдавить из себя грусть, тоску, печаль, несусветную, посочувствовать всем, а ты как бы нет. Ты как бы такая, ну, я не сочувствую тебе. Но надо показать, что ты страдаешь обязательно, потому что иначе ты плохая дочь, ты чёрствая, ты вообще ужасный человек. И ты такая, ну ладно, давайте я изображу страдания на 10 баллов, что это ужасно, что вот это вот не должно такое было произойти. Я должна страдать. Окей.

А это тоже ограничение, и ограничение на деньги в том числе. Потому что если у тебя будет потеря 5 тысяч, ты расстроишься на 5 баллов, но должна будешь изобразить, что ты расстроилась на 10. Потому что тебя так научили – преувеличивать свою печаль.

А если ты расстроишься на 5 баллов, тебе никто не поверит. Потому что все привыкли, что ты изображаешь страдания на 10. Драмы, больше драмы.

Так вот, а что случится, если ты потеряешь 100 миллионов? Это же пипец страдания, сразу базово на 10 баллов. Но изобразить драму на 20 баллов ты не сможешь. А ты должна изобразить больше, чем ты испытываешь. Это твоя схема.

Поэтому твоя эмоция печали, она тоже ограничена 5 баллами и всё. Соответственно, и денег ты заработаешь только на тот уровень страданий, которые ты можешь изобразить. А на 20 ты не можешь изобразить. А на 10 баллов ты изображаешь страдания, когда ты потеряла 5000. Все, вот 5000 это твой предел. Твой предел заработка условно. Вот это про сверхстимулирование эмоции.

Вот этот первый кружочек, который был в самом начале. Вам нужно будет написать, допустим, на сколько мне можно было по мнению родителей, проявлять радость? На 6 баллов. Вина у меня должна была быть на 10 баллов, стыд у меня на 9 баллов, страх на 2 балла, нельзя было бояться, презрение, отвращение должно быть на 7 баллов, именно в детстве.

Насколько сильной должна была быть у вас эта эмоция по количеству баллов именно в детстве? Сейчас у вас, возможно, все уже поменялось, все по-другому. Мы уже работали, мы уже там что-то проработали. В любом случае, мы с вами уже молодцы.

Вот то, что вы нарисуете, это сценарий ваших эмоций.

А второй кружочек – это те эмоции, которые вы испытывали на самом деле. (рисунок 1)

Например, У вас был страх на 7 баллов (это пишем на вто-

ром кружочке), а родители требовали показать на 3 балла (это пишем на первом кружочке)

Надо оценить, насколько в детстве я чувствовала внутри и насколько можно было показать внешне. Если не помню детство, то пишу про текущее время.

Если нужна помощь в расшифровке, то пишите в чат поддержки.



Пользователи смогут присоединиться к группе,
считав этот код камерой телефона.

Чат поддержки

На рисунке 2 указано распределение эмоций по разным уровням потребностей. Нам это нужно, чтобы отслеживать, на каком уровне начинаются проблемы с эмоциями.

Эмоции должны проявляться от первого уровня к пятому. Если на первом уровне или на втором их нет, значит на последующих уровнях они токсичные.

Ваша задача при прочтении каждой главы писать, что у вас вызывает эту эмоцию на каждом уровне. Чем подробнее вы это напишете, тем лучше вы сможете познать себя.

	1 физиология	2 безопасность	3 социум, семья	4 работа	5 творчество
Интерес					
Радость					
Удивление					
Гнев					
Страх					
Презрение					
Отвращение					
Вина					
Стыд					
Печаль					

рисунок 2

Уровень физиологии – базовые потребности: сон, еда, пи-

твовой режим, режим физической активности, режим отдыха, секс. В норме у вас все эти потребности должны быть закрыты. Не в смысле, что вы должны этого постоянно хотеть. А в смысле, что если вам этого хочется (вы умеете распознавать, чего хочется), то вы это себе обеспечиваете.

Уровень безопасности – ощущение, что здесь и сейчас я в безопасности. Это избегание занятия чем-то опасным, избегание опасных маршрутов, не возвращаться домой в состоянии алкогольного опьянения в одного, не провоцировать конфликты, свести к минимуму экстремальный спорт, мотоциклы и тд.

Уровень социум – друзья, коллеги, семья (родительская или своя), соратники по интересам, профессиональные сообщества, команда. Любое место, к которому вы так или иначе принадлежите и выстраиваете там отношения.

Уровень работа – профессиональная деятельность, основная работа, дополнительная, хобби, творчество, увлечения. Деятельность не в одиночку, а с другими людьми, с общим результатом. Если вы работаете в одиночку (хотя это сложно представить, потому что даже удаленщики как-то общаются с заказчиками), но вдруг, это не этот уровень. Если вы работаете в одиночку, то это уровень безопасности – вы просто обеспечиваете себе безопасное одиночество.

Уровень творчество – это не рисование и лепка с танцами, потому что они относятся к предыдущему уровню. Уровень творчества, это когда *вы с командой* (которая у вас уже бы-

ла сформирована на уровне 3), создаете что-то общее, что включает в себя, вовлекает посторонних людей.

Интерес

Интерес – это эмоция возбуждения. Это возбуждающая, активирующая эмоция. На основе интереса строятся сексуальные отношения, строятся любовные отношения, строятся отношения с детьми, строится карьера, бизнес, строятся деньги. В принципе, строится всё. Всё, что есть, оно строится на основе интереса. Интерес – это стремление к чему-либо. Интерес – это основа всей карты желаний. То есть всё, что я хочу. Если у меня нет интереса, у меня не будет желаний. Интерес – это основа смысла. Смысла жизни в том числе. Это одна из важнейших эмоций.

Эмоция интереса, она выражается как некая потребность, стремление узнать информацию о ком-то, либо о чем-то. Интерес, это направление нашего внимания. Это то, в какую сторону мы смотрим. Так вот, интерес бывает добровольный и искусственный или принудительный. То есть хочешь или не хочешь, но ты должен этим интересоваться, ты должен быть в курсе событий. То есть, например, те, кто занимаются бизнесом, те, кто работают в бюджетных организациях, хочешь или не хочешь, но ты должен быть хотя бы хоть как-то в курсе событий, не для того, чтобы какие-то эмоции испытывать, а для того, чтобы принимать своевременные решения. Тебе не особо это интересно, но это надо, и ты туда на-

правляешь свое внимание. Это искусственный интерес или принудительный.

А есть такой интерес, который естественный интерес. Это ты когда стоишь, сидишь где-то и рядом проходит кто-то интересный, кто-то привлекательный, сексуальный, симпатичный. Ты такой, ого, интересная задница. Это добровольный интерес. То есть ты испытываешь вот эту эмоцию как желание узнать, пощупать, потрогать, попробовать. Это некое влечение. Это стремление.

У маленьких детей это познавательный интерес при помощи которого они познают мир, это самая движущая эмоция развития. Нет интереса, нет развития. Всё, у нас наступает стагнация, либо вообще деградация, откат происходит. Это отказ от интереса. Почему говорят, что у нас должно быть некое хобби в нашей жизни? Потому что **хобби** – это всегда добровольный естественный интерес.

Если у человека только искусственный интерес и нехватка естественного, то он теряет стимул к жизни. Пропадает естественный интерес – пропадает стремление к жизни. Вот настолько важно хобби. Невозможно естественный интерес заменить искусственным.

И это всегда показатель того, есть ли у человека энер-

гия, есть ли у него баланс в жизни и есть ли у него вообще смысл жизни. Есть ли у него что-то, кроме уровня выживания. На уровне выживания у нас хобби нет. Если у нас уровень энергии нулевой, хобби нет. Если нарушен баланс в жизни, хобби тоже нет. Хобби – это некий такой показатель, насколько у человека жизнь сбалансирована. Если хобби занимает большую часть времени, то это тоже несбалансированная жизнь. То есть если у него, допустим, работы нет, а хобби есть, или там отношений нет, а хобби есть, тогда это будет заменой.

Качество любой сферы жизни определяется интресом в этой сфере. Если в твоей жизни есть что-то (**семья**, например), но там нет естественного интереса, а только искусственный (надо), то это снижает качество жизни. Как и срок жизни.

Интерес это эмоция длительности жизни. Интересно ли тебе жить?

Если тебе не интересно, кто твой партнер, чем он занимается, как у него сегодня день прошел, надо ему чем-то или не надо помочь, что-то вот оно должно тебе рассказать, что-то вот оно планировало там сделать, ты поинтересовался, вообще плевать, вообще совершенно. Но отношения зато у меня есть. Вопрос сразу к качеству этих отношений. По факту,

нет у тебя этих отношений, если у тебя нет там интереса.

Если мы говорим про **работу, карьеру, бизнес**, и у тебя есть работа, на которой ты задолбался. Каждый раз думаешь, «опять работа, надоели, пошли они все, всё, не могу, ненавижу, не хочу» – это не про то, что у тебя есть работа, это у тебя есть какой-то треш в твоей жизни, который ты себе придумал.

И пока ты в этом находишься, это для тебя есть некое ограничение. Но не надо путать вот что. Меня может, например, не устраивать график моей работы, режим моей работы, но меня вполне устраивает то, что я там делаю. Например, ты ненавидишь вставать рано на работу, ненавидишь отчёты писать, но при этом любишь все те процессы которые там происходят, то это другое. Это значит тебе интересна сама работа, но не интересны какие-то ее части. Это нормально.

Поэтому смотрим свою работу. Есть ли на работе возможность проявить интерес именно к профессиональной своей деятельности, к тому, что я там делаю. Бывает, что мне на работе нравится просто сидеть. Мне там нравится общаться, мне там нравится играть, и мне абсолютно не нравится там ничего делать. Соответственно, моё КПД на такой работе будет практически нулевым. Такое тоже бывает.

Дальше, **деньги**. Интересуют ли меня деньги? И все та-

кие разу, да, да, интересуют. Если меня интересуют деньги, соответственно, я смотрю, где их взять. что с ними делать, инвестировать, вложить, накопить. Я знаю, как ими распоряжаться. Если меня реально интересуют деньги, а не просто материальные блага какие-то, то, соответственно, я знаю, что с этим делать. Мне это действительно интересно. Сами деньги, сами вот эти номинальные единицы. То есть не то, что я могу получить при помощи денег.

Если человек говорит, да, конечно, я люблю черную икру. Тебя не деньги интересуют. Нет. Тебя интересует конкретно пожрать. Тебя интересует удовольствие. Тебя интересует отдых. Это вот отдых, удовольствие. Это в ту сферу. Если тебе нравится отдыхать на Мальдивах, это не про деньги. Нет, тебя интересуют Мальдивы, тебя интересует отдых на Мальдивах. Это в другую сферу, в следующую. Но именно сами деньги тебя вообще интересуют. Где их заработать, как их заработать, как их вложить, как их сохранить, сколько сейчас уровень инфляции. Вот это интерес конкретно к деньгам.

Очень часто оказывается, что его нету. Мы хотим отдых, мы хотим черную икру, мы хотим вот это вот дорогое хобби какое-нибудь, например, рыбачить на яхте в Средиземном море. Хорошее хобби, прекрасное хобби, но к деньгам это не имеет отношения. Я понятия не имею, как заработать на эту яхту в Средиземноморье.

И оказывается, что я к деньгам интереса на самом-то деле не испытываю. И очень часто к деньгам я испытываю отвращение и презрение. До этих эмоций мы еще потом дойдем. Сейчас смотрим именно эмоцию интереса. Так вот, насколько мы интересуемся именно самими деньгами? Кому я должен? Кто мне должен? Кому я отдал? Кому я не отдал? Сколько у меня денег на моих счетах? Сколько у меня сейчас есть активных, свободных денег? Сколько у меня есть кредитных обязательств? Вот это интерес к деньгам. Это чисто финансы. Это чистая математика. И для кого-то она очень сильно скучная. Скучная – это значит отсутствует интерес. Скука – это отсутствие интереса, мне неинтересно, я не знаю эту информацию.

Если мы говорим «я не хочу это следить», «я не буду», «я вообще не знаю», «ничего не могу», это просто обычное базовое сопротивление, которое вы уже знаете, которое мы уже не раз обговаривали и проходили. (Книга

Это значит, что вам это просто неинтересно. Ни добровольно, ни принудительно. Вообще никак. Вы не специально за этим не следите. У меня, например, деньги – это сфера принудительного интереса. Я должна за этим следить, я должна этим заниматься. Не очень, на самом деле, мне добровольно это интересно, но я это делаю.

Следующая наша сфера – это **секс**. Насколько вам интересна сфера секса? Сказать, что да, я хочу секса, это не значит, что меня интересует сфера секса. Интерес к сексу – это когда я сама могу кончить, мастурбировать, могу партнёру своему сделать хорошо, могу сама найти этого партнёра, знаю, как. У меня есть постоянный партнёр, который знает уже, то есть я его научила, а не он сам изучил, желательно. Я его научила, как мне сделать хорошо, я знаю, как ему делать хорошо, и у нас с ним всё прекрасно и замечательно. Я могу об этом говорить, я могу это рассказывать, я могу это показывать, я могу это демонстрировать, я могу об этом спокойно говорить. Вот это вот интерес к сфере секса. Насколько вот он у вас проявлен?

Мы сейчас не говорим про отвращение, про стыд. Стыд и отвращение будут гасить интерес, естественно. Они друг друга будут исключать. Поэтому сейчас мы смотрим только интерес. Мне насколько интересно, насколько я туда внимание своё направляю. Я изучаю какую-то информацию об этом. Я слежу за состоянием своих потребностей. Я знаю, сколько мне надо, когда надо, как, где, как я могу закрыть эту свою потребность. Вот это сфера секса.

Про **отдых** я уже частично рассказала. Отдых и развлечения. Насколько мне это интересно? Обычно сфера отдыха и развлечений, она у нас вот так вот раздута, и там 20 из 10 обычно бывает, да? Так же, как отношения у нас

бывают 20 из 10. Такого, конечно, не бывает, но okay, там 10 из 10. И отдых, и развлечение тоже бывает обычно 10 из 10. Это когда я хочу отдыхать, я хочу на Мальдивы, я знаю, сколько стоит путевка на Мальдивы, я знаю, сколько стоит добраться, когда лететь, ты столько зарабатываешь? Нет. Это другая история, почему нет. Это мы обсуждаем в книге «Финансовые сценарии».

Но сфера отдыха и развлечений тоже может быть заблокирована. Там тоже бывает нельзя проявлять интерес, нельзя отдыхать, нельзя развлекаться. А бывает наоборот, я про отдых знаю все, я знаю, где были какие блогеры, я знаю, где как правильно отдыхать, где куда сходить. То есть она может быть тоже на 10 из 10 развита. Или, например, я знаю, где мне лучше всего отдыхается – в лесу в палатке и я туда регулярно навещаюсь. Мне это интересно. Тогда это естественный интерес, который реализован. Но если я знаю, что мне в палатке в лесу хорошо, а я там не был, то интерес есть, но не реализован. Почему? Потому что это какой-то сценарий (книга «Семейные сценарии»).

Здесь мы тоже отмечаем, чем я интересуюсь в сфере отдыха, сфера отдыха и развлечения. Как я могу себя развлекать? Например, мальчик, который купил себе игровую приставку в 35 годиков, удовлетворил свою потребность в сфере отдыха и развлечений. Наши все путешествия относятся

сюда же, к сфере отдыха и развлечений. Причем неважно, путешествие за границу или путешествие на местные озера. Это отдых и развлечение.

Кафе с подругами это отдых, если для тебя это отдых. Для некоторых, это работа. Бывает, что для интровертов это принудилровка, которая мне не особо нравится. Бывает, что мне и подруги вроде как должны нравиться (или других просто нет) и ты идешь в кафе не потому что это интересно, а потому что надо. Потому что мне с этой подругой нужно пообщаться к ее мужу, чтобы он вкинул денег в мой проект. То есть если для тебя это про отдых, то это отдых. А если после такого «отдыха» тебе нужен еще отдых, то это не про интерес.

Следующая сфера – это **родительская семья**. Мы ее выделяем отдельно. Это интерес к жизни родителей. Очень часто к жизни родителей мы испытываем обиду, отвращение, презрение, разочарование, злость. Вот они такие плохие, они живут плохо, не так, как мне надо. Они не такие идеальные родители, какими бы я хотела их видеть. Они, например, там что-то не знают, что-то они там делают, что-то вон там у них строится, что-то у них там делается, что-то у них там разваливается, а на самом деле интереса так этому нету. А что у них там происходит, а что там строится, что там разваливается, да кто его знает.

Часто включается обесценивание: «Ой, да они там что-то, не знаю, фигню свою какую-то делают.» Это не про интересы. А мы смотрим, сколько мы проявляем интереса к родителям.

Мы сейчас не говорим о том, что плохо или хорошо, правильно это или нет. Мы сейчас просто собираем факты, то, как у вас проявлена эта эмоция.

Понятно, что к некоторым родителям эмоцию интереса лучше не испытывать. Особенно если вы с ними расстались, если это максимально безопасный вариант для вашей жизни, не вникать в жизнь родителей. Если у вас с ними ничего не связывает, ни материальные отношения, ни помощь какая-то, что они не могут с ребенком посидеть и так далее и тому подобное. Если у вас с ними ничего общего и вам действительно безопаснее к ним не лезть, то и интереса тут логично не будет.

Но мы здесь ставим просто нолик или там единичку, если нас интересует только один вопрос: живы? живы, окей.

И это не хорошо и не плохо, это факт просто.

Когда мы работаем с эмоциями, важно не оценивать свои эмоции. Иначе мы запутаемся еще больше. Сами по себе эмоции не имеют отношения к морали и социальному

долгу. Об этом мы говорим в «семейных сценариях».

То есть на чем построены ваши отношения с родителями? По-хорошему, любые отношения со всем вашим окружением должны строиться на эмоции интереса. И если мы видим, что с родителями этой эмоции нет интереса, то возникает вопрос, а нужно ли поддерживать эти отношения? Если нужно, потому что нужно, ну ок. Тогда это будет еще одна сфера искусственного интереса.

Если вы опекаете своих родителей, если ваши родители – это ваши дети, то, естественно, у вас к ним будет эмоция 10 из 10. И может оказаться, что к собственным детям у вас эмоция интереса на троечку, а к родителям – а что ты, а как ты, а где ты, а куда ты? Аж на десяточку эмоция интереса проявлена. (Почему так бывает, это мы обсуждаем в книге «Семейные сценарии», здесь мы не задаемся вопросом, почему так? Просто вот так)

И вот это надо будет просто потом сравнить. Наша задача сейчас не менять вот это, по крайней мере, сегодня. Наша задача просто это увидеть. Дать этому место. Разрешить себе чувствовать.

Первый этап – это диагностика. Просто увидеть, как оно есть. Соответственно, вот к родительской семье какой у вас интерес? Может быть, это искусственный интерес, да, вот

этот вот, который волевой компонент, который принудительный интерес. Я как бы не особо хочу интересоваться, но мне надо на всякий случай.

Следующая сфера – это дети и домашние животные. Если оно у меня есть, либо дети, либо домашние животные, то мы это анализируем. Если нет ни тех, ни других, ставлю просто нолик. Нолик и ничего более. Надо тоже определить принудительный или естественный интерес. Но ты знаешь, иногда есть только один какой-то вид интереса. Тебе не обязательно его определять, но если ты сможешь, если у тебя получится, то ок.

Например, вот у тебя есть друзья, и у тебя к ним принудительный интерес на троечку, а естественный интерес там на семерочку. Не бывает такого. У тебя либо тот, либо другой. Все. Единственный момент, что там, где принудительный интерес, у тебя он будет такой, более энергозатратный просто. Ты можешь себе, конечно, сделать такую пометку. И это будет классно, если ты сможешь это сделать. Если ты не понимаешь, это какой интерес, принудительный или добровольный, ничего страшного. Пока мы это так оставим.

Обычно, здесь задают вопрос: «А описывать, как к тебе проявляли интерес?»

Нет, нет, нет, нет, нет, нет. Мы только свои эмоции испытываем сейчас. Я в центре вот этого круга, сферы. Соответ-

ственно, я испытываю интерес.

Или, чтобы было понятно, исходя из формулировки такого вопроса, как деньги проявляют к тебе интерес? Ну ведь никак.

«Деньги никакого интереса ко мне не испытывают. Ты знаешь, ко мне, мне кажется, тоже. Они какие-то бездушные твари просто какие-то, которым ничего не интересно в этой жизни.»

Вот, поэтому мы только про свои эмоции. Про свой интерес. Я испытываю что? Я испытываю какой интерес? К родителям, к окружению, к деньгам и так далее. Я в центре этого круга, и от круга исходят все стрелочки снаружи.

Далее сфера **«Дети и животные»**. Нам вообще интересно, как оно себя чувствует, что происходит в жизни вот этого вот там детей или животных? Интересно или должно быть интересно?

Как там самочувствие, состояние. Или мы обращаем внимание, когда там уже совсем плохо? Например, ребенок заболел, и ты такой, о как, а что ты заболел? Дети часто болеют, потому что им внимания от родителей не хватает. Того самого интереса.

Бывает, что к детям или домашним животным отношение такое: оно само выросло. Я его не воспитывала, оно само воспиталось. Есть такая поговорка, «Мальчишки, которые воспитывались волками». Или книга, например, «Мальчик, которого растили как собаку». Это про то, что «Да мне не интересно, как оно там». Мне вообще неинтересно. Оно там как-то само растёт и растёт. Будут проблемы, будем решать. Нет проблем, чего туда лезть.

А бывает такое, что вся сфера, вся энергия интереса у матери направлена исключительно на ребенка, на детей на своих. И у нее кроме детей эмоция интереса больше нигде не проявляется. От слова «совсем». Вообще нигде. Такое тоже бывает. Обычно это состояние «я же мать». В первые три года жизни ребенка это еще... Нет, давайте так, в первый один год жизни ребёнка это допустимо, это нормально. Это естественное слияние, причём первый год жизни это полное слияние.

Окей, если ребёнку чуть больше годика, у тебя должна уже энергия начинать распределяться куда-то ещё, обязательно. Но если у тебя, например, в сфере дети-животные там единичка-двоечка, как они с тобой выживают? Зачем ты их завела?

Это не вопрос осуждения. Это вопрос, кто на тебя повлиял и кто заставил тебя это сделать? Все, что сделано по при-

нуждению имеет только искусственный интерес.

Возможно, для галочки, так же, как некоторые отношения заводят. Для галочки, ну окей, для галочки. А интереса-то там нет. Такое тоже бывает. Поэтому мы иногда для галочки заводим отношения, иногда для галочки заводим друзей, работу. Секс у нас тоже для галочки. Точно так же у нас и дети иногда появляются для галочки. Вот оно само и растёт. Ну пусть растёт, что я, играть с ним, что ли, ещё буду? А ведь реально домашние животные, особенно собаки, требуют огромного включения в них.

Включение – это есть проявление интереса. Это то, что позволяет мне направлять внимание туда. Интерес – это я внимательно отношусь к своим детям или внимательно отношусь к своим домашним животным. Вот насколько у вас здесь проявлен интерес.

Следующее – это **хобби**. Есть оно у вас или нету это хобби? Если его нет, то не надо его срочно искать. Не надо его придумывать, не надо себя выдавливать. Если хобби нету, надо сначала понять, почему его нету. Возможно, это показатель того, что вы, в принципе, по жизни задолбались. Вы просто устали, вам надо отдохнуть. Это нормально. Ещё раз повторюсь, хобби в жизни есть тогда, когда Когда у человека достаточно энергии внутренней, и когда у него закрыты ка-

кие-то остальные базовые потребности.

Хобби не является базовой потребностью. Базовые потребности это что? Попить, пожрать, поспать, отдохнуть, познакомиться сексом, всё, и вот классно. А дальше уже пойдём, что-нибудь найдём, какое-нибудь хобби.

Хобби – это не развлечение. Хобби – это что-то такое, что мне нравится. Оно меня стимулирует узнавать, посмотреть на что-то. Но это не является отдыхом и развлечением. Иногда хобби – это еще одна работа, только которая мне очень сильно интересна.

А если есть состояние «совсем не хочу ничего делать», это потеря интереса. Это про выгорание. Выгорание, по сути, это потеря интереса. Выгорание – это потеря энергии. То есть энергии, которую я могу направить на интерес закончилась. Всё.

Да, это может быть такой внутренний протест, это нарушение какого-то баланса. Баланса брать-давать, возможно, отдавала больше, чем брала. Это может быть сопротивление, это может быть возврат, откат к состоянию ребенка. Типа вот сейчас мамка меня должна сначала спасти. Смотри, у меня лапки, я ничего не могу, я ничего не делаю, у меня ничего не получается. Возьми меня на ручки, пожалей меня. Обычно мы начинаем ругаться, когда так мужики делают.

Когда вот он такой, я слабенький, маленький, пожалей меня. И женщина часто соглашается, ну окей, давай я тебя сейчас пожалею. Но ты всё равно встанешь и пойдёшь работать.

А вот если это женщина начинает так ныть, то чаще на женщин злятся: чего ты ноешь? У нас в России женщин же не любят. После войны особенно. Потому что есть ложная иллюзия о том, что, мужиков меньше, надо их беречь, и так далее. Поэтому, чего ты раскисла, давай иди вперед, нельзя быть женщиной, нельзя быть слабой.

Чем больше мы запрещали себе изначально отдыхать, тем сложнее с интересом. Если ты лет 30 работала как ломовая лошадь 24 на 7, потом ты такая, раз и решила, что я больше не буду работать. Вообще все, я наработалась. Как бы толку? Я работаю, работаю, а денег нет. Это не про работу. Если ты много работаешь, а денег у тебя нет, это не про работу вообще. Это про что-то другое, что-то сценарное. Мы же это любим. Могем, умеем, практикуем. Это книга «Семейные сценарии».

Поэтому, соответственно, если я оказываюсь в ситуации, где совсем не хочу ничего делать, это про то, что... Надо смотреть. Надо смотреть баланс, надо смотреть сопротивление, надо смотреть детско-родительские отношения обязательно.

Дальше, это **материальный мир**. Есть деньги, как зна-

ковая единица, там рубли, доллары, евро, а есть материальный мир. Материальный мир – это вещи. Квартиры, машины, тапки, трусы, вот это материальный мир. Мы можем очень сильно интересоваться материальным миром и при этом не интересоваться деньгами как таковыми. И это тоже разные вещи. И у нас у многих действительно есть такое убеждение «я хочу квартиру, машину, яхту, удочку, но я не хочу думать о деньгах». И это разные сферы жизни. Ну, я думаю, здесь понятно, да, насколько ты интересуешься материальным миром.

Вот у меня в одной из групп был вопрос про заработки. Мы обсуждали матрас, который со скидкой 20% стоит 500 с лишним тысяч. А ты говоришь, а зачем мне зарабатывать? Типа, зачем мне вот это? Куда их деть эти деньги? Можно всегда найти. Это же можно интересоваться вот этим вот уровнем цен. То есть почему этот матрас столько стоит? Почему он должна столько стоить? Что в нем такого? Он меня в космос что ли запускает? Понятно, что для человека с маленькой зарплатой этот матрас в принципе недоступен. Для человека с высоким уровнем дохода этот матрас как обязательный ритуал и атрибут жизни.

В смысле, ну а как по другому? Я вообще-то зарабатываю для того, чтобы тратить.

И вот это разные вещи: интересоваться самими деньгами и интересоваться материальным миром. Материальный мир,

насколько он меня интересуется?

Бывает, что мы такие закрыли все свои планы, свои цели и решили жить тут скромненько. И это ок. Но только если это сделано по собственной воле, а не от безвыходности. Когда я старался, у меня не получилось, и я отказался от всего. Обесценил и решил не высовываться. Во втором случае интерес теряется.

Это отдельная тема разговора. Но сейчас нам нужно просто зафиксировать, насколько у меня на сегодняшний момент есть интерес к этим материальным штукам, благам.

Бывает, что я очень сильно интересуюсь Ламборгини, я интересуюсь Прадой, Болинсиагой, даже где-то подделки покупаю. А зарплата у меня 10 тысяч. И живу я на кредитную карту. Такое тоже бывает. Это тоже дисбаланс. Когда мои желания превышают мои возможности, я должен увеличивать свои возможности. Хотеть больше, это нормально. Не нормально пытаться получить материальный мир без проработки сферы «деньги». Интерес к материальному миру логично ведет к интересу к деньгам. А вот почему бывает не так, об этом говорим в книге «Финансовые сценарии».

Бывает, что материальный мир меня вообще не интересует. Я зарабатываю 10 миллионов в месяц, а денег тратить на что-то материальное, не могу. Или не хочу. Я, как Скрудж

МакДак, запихиваю деньги в тот самый матрас ватный. Этот матрас у меня уже там лежит, лежит там уже целое состояние, на котором можно прокормить весь африканский континент. И оно все еще там лежит. То есть материальный мир у меня тогда нулевой. Ну, там единичку окей поставили, потому что ватный матрас я себе все-таки купила. Вот. Соответственно, если меня не интересует что-то больше, чем ватный матрас, при наличии возможностей, то у меня и радость пропадет.

Дальше, последняя сфера, которую мы с вами сейчас обсудим, это **сфера развития**. Вот к сфере развития относится наша психология. Это курсы, это тренинги, это бизнес-тренинги, это обучение. Это, по сути, поиск путей и возможностей, как расширить внутренний объем. А что еще интересного есть в этой жизни? Это про развитие. А зачем, например, мне расширять или увеличивать интерес в сторону хобби, в сторону животных? Как это на моих деньгах отразится? Вот сейчас нам нужно просто понять, насколько у вас сфера развития, ну я думаю, у вас она как минимум здесь на пятерочку, потому что эту книгу вы все таки читаете. Значит оно вам интересно.

Но бывает, что у нас тоже идет перекося. И мы, кроме сферы развития, по сути, все остальные сферы можем просто забыть. То есть я пошел в развитие, и попадаю в состояние:

«я знаю как, я знаю что, но ничего не делаю». Это значит тут тоже что-то сценарное. (Семейные сценарии»)

По сферам это все. Это вот все сферы.

Почему эмоция интереса так важна?

Потому что интерес – это игра в долгую. Интерес, особенно искусственный интерес, позволяет нам все вот эти сферы вести в долгую. Что такое в долгую? Отношения длительные, работа, карьера, бизнес – длительный. То есть не так, что сегодня один мужик, завтра второй мужик, послезавтра третий. Нет, это не про то, что у тебя все хорошо с отношениями. Это про то, что ты не можешь поддерживать интерес к одному человеку. У тебя есть интерес к сексу, но к отношениям как таковым нет. Ты не можешь поддерживать. Тебе не интересен один человек надолго. Ты их быстро вот так вот меняешь. Да, и это сейчас неплохо и нехорошо, это просто факт, это сейчас просто факт. Просто диагностика, диагнозов пока еще не ставим.

Или, например, работа. Тебя сегодня здесь уволили, завтра там уволили, потом ты не работаешь 5 лет, сидишь на шее у родителей, потом бомжуешь, потом тебя оттуда уволили, откуда-то еще уволили. Это не про то, что у тебя много дел и ты такой востребованный. И это не о том, что активно интересуешься работой. То есть сидеть на хедхантере – это не интересоваться работой. Нет. Эмоция интереса – это дли-

тельно оставаться на одном месте. Мне интересно научиться зарабатывать деньги. Может даже через неинтересные действия.

Или пример с ведением бизнеса. Ты этот бизнес там ведешь, развиваешь. Этот закрыл, этот открыл, с этим слияние сделал. И в итоге у тебя есть прибыль. А не так, что ты открыл один бизнес, не получился, закрыл его. Открыл следующий, и все это в убыток. Это тоже не про то, что ты интересуешься бизнесом. Нет. Это не так, что здесь вложил 10 миллионов, потерял 20. Здесь вложил 400 тысяч, потерял полтора миллиона. Это тоже нифига не про бизнес. Нет, это не про интерес к бизнесу. Это имитация бурной деятельности. Бизнес делают только ради денег. Если не ради денег, то это не бизнес, а что-то другое. Например, хобби, благотворительность, НКО какое-то. Бизнес это про деньги. Это про то, что должно приносить прибыль. Это про решения закрываться, если бизнес убыточный. Это про то, что лучше маленькие обороты, но стабильную прибыль, чем про огромные обороты и нулевую прибыль. Если жалко закрывать бизнес, если хочется больших оборотов, несмотря на прибыль, то это не про бизнес. Это что-то сценарное. (Книга «Семейные сценарии»)

Так вот, интерес – это когда есть что-то длительное. Интерес – это характеристика длительности по времени. То, что

мне импульсно вдруг захотелось потрогать задницу мужика, который сидит за соседним столиком, это импульс. Это влечение. А интерес – это когда я, пользуясь стратегией игуаны, сажусь с ним рядом, начинаю смотреть ему в глаза и ждать, когда он мне разрешит потрогать его задницу. Возможно, никогда. И это тоже нормально. Вот это интерес. И я это делаю не один день, я могу это делать неделю. Потом он скажет, девушка, наверное, вам что-то от меня надо. Я такая, ну, наверное, да, но я не знаю, что. Вот это такая стратегия. Но она рабочая, самое главное. Это все, конечно шутка, в которой есть доля шутки.

Интерес – это когда я в этом направлении иду достаточно долго. Интерес – это то, что позволяет нам быть целеустремлёнными. Самый целеустремлённый человек – это тот, кто бежит в туалет. Очень сильно надо ему. Это самый целеустремлённый человек. Его интересуется очень сильно, где этот туалет, где он? Как мне быстрее туда добраться? Вот у него есть цель, он к этой цели поддерживает свой интерес. Если интерес пропал, он такой, а, всё, уже не надо, уже не добежал. Мотивации нет, цель пропала.

Интерес мы можем поддерживать искусственно. Понятно, что 20 лет жизни с одним и тем же человеком может спровоцировать достаточное количество вопросов. Типа это всё, оно точно больше не вырастет? Поэтому как бы да, прихо-

дится искусственно выращивать в себе интерес.

И интерес у нас регулярно пропадает. Он может пропадать ко всему абсолютно. И к сексу, и к деньгам, и к отношениям, и к развитию. Вообще ко всему может пропадать интерес. Интерес может пропадать из-за запретов. То есть, например, на деньгах это очень понятно. То есть тебе очень хотелось в институте или в школе пойти наконец-то зарабатывать первые деньги. Ты такой, да, да, я хочу. Ты такой горюшь, тебе прям это нравится. И ты заработал свою первую тысячу или там пять тысяч рублей. Ты такой счастливый и довольный. И сейчас тебе такие делают какое-то предложение, ты зарабатываешь пять тысяч рублей. Ты такая, что? Какие пять тысяч рублей? Seriously? Вот мне уже не интересно то, что было интересно раньше.

И для того, чтобы поддерживать интерес, это надо искусственно что-то делать. То есть, вот это вот «оно само» не получится. В любой абсолютно сфере «оно само» не работает. Интерес нормально теряется ко всему. Абсолютно нормально. Естественный интерес сходит на ноль. Естественный интерес нам нужен для того, чтобы мы получили вот этот первый импульс. О, какой интересный мужик, какая хорошая задница. А потом начинается. Я с этой задницей уже 20 лет живу, она мне уже неинтересна. Всё.. Вот в первый месяц мне было интересно. А 20, да как 20, там через 2 года уже

неинтересна эта задница. Ты её уже вдоль и поперёк знаешь, под микроскопом. Уже и уколы туда ставил, и прыщи давил. Всё, что там уже интересного? Ты уже там всё знаешь, там ничего нового нет. А интерес – это же что-то новое.

А теперь попробуй представить эту задницу где-нибудь на заливе Чёрного моря. Уже интересно. Соответственно, поддерживать интерес надо искусственно. И любые отношения держатся на поддержании искусственного интереса. Что мне нужно сюда добавить, что придумать, какие варианты. Куда-то сходить, съездить, что-то сделать, дополнительно что-то сюда привлечь, какую-то энергию. С деньгами, с работой, с бизнесом все то же самое. Потеря интереса – это нормальный процесс.

Естественный интерес – это внутренний ребенок. Влюбляется внутренний ребенок, ему там что-то интересно показалось. А поддерживает искусственный интерес взрослый, потому что только взрослый умеет играть в долгую. Ни родитель, ни ребенок в долгую не играют. А взрослые умеют играть в долгую. Он понимает, что вот так как раньше, оно уже не будет интересно. Первую тысячу всегда интереснее заработать, чем последующую. Я уже так не смогу обрадоваться, мне же не будет так интересно. Мне будет интересно, но по-другому.

Соответственно, надо что-то менять, увеличивать количе-

ство, объём, чистоту или сокращать частоту. То есть, например, если у вас секс в студенчестве каждый день, два раза в день, и это всё ещё хочется, и всё интересно, то, простите, в 45 лет секс два раза в месяц – это уже интересно, и это нормально.

Иногда для поддержания интереса нужно не увеличить, а наоборот уменьшить поступление этой истории. То же самое с деньгами иногда. Кажется, что если у тебя сильно много денег, то ты вроде бы теряешь интерес. Если у тебя все забрать, у тебя интерес к деньгам жёсть как появится.

Или, например, вот ты работаешь за зарплату в 50 тысяч в месяц. Ты работаешь давно, надоело, уже не хочу, не буду вставать рано, ездить далеко. А если зарплату до 70 поднимем? То как-то сразу интереснее стало работать. Сразу и работа нравится и люди нормальные, и как бы коллеги не идиоты. Хотя, возможно, не надолго.

Поддерживать интерес можно по-разному. И в разных сферах интерес будет поддерживаться по-разному. Иногда нужно совместить сферы, чтобы вновь возник интерес. Например, ты ходишь на работу, всё стрёмно, всё ужасно, плохо, и зарплата вроде бы неплохая, но что-то устраивает. Ну что-то ты всё такое говно-говно-говно. И вдруг приходит мужик с сексуальной задницей. Ты такая, о как, какая интересная работа сразу стала. И что-то как-то интересно ходить

на нее сразу стало, и что-то вроде там интересно и делать, и так далее, и тому подобное.

Или, например, вот твой мужик, с которым ты живёшь 20 лет, ты знаешь его задницу вдоль и поперёк. И ты уже, думаешь, ну как ты меня достал? Ну что ты такой нудный, скучный, неинтересный. А потом видишь, как твоему мужику в кафе какая-то баба начинает клеить ласты. Ты такая, а ну пошла отсюда, такая корова нужна самому. Помните вот этот мультик? Такая корова нужна самому. Это про что? Это про то, что мы начинаем видеть ценность, к которой привыкли и перестали замечать. А мы обесцениваем то, к чему привыкли. А конкуренция может возобновить интерес.

Плохо или хорошо, это не имеет никакого значения. То, что для одного плохо, для другого будет хорошо. И это нельзя заменить. То есть нет универсального варианта. Нету вот этой вот правильной схемы «Вы все должны интересоваться только своими мужиками. И вас должен интересовать секс только с вашими мужиками.»

Ну, конечно же нет. Если у твоего мужика не стоит, ты можешь взять другого мужика, у которого стоит. Бывает часто, что у мужчины, например, интерес к сексу на 10 единиц, а у его девушки врожденно максимум на 2 балла. Ей столько не надо, сколько ему. Поэтому такой мальчик будет искать еще себе дополнительных девочек. А есть девочки у кото-

рых сексуальный интерес к сексу на 10 баллов, а мальчик может максимум на 2 раза в месяц. А ей надо каждый день. У нее либидо высокое от природы. И она будет искать других мальчиков.

На сколько это нормально или нет? Это неплохо и нехорошо. Мы здесь не в судей моралистов играем, а обсуждаем эмоцию интереса. Прежде чем нарушать законы, их надо сначала выучить. Чтобы понимать, что нарушаешь. Вот изучением природных врожденных эмоций мы сейчас и занимаемся. А оценочные суждения, мораль, запреты и разрешения и прочее, это уже следующий этап. Это будем обсуждать позже, почему и зачем какие-то эмоции, желания мы ограничиваем.

Вернемся к матрице эмоций.

Например, была история, что я испытываю интерес на десятку, мне все интересно в этом мире, я все хочу узнать. А родители такие, да щас, ага. Ничего нельзя, ничего не трогай, никуда не лезь. И оп, мой интерес блокируется до двоечки. Туда не смотри, сюда не ходи, это не делай, ручки на колени сложил, и сиди.

Это значит, что мой интерес заблокирован в детстве. И если у меня вот такая история, соответственно, у меня сейчас, возможно, не хватает навыка искусственно поддержи-

вать свой интерес. Потому что мне его в детстве заблокировали.

Или наоборот. Например, представим, что в детстве, у меня был интерес к друзьям. Но не ко всем. Не хотела я дружить с этим противным мальчиком. Толстый, потный, вонючий, с кривыми зубами. Я не хочу с ним дружить. А все эти такие, надо с этим мальчиком дружить, потому что это сын главного начальника. Ещё и женихом будет. Я такая, спасибо, вообще просто отличная схема. Нафига оно мне надо? И вот я должна была изображать эмоцию интереса на 10 баллов к этому долбанному мальчику. То есть дружить с ним, в друзьях быть, А на самом деле у меня там было максимум на единичку.

Единственный мой интерес к этому мальчику, как с ним не встречаться. Всё. Соответственно, я слишком сильно выдавливала из себя вот этот искусственный интерес. (Особенно так делают хорошие мальчики и девочки. Сказали, ты должна им интересоваться – делай).

Соответственно, сейчас я не хочу так.

Поэтому я стараюсь дальше двигаться только на естественном интересе. И я считаю, что если естественного интереса нет, значит, оно мне ничего не нужно. Если нету, значит, не судьба, значит, не сложилось. А поддерживать искусственный интерес я не хочу.

И вот здесь тоже возникает очень много вопросов, что надо делать? Потому что без искусственного интереса длительных отношений, длительных денег, длительного бизнеса не будет просто. Жизнь просто в этом случае превращается в импульс, влечение. Вот у меня сейчас в жопе что-то загорело, я побежала, а оно потухло. Я такая, ну всё, сижу, жизнь неинтересна, жизнь потеряла смысл. А искусственно поддерживать? Это нужно стараться, это прям нужно делать, это прям нужно заставлять.

Высокий уровень интереса, это показатель того, что человек, скорее всего, займёт хорошую устойчивую позицию в жизни. У него будет такая история, когда он сможет что-то хорошее в своей жизни построить. Сможет или нет он этим наслаждаться, это уже другой момент.

Но именно эмоция интереса отвечает за благополучие. Благополучие жизни в целом. У неблагополучных людей есть только естественный интерес. Вот эти все асоциальные личности, у них есть импульсный интерес, естественный интерес. Вот я сейчас захотел побухать. Кто я такой, чтобы я себе отказывать? Вот я пошел и бухаю. Это импульсный интерес. У них нет волевого компонента, у них нет искусственного интереса.

Если у меня есть только искусственный интерес, то есть я могу себя заставлять что-то делать, я могу заставлять себя чем-то интересоваться, при этом, я абсолютно игнорирую свой естественный интерес, то у меня пропадает энергия. Я начинаю выгорать, я ухожу в депрессию, я ухожу в состояние «я ничего не хочу». Я ничего не буду. У меня начинается сопротивление, у меня начинается бунт. Идите лесом.

Где-то я проигнорировал свой естественный интерес. Поэтому это очень важно.

Поэтому классно, если вы сейчас сможете отследить, есть у вас естественный интерес в каких-то сферах или нет. Если его нет, ну как бы окей, пока не страшно. Будем дальше раскапывать. И насколько у вас проявлен интерес по сферам колеса баланса.

Домашнее задание: сделать интересное колесо по сферам, которые мы здесь обсудили. Напишите себе, чем вы сейчас интересуетесь? Где у вас естественный интерес, а где искусственный? (если не получится разобраться, ничего страшного, пока оставьте просто интерес по шкале от 0 до 10).

Как проживать интерес

Интерес это познавательная эмоция. Это та эмоция, которую можно искусственно поддерживать.

Более того, ее нужно искусственно поддерживать. Потому что интерес, это эмоция отвечающая за длительность любого процесса. Интерес помогает сохранить длительные отношения, длительную работу, длительный доход, длительное развитие. То есть любая игра в долгую основана только на интересе.

Эмоция интереса связана с получением информации. И это не про то что интерес это детский восторг, который мы испытываем глядя на красивый закат закат. Нет, интерес это получение информации. Исключительно эмоция интереса заставляет вас получать какую-то информацию.

Эмоция интереса проявляется на всех уровнях. То есть, мы должны получить информацию:

Где найти еду,

Что приготовить на ужин,

Что собрать мужу завтра с собой или куда пойти в какой ресторан, и тД.

Любой выбор делается при помощи эмоции интереса.

Но это тонкая эмоция. Она не настолько явная, она не ощущается как нечто такое сильное, конкретное.

Например, вот эта эмоция: «Мне интересно чем же закончится сериал „дом драконов“. Сегодняшняя серия была очень интересная, безумно заинтриговали.» Это грубая эмоция интереса. Явная, сильная, конкретная. Это где-то баллов на 7—8 примерно.

А если мы говорим про тонкий интерес, балла на 2—3, вот тонкий интерес практически не ощущаем. Но именно тонким интересом можно управлять.

Тонкий интерес это то, что мы изучаем вокруг себя. Это та информация, которую мы получаем. Например: “ чего я хочу на самом деле?» – вот на этот вопрос можно ответить только зная свой интерес.

Интерес это получение информации. Результатом проживания интереса становятся либо эмоция радости, либо эмоция печали.

Радость это если я получил нужную мне информацию. Печаль – если я ее не получил.

Например: базовый уровень пирамиды потребностей. Потребность в еде. Я задаю себе вопрос, что же мне пригото-

вить сегодня вечером на ужин? Надо придумать, надо что-то найти. Какой-то хлеб с маслом, бутерброды или курицу запекую в духовке, салатик сделаю или закажу что-нибудь.

И вот в этом потоке внутренних мыслей, я ищу ответ на вопрос, что приготовить на ужин.

Если я нашла решение, я получила информацию, то я довольна. Я там ее у себя в голове нашла или где-то на каком-то сайте посмотрела – не важно. Главное, я получила ответ на свой интерес. Я удовлетворила свой запрос и я испытываю радость от этого удовлетворение потребности.

Но если я не смогла придумать, то я расстроилась. Бывает такое состояние, ну не знаю я что приготовить, ну ничего в голову не идет. Я не знаю где искать информацию Я не знаю где искать номера телефонов службы доставки. Я расстроилась, я опечалена. И на этом эмоция интереса тоже осталась прожита – но завершилась она печалью.

В зависимости от того, получилось или не получилось найти нужную мне информацию на мой интерес, Я проживаю после интереса либо радость либо печаль. И тогда эта эмоция прожита.

Именно поэтому, мы иногда отказываемся от интереса, чтобы не сталкиваться с печалью.

Поэтому мы смотрим плохие новости, это эмоция интереса нас туда ведет. И мы испытываем радость от плохих новостей, когда нам удастся что-то узнать. Но мы испытываем

печаль когда мы узнаем содержание этих новостей.

Поэтому говорят, что лучше плохие новости, чем вообще никаких. Потому что, когда мы долго не можем получить ответ на свой интерес, нас это начинает печалить. Эмоция интереса не приводит к радости, она тогда приводит к печали. И мы, оставаясь в неведении, в неопределенности, мы проживаем печаль.

Здесь, чтобы прожить правильно интерес, нам нужно понимать, что эмоция интереса, она очень эгоистична. Нам никогда не интересны другие люди. Нам никогда не интересен кто-то другой. Даже когда мы смотрим новости, даже когда мы смотрим фильмы какие-то, то нам не интересен никто другой. Нам интересны только мы сами. Мы изучаем информацию только ту, которая касается нас самих.

Например вот история, что мне нужно приготовить ужин для семьи. Зачем мне приготовить? Почему мне это важно? Почему мне интересна эта информация? Потому что это мой статус домохозяйки. Потому что это мой статус жены. Потому что мне это гостеприимство нужно оказать. Я ожидаю одобрения, я ожидаю признания, я ожидаю любви. И чтобы вот это получить, мне нужна эмоция интереса, которая даст мне импульс пойти и искать этот ужин, придумывать что-то.

То есть все наши эмоции связаны с нашими потребностями. Они не существуют отдельно от наших потребностей. Поэтому эмоция интереса, одна из самых частых эмоций. И она одна из самых обыденных эмоций. И для того, чтобы ее правильно прожить, ее надо раскладывать по полочкам.

Почему мне интересны, например, плохие новости? Почему

меня так тянет туда? Не просто потому, что я хочу узнать какую-то информацию, которая лично меня не касается. Мы никогда, абсолютно никогда не интересуемся той информацией, которая нас

лично не касается. Значит в этой плохой информации я хочу

найти что-то свое, личное. Я хочу закрыть какую-то свою потребность.

Это может быть потребность познавательная. Или потребность статуса, власти управления знаниями. Я знаю больше тебя, я могу тебе это рассказать.

Иногда интерес бывает невротическим. Невротический интерес, это когда я не знаю где мне еще разместить свою травму. Я не знаю где мне разместить мою боль. К психологу не хочу идти, поэтому буду листать ленту плохих новостей.

Драматические события, которые происходят вокруг нас, это просто площадка, где я могу разместить свою боль. Это невротический интерес. Он удовлетворяет мою потребность в безопасности. Он не повышет безопасность, но позволяет высвободить спрятанные внутри травматичные переживания.

Это выглядит так: я листаю ленту с плохими новостями. Какая-то новость меня цепляет. Я переживаю, плачу, злюсь – если там хэппи энд, то я радуюсь. Если там плохой финал, то я переживаю печаль.

Иногда мы смотрим плохие новости для того, чтобы получить право прожить «стыдные эмоции». Когда что-то случается, то мы получаем право плакать, право испугаться, право разозлиться. То есть право разместить свою травму и ее оплакать эту травму.

То есть, мы оплакиваем на самом деле не те события, которые случились сегодня. А свои события своего детства, которые были непрожиты.

Это нормальная эгоистичное желание любого человека – спасти только себя. Я хочу излечить себя. Но я хочу это сделать за счет чужой боли. Я хочу излечить себя за счет того треша, который происходит где-то в другом месте.

И на какое-то время человеку действительно становится легче. Но по скольку смысл переживания направлен не туда, то эмоция интереса проживается, а событие из детства нет. Чтобы перестать так болезненно реагировать на текущие события – все таки придется идти к психологу и разбирать свое детство.

Бывает, что нам интересны хорошие события, которые мы смотрим. Например, кто-то выходит замуж или рождаются дети, кто-то кому-то подарок какой-то сделал. И это и нам интересно. Что же там происходит такого? Почему там такое происходит?

Это тоже эгоистичная эмоция интереса.

Когда мы получаем эту информацию, мы оцениваем. Могу ли я позволить себе то же самое, что происходит у них? Если я могу, чтобы я исправил, чтобы я подкорректировал, чтобы я изменил?

Мы высказываемся, нравится нам это или нет. Мы критикуем и восхищаемся.

Нам никогда не интересны просто внешние события, которые происходят вокруг нас. Нам на них, на самом деле, плевать, если мы их никак себе не можем применить.

Например если идет какой-то экономический форум, к которому мы не имеем никакого отношения, нам по боль-

шому счету плевать. Но если в соседнем подъезде идет какая-то свадьба, а у нас возраст на выданье, то нам интересно. А какого жениха выбрала невеста? А какое платье? А сколько гостей? И мы оцениваем, мы сравниваем: этот жених, он лучше, чем мой или хуже? (даже если мой воображаемый). И когда мы сравниваем, мы сразу определяем статус: это семья, она выше меня по статусу или ниже, они богаче или беднее, они красивее или нет.

Здесь это вопрос статуса нам интересен для того, чтобы определить свой статус. Это потребность в уважении, почитании. Нам просто интересно, а какой статус я занимаю по отношению к этим людям? Не просто, какой статус у тех людей, а какой статус у меня перед ними? Кто лучше, я или они?

Точно так же, когда нам интересно, а что происходит с нашими друзьями. Потому что с нашими друзьями мы подсознательно точно также распределяем эти статусы: у тебя лучше или хуже, у тебя получилось или не получилось. Точно так же мы определяем, когда в нашей компании кто-то что-то купил или у него что-то случилось. Это потребность в принадлежности.

Поэтому мне интересно, что случилось с моими друзьями? Потому что я к ним принадлежу и мне с этим нужно

будет что-то делать, нужно будет как-то действовать, как-то реагировать. Потому что это друзья, у нас единое поле, мы принадлежим друг другу. Эта принадлежность накладывает на меня определенные ограничения. Мне нужно будет либо сочувствовать, либо помогать, либо отстраниться. Например, сказать, что ребята, вы больше не мои друзья.

Эмоция интереса – это получение информации. Получение информации всегда заканчивается либо радостью, либо печалью. Причем радость или печаль зависит не от той информации которую мы узнали, а от самого факта, получилось что-то узнать или не получилось.

Если я узнаю новость, но это плохая новость, то мой интерес заканчивается радостью. Я рад, что получилось эту новость узнать. Но сама новость печальная. И сама новость меня может опечалить. Это важно разделять.

Например: да я теперь знаю что с моим другом случилось несчастье. И я рад, что я узнал эту информацию. Но меня печалит эта новость, мне печально, что у друга несчастье.

Это разделение помогает прожить интерес. Мы очень часто же попадаем в неловкие ситуации, когда нам сообщают какую-то информацию, которую очень долго не можем узнать. Нам её сообщают, и информация оказывается печальной. А мы почему-то испытываем радость. И мы испы-

тываем неловкости, мы испытываем стыд, вину какую-то, за это свое ощущение радости. Но здесь все ок, все уместно.

То есть, даже если мы узнаем плохую новость, мы все равно радуемся. Потому что интерес закончился радостью. Это не значит, что это хорошо. Мы не рассуждаем здесь о том, плохо или хорошо. Но у вас не должно сложиться ложного представления, что если в итоге радость – то это хорошо. Во-все нет. Когда будем изучать печаль – вы поймете, что *печаль часто намного лучше, чем радость.*

Интерес может проявляться по-разному. Он может быть очень сильный. Например, интерес к сексу (базовая потребность),

может быть очень сильным. А может быть достаточно слабым. Потому что либидо у всех разное. Или, например, интерес к еде. Мы можем испытывать очень сильные интерес, когда мы голодные. Нам интересно, из чего это состоит, как это приготовить. Но если мы не голодные, мы можем не испытывать этот интерес. И это нормально.

А вот, например, если я буду рассказывать вам про знания ядерной энергетики или про атомную энергетику, то вряд ли вам это будет интересно. Потому что вам интересны не просто знания, вам интересны конкретные знания в какой-то конкретной области. Поэтому, если вы говорите что у вас

есть познавательные потребности, то в какой области они у вас есть? Что именно вам интересно?

Домашнее задание:

Напишите по уровням потребностей (рисунок 2), чем вы интересуетесь? (по любым вопросам можно обращаться в группу)



Пользователи смогут присоединиться к группе, считав этот код камерой телефона.

Например, Уровень социализации. Сфера отношений. Вас может интересовать: А как создать отношения? Как удержать эти отношения? Как сделать так, чтобы партнер меня не бросил? Или наоборот, как избавиться от партнера?

А например в сфере работы, у вас может быть реализован только интерес на уровне безопасности. Мне нужно заработать, просто чтобы выживать и больше меня моя работа никак не интересует. Там не проявляется мой интерес, мне

не интересно уважают ли меня на работе, мне не интересно себя там самореализовывать.

Попробуйте отследить, в какой сфере у вас есть интерес, а где он у вас практически минимальный.

Попробуйте разложить, как вы этот интерес проживаете? То есть, где он у вас завершается радостью? А где этот интерес завершается печалью?

Напишите, к чему у вас есть истинный интерес? А к чему вы поддерживаете искусственный интерес?

Радость

эмоция радости.

Так вот, радость... Это фактор психологического благополучия. неблагополучные люди не умеют радоваться. Они не умеют испытывать удовольствие, истинную чистую радость, истинное чистое удовольствие, то есть нетоксичную. Токсичную радость мы с вами все умеем выдавливать, абсолютно все. Особенно мы умеем и часто путаем со злорадством. Радость и злорадство. То есть, например, когда ты испытываешь радость? Ну, когда вот мой сосед попал в лужу, я радуюсь этому. Ты не радуешься, ты злорадуешь. Злорадство – это не эмоция, это чувство. А чувства состоят из эмоций. Злорадство – это сочетание нескольких базовых эмоций. Мы потом будем ещё проходить. У нас есть эмоции, а есть отдельные чувства. Чувства состоят из эмоций. Так что радость – это основа, это фактор социального, психологического благополучия. Человек психологически благополучен, если он умеет радоваться, если у него в его жизни присутствует радость, чистая, настоящая, искренняя радость. Так вот, признак чистой радости – это улыбка. Когда тебе хочется улыбаться, когда ты радуешься, у тебя возникает улыбка, твоя искренняя, чистая, откровенная улыбка. Если это улыбка, которую мы пытаемся сдерживать, то есть мы улыбаемся, а улыбка не идёт, и мы её пытаемся сдерживать.

Или чтобы не улыбаться, некоторые люди опускают уголки губ вниз. *Это заблокированная радость.*

Вот эта вот эмоция грусти или маска грусти, это когда уголки губ вниз вот так вот опущенные. В большинстве случаев это маска печали, маска скорби, ее так называют психологи. Это заблокированная радость когда прямо нельзя было радоваться либо другой вариант у человека было слишком много горя в его жизни которое он физически не мог пока справиться и вывести особенно в раннем возрасте так вот человек который радуется он откровенно улыбается да причем улыбается так что него возникают морщинки вот очень аккуратно с женщинами, потому что если у женщины стоит ботекс, она может улыбаться без морщинок. Потому что вообще изначально считалось, что если ты улыбаешься без морщинок, то вроде бы как ты улыбаешься не по-настоящему. Но потом эту теорию опровергли, потому что сейчас есть ботекс, плюс есть генетика, это штука, когда... Как, господи, называется? Разные расы. Монголоидные расы улыбаются почти без морщинок. Они, в принципе, к морщинам склонны только уже в позднем возрасте. То есть разные типы лица стареют по-разному, поэтому и морщины тоже проявляются по-разному. Поэтому теперь это считается не признаком чистой радости, когда ты улыбаешься с морщинками. Но главное, что ты открыто улыбаешься. Вот это признак радости. И эта улыбка, она как будто бы изнутри у тебя идет,

ты её ощущаешь. То есть понятно, что в другом человеке ты не сможешь отличить его фальшивую улыбку от настоящей улыбки, но у нас и нет такой задачи. У нас же есть задача разобраться в себе.

Иногда у нас есть вместо радости улыбка смущения. Мы смущаемся, и мы пытаемся... Спрятать за радостью стыд.

А если за эмоцией радости мы пытаемся спрятать стыд и вину то это маска клоуна. Она как правило, возникает в случаях, когда мы за эмоцией радости не настоящую радость показываем, а за ней стоит настоящая эмоция вины. Мы начинаем смеяться там, где чувствуем вину, и чтобы эту вину никто не увидел, не считал, и чтобы я сам от себя её спрятал, мы смеёмся. Если мне стыдно, но я не хочу признаться себе, что мне стыдно, никому другому не хочу показывать свой стыд, соответственно, я буду прятать свой стыд за улыбкой. Но это будет не настоящая улыбка.

Для окружающих, возможно, это будет не сильно заметно. Но если у человека хорошо развит эмоциональный интеллект либо просто намётан глаз, то это видно. Это видно так же, как видно сценарий, это видно так же, как видно психотип, насколько человек изображает ненастоящую эмоцию. Но человек же не всегда понимает, что он изображает ненастоящую эмоцию. Точно так же, как человек не всегда понимает, что он играет не свой психотип. Человек не всегда понимает, что он играет какой-то сценарий, что то, что он

творит, вот эта херня, которая творится в его жизни, по сути, это его сценарий. Это же нужно быть прям таким прокаченным, осознанным человеком, чтобы это прямо отслеживать. Поэтому нельзя утверждать, что вот эти ненастоящие эмоции человек показывает специально или с каким-то злым умыслом.

Такое тоже бывает. Есть люди, которые, пытаясь чего-то добиться, каких-то своих злых целей, как будто бы они изображают те эмоции, которые ты хочешь увидеть. Так делают содержанки очень часто, которые хотят порадовать своего мужчину. Не особо хотят порадовать своего мужчину, если честно, но им надо выдать из себя радость, поэтому они её научаются классно показывать, классно вот это вот изображать, так же, как и изображать оргазм, которого там лет 10 уже не было. Но тем не менее, имитировать мы умеем мастерски.

Так вот, эмоция радости, нам важно её различать в себе. Вот если вы в себе очень классно будете различать эмоции, точно так же, как с психотипом. Если ты классно распознаешь полностью все восемь функций своего психотипа, то ты очень классно начинаешь распознавать другие психотипы. Точно так же, если я распознаю все свои эмоции, то я очень легко начинаю считать эти эмоции в других людях. Через себя мы начинаем видеть окружающий мир.

Что такое радость в описании? Описание радости на самом деле немного трансцендентное и эзотерическое, но тем не менее оно отражает суть:

Радость – это психологический комфорт, ощущение благополучия, ощущение единства с миром, что мир ко мне добр.

Это отношение к себе, то есть я радостно отношусь к себе, вот это вот ощущение «я благополучно отношусь к себе». Это энергия силы. Радость – это энергия силы. Вот этим мы практически никто не умеет пользоваться. Мы привыкли, что злость – это энергия силы, гнев, агрессия – это энергия силы. А то, что радость – это энергия силы, мы очень-очень-очень-очень с большим трудом этому учимся. Но в том числе это возможно. И радость – это ощущение безопасности. Только в ощущении безопасности мы можем испытывать истинную радость.

Есть такое понятие, как невротическая радость или невротический смех. Это когда человек тоже очень сильно нервничает, переживает, когда он не чувствует себя в безопасности и от этого начинает подсмеиваться. Это очень сильно заметно у детей, которые видят, например, как ругаются родители. И вот родители начинают мириться, вроде бы они там ещё даже толком не разговаривают, там какое-то хо-

лодное противостояние, и ребёнок начинает нести всякую херню. Он начинает преувеличенно смеяться или радоваться чему-либо, то есть преувеличенно изображать из себя, выдавливать из себя радость, пытаясь создать себе ощущение безопасности. Потому что если ты смеёшься, значит, ты в безопасности. Ты сам себя пытаешься убедить в том, что мир безопасен, что ты находишься в безопасности, что всё с тобой хорошо.

Если у человека достаточно низкий уровень жизни, то у него почти нет поводов для радости. Потому что *повод для радости – это всегда какие-то приложенные усилия, это вознаграждение за усилия*. Поэтому да, справедливо такое утверждение, что *у богатых людей больше поводов для радости*. С точки зрения материального мира это утверждение верно. Чем ниже уровень жизни человека, тем меньше у него поводов для радости. И есть, опять же, другое утверждение, что если человек для достижения своего материального благополучия блокировал эмоции, в том числе блокировал радость, либо стремился к ненастоящей радости, то он эту способность теряет.

Поэтому не все богатые люди, имея такую возможность для радости, могут испытывать радость. То есть, смотрите, возможностей для радости у них больше, но самой радости у них не больше, столько же сколько у тех кто там работает

на заводе то есть по сути вот ты сидишь на яхте но у тебя к чертовой матери заблокированной радости чувак работающий на работе на заводе у него тоже эта радость как бы такая больше токсичная посидеть друзьями пивка выпить вечером уровень радости у обоих примерно одинаковый и качество этой радости примерно одинаковое нулевое но Из плюсов, наверное, то, что человек, который сидит на яхте, он может себе позволить дорогого качественного специалиста разблокировать себе эмоцию радости и идти, собственно говоря, радоваться своей 45-метровой яхте. Сами по себе деньги радости, конечно, не приносят, но то, что можно на них купить да, может приносить. Но чтобы этим наслаждаться, нужно, чтобы радость была разблокирована.

регулирование эмоций. Регулирование эмоций. Что такое регулирование эмоций радости? Эмоция радости, она настоящая. Когда мы испытываем внутреннюю потребность улыбаться, внутренняя улыбка. Радость – это внутренняя улыбка. Даже если она внешне не особо у нас отражается, но внутренняя улыбка, она присутствует. Так вот, она тоже бывает разной силы. И мы будем домашнее задание делать, отвечая на вопрос «что меня радует?». То есть мы по каждой сфере, по нашему колесу баланса будем выявлять, что меня радует. Что радует? Не путайте, пожалуйста.

Радость и счастье – это не одно и то же. Счастье – это со-

стояние, и оно может быть длительным. Я счастлива от того, что у меня есть семья. Это ощущение, это состояние моё. Я счастлива, что она у меня есть. Но в последнее время моя семья меня не радует. То есть для счастья, Классно, что у меня есть семья, галочка стоит, всё, я счастлива. Это критерий моего счастья. Но радости от этого, свежей эмоции, я уже чуть никак не испытываю, понимаете? И вот это же такая тоже сложная достаточно штука, потому что мы же привыкли путать эти понятия. *Мы считаем, что если у меня есть всё, что мне нужно для счастья, оно должно меня радовать. А это не одно и то же, это разные вещи. Счастье и радость.*

Радость – это свежая эмоция, которую я получаю, и она не длится долго. Любая эмоция не длится долго. Эмоция длится короткий промежуток времени, от силы несколько часов. Самая длительная эмоция – это страх. Всё. А такие, как интерес и удивление, такие радости, это вообще краткосрочные эмоции. То есть я порадовался и успокоился. *Радость – это как будто всплеск счастья. Я счастлива, что у меня есть квартира. Я безумно счастлива. Но она уже не вызывает у меня такой радости, как в тот момент, когда я её купила. Понимаете? То есть счастье – это состояние. Оно длительное. А вот радость – это всплеск. То, что мне даёт ощущение счастья, не обязательно приносит мне радость. И то, что приносит мне радость, не всегда даёт мне ощущение счастья.*

То есть бывает наоборот, когда, например, я очень радуюсь, что сегодня была такая прекрасная погода. Была прекрасная погода, но я не очень счастлива от этого. Я, конечно, порадовалась, но счастье мне это в жизни особо, конечно, не прибавило. То есть моё ощущение, оно как бы минута улучшилось и дальше опять изменилось. Всё, вот эта вот радость есть, а счастья нет. Точно так же, как счастье есть, но радости не приносит. Они связанные вещи, но это не одно и то же.

Так вот, зачем нам нужна эмоция?

Так вот, радость, она нам нужна зачем? *Радость – это расширение человеческого сознания.* Так, я себе сейчас записала. Радость нам нужна, чтобы расширить человеческое сознание. Ту самую «зону комфорта». У каждой эмоции есть своя функция. Интерес нам нужен, чтобы развиваться, а радость нам нужна, чтобы расширять человеческое сознание. В состоянии радости мы способны, это же безопасность, мы способны принимать новое. Когда мы радуемся, мы легче соглашаемся на что-то новое, мы легче что-то корректируем. Когда мы радостны, когда есть эмоции радости, мы легче прощаем. На радостях всех отпустили. Не зря есть эта поговорка или словосочетание, что на радостях всех простили, на радостях всех отпустили. *Радость нейтрализует обиду.* Не любовь, а именно радость нейтрализует обиду. *Радость нейтрализует боль.* Потому что мы же часто почему-то счи-

таем, что любовь спасёт мир, любовь прощает. Всё ни хера, это не любовь, это радость.

Но вот эта тоже фраза о том, что любовь приносит радость, тоже немножечко ошибочная. Потому что любви очень много, любовь бывает разная. И токсичная любовь, детская, родительская любовь. Не любовь матери к дочери, а любовь к мужику, в котором я вижу мамку. То есть такая проектная любовь. Она не приносит радость. Она приносит напряжение. Это же невротическая любовь. Это как легче знакомиться за выпивкой. Пьяная радость легче сходится. Смотри. Пьяная радость. Очень классная штука. Что делает алкоголь? Алкоголь снимает внутреннее напряжение, и алкоголь снимает страх. То есть он делает более безопасным пространством. Как следствие, возникает радость от того, что пространство стало безопасным. Почему очень многие спиваются, очень многие... начинают быть зависимыми от алкоголя, потому что алкоголь не дарит напрямую ощущение радости, он снимает страх, он снимает напряжение, как следствие, типа всё, безопасное пространство, я радостный. А когда пространство безопасное, я радостный, и мне тогда проще с кем-то знакомиться, когда я перестаю что-то бояться, когда я не такой зажатый, когда я не такой агрессивный внутри себя. И да, вот это классное выражение «пьяная радость».

Шикарно, кстати, да. Ну, мы в школе тоже так делали, потому что если ты презовый, то либо с тобой никто не знакомится, либо ты ни с кем не познакомишься. Поэтому все школьницы, хотя и всегда были пьяные, потому что подросткам, сука, всегда страшно и стыдно подходить друг к другу. Это современные молодёжь, они такие более адекватные, чем мы, конечно, в этом плане. Но да, интересное выражение «пьяная радость», надо будет запомнить. Спасибо. Так вот, что мы делаем с радостью?

Радость, значит, она расширяет наше сознание. Так, по прошлой лекции мы говорили про сферу развития и про интересы в ней, вне рамок сфер, про развитие и интересы вроде не было. А, ну вот, всё, теперь понятнее тогда было. В любом случае, эмоция интереса нужна для развития. Любая сфера нашей жизни не будет развиваться, если у нас нет к ней интереса. Поэтому если вы хотите отношения, у вас должен быть к ним интерес. Если хотите денег, у вас к ним должен быть интерес. Неважно, искусственный или естественный, но он должен быть интересным. Потому что если нет интереса, всё, туда энергия не направляется, туда внимание не направляется. И оно там просто у вас всё умирает нахер в зачатке. Нет интереса, нет ничего. Невозможно что-либо создать или сделать, если у тебя к этому нет интереса. Точно так же радость.

У тебя не получится пойти в развитие и узнать что-то новое, что-то как-то перестроить, перетрансформировать свое сознание, то есть отказаться от старых сценариев и схем. Если у тебя не получается ощутить состояние радости. То есть *если у тебя его просто радости не хватает в жизни по разным причинам, то трансформация не происходит.* Вот это очень важный момент, поэтому важно себя радовать.

Если мы возьмём, например, людей в концлагере, там Виктор Франкл и Ева, Эдит Ева Эгер, В общем, было очень много же психологов, выходцев из концлагерей, философы, психологи, которые оттуда вышли и писали. Так вот, радости там не было. Там не было никакой радости абсолютно. И трансформация сознания там не происходила. Там происходило очень жёсткое обучение и адаптация. Поэтому *если не хватает жизни радости, нам очень сложно поменять свою жизнь.* Поэтому вот оттуда, отсюда берут начало все вот эти советы, оттуда, отсюда, господи, ладно. берут советы, вот в чём дело, радости тебе, брат, не хватает, да-да-да, вот из этой оперы. Когда психологи и вообще, в принципе, консультанты по качеству жизни, их теперь называют, тарологи, коучи, эзотерики – это консультанты по качеству жизни, если что. Так вот, они же все рекомендуют начинать с любви к себе, то есть порадуй себя чем-нибудь. Купи себе пироженку, купи себе плавки новые, купи себе вибратор новый. Порадуй себя хоть чем-нибудь, хоть что-нибудь себе радостное

сделай. Радость даёт вот этот импульс к тому, чтобы наше состояние немножечко поменялось, чтобы что-то начало происходить новое, чтобы пошло какое-то изменение. Если мы находимся в депрессии, если у нас какое-то такое подавленное состояние и настроение, естественно, никаких изменений происходить не будет. Просто сил неоткуда взять, энергии неоткуда, сознание не расширено. Если мы хотим расширить внутренний контейнер какой-то, под что-то у нас есть разный контейнер, под деньги контейнер, под... *Внутренняя энергоёмкость расширяется только через радость.* Сейчас я зарядку включу. Внутренний контейнер расширяется исключительно через радость. любую сферу жизни мы можем увеличить контейнер в этой сфере жизни через радость даёт фраза брат радости тебе не хватает она не она имеет место быть она действительно она реально обоснованно такая философская ну ну да имеет место быть так вот радость возникает естественная радость это когда мы удовлетворены результатом достижения цели.

Это основа логотерапии Виктора Франкла. Он рассказывал о том, что радость – это побочный продукт. Когда мы что-то делаем, достигаем какую-то цель и радуемся тому, что мы эту цель достигли. Вот это правильная радость. Есть удовольствие, а есть радость. Удовольствие – это удовлетворение потребности. Когда я сходил в туалет, я как бы тоже немножечко получил удовольствие. А если я закончил обучение, о котором мечтал, которое хотел, я буду радоваться

чуть побольше. И это не про удовольствие, это именно про радость. Удовольствие – это обычно связано с физиологией, с телом. То есть секс – это удовольствие.

Удовольствия есть, радости нет. Такое тоже бывает. То есть оргазм был, но что-то как-то вот радости от того, с каким мужиком это было, ну как-то нет. Или, например, от того, что это вибратор, а не мужик, тоже как-то немножечко расстраивает. То есть удовольствия есть, а радости нет. Такое тоже бывает. И вот когда говорят о том, что отмечайте свои маленькие победы, маленькие шаги, маленькие достижения, Мы так себя научаем радоваться. Мы получаем удовольствие от того, что мы что-то сделали. Это наша радость. А что мы делаем, когда мы не отмечаем наши маленькие победы? Мы говорим «Ой, да ладно, что это?» «Ой, да ладно, это фигня!» Ой, да подумаешь, так могут все. Как называется вот этот профессиональный навык по уничтожению радости? То есть вот люди, которым в детстве всё говорили, типа «Ой, да это херня, да это никому нафиг не надо, да это никому не интересно, да кому это нужно вообще, да что ты придумала всякую херню, ой, да обесценивание». Совершенно верно, правильно. Конечно.

Так вот, обесценивание – это уничтожитель, сука, радости. Всё. Если есть обесценивание, никакой тебе радости нафиг в жизни. Просто всё. А если нет радости, если есть обес-

ценивание, то контейнер внутренний не расширится. Всё, замкнутый круг, то есть, соответственно, как его разомкнуть? Начинать прямо отслеживать, то есть радовать себя мелочами, отслеживать свои маленькие победы, я молодец, у меня получилось, но только свои настоящие победы, а не придуманные, это важно.

Маленькие достижения для меня признавать – это пытка. Да, посмотри, как у тебя свои, не чужие причём. Да, я понимаю, что свои. А посмотри, как тебе родители в детстве, радость. Вот что у тебя с радостью в детстве было? Из тебя её выдавливали больше, чем надо? Или тебе её, наоборот, блокировали, радость в детстве? Потому что это же всё из детства идёт, всё оттуда. Жалко, у нас нет такой эмоции, как обесценивание. Очень жаль.

Обесценивание – это не эмоции, не чувства, это действие. Это действие по снижению значимости. Обесценивание – это изъятие радости, то есть уменьшение радости. Всё, не радуясь. Но обесценивать же можем не только радость, обесценивать можно все другие эмоции. То есть обесценивание – это обнуление эмоций. Если в детстве к вам применяли обесценивание, соответственно, ваши эмоции, они такие, они поджаты к тем проявлениям тех эмоций, которые в детстве были неуютны родителям. То есть, например, вам могли обесценить ваш страх. И вы сейчас как бы к своему страху отно-

ситесь очень неуважительно. Но, например, могли не обесценить вашу радость, наоборот, заставляя её максимально из вас выдавливать эту радость. Соответственно, вы радость сейчас умеете профессионально изображать и обманывать всех, что вы радуетесь.

Я не могу понять, они заставляли радоваться их причинам и запрещали моим достижениям радоваться. А почему ты не можешь понять? Ты же выше строчку почитай. Чужие ты же можешь, получается, признавать, а свои не можешь. То же самое, что делали твои родители. Что это, блокировка или форсирование? Смотри, твои, мы же про себя говорим. Когда мы говорим про эмоции, мы говорим только про свои эмоции. Не важно, что родители заставляли радоваться чужим эмоциям. Нет, мы свои, своим достижением, чему-то своему. Если родители мои достижения не ценили, мою радость обесценивали, то это блокировка. Блокировка моей радости.

Разные члены семьи могли заблокировать и обесценить разные эмоции. Да, могли. Потому что мама и папа могут заложить разный сценарий. Мля, как зеркально. Вот, конечно, да. Вот, собственно говоря, идём дальше.

То есть для того, чтобы разблокировать радость, нам нужно по чуть-чуть учиться ценить. Бабушка идёт тоже, если они

полноправные участники твоей жизни, они точно так же закладывают, они другого психотипа, они закладывают другое влияние. Поэтому да, могли, конечно. Все члены семьи. Малышка, дедушка, рады не являются членами семьи? Но если являются, то да, конечно, могли. Что ещё у нас блокирует радость? Из-за чего может заблокироваться радость?

Радость может заблокироваться из-за стыда. То есть одна эмоция может блокировать другую. Например, если вас стимулировали, сильно форсировали эмоцию стыда, то есть заставляли стыдиться всего, чего угодно, того, чего надо и не надо, это могло подавить эмоцию радости. Если у вас было сильно стимулировано чувство вины, вина тоже блокирует радость. Если эмоция страха, страх, наверное, это не эмоция, это чувство больше. Если страха было много, заставляли бояться или приходилось бояться, вот если приходилось в детстве бояться, давайте так, не то, что вас пугали, а приходилось в детстве бояться, то это может тоже блокировать радость.

Хорошие новости, радость можно разблокировать, это самое главное. Но для этого опять же еще раз повторюсь, отмечаем свои маленькие достижения. То есть вот это важный нюанс. Радость это не просто когда я пошла и купила себе пироженку просто. Это удовольствие я получила. Я съела пироженку, вот съела пироженку, это удовольствие я получила. А я сама пошла, нашла это, блядь, долбанное пироженое

за 3 500 километров. Но я смогла, мне сказали, что ее не продадут. Я, сука, заставила продать. Я победила. Вот тогда это радость. У меня была цель найти это долбанное пирожное. Я его нашла. То есть цель – *это когда мы преодолеваем какое-то небольшое препятствие*. Поэтому я рекомендую ставить маленькую цель, достижение которой связано с хоть каким-то препятствием. Например, если вы не сильно много ходите пешком, то пройти 4 остановки пешком в какой-то долбаный магазин 4 остановки много, если вы не ходите пешком. Давайте хотя бы так, одну остановку пешком в какой-то магазин за тем, что вам нужно, это будет маленькая победа. Я молодец, я смогла, у меня получилось. Или сегодня вы там припарковались ровно, никого не убив при этом, не задев никакую старушку, я молодец. Как в истории, да-да-да, совершенно верно, история с авокадо, да-да-да, радость, совершенно верно. Я хочу... И я иду, и я что-то там делаю, чтобы получить то, что я хочу.

Например, сегодня у нас будет нейрографика у новой группы. И вот для этой нейрографики я попёрлась в этот долбаный ярмарк, искать эти долбанные карандаши для нейрографики. Набрала всего, чего можно только найти. И потом сидела, пробовала, что из этого очень классно рисует. Реально, лучше всего рисуют мелки. Охренительно быстро, очень быстро все закрашивается. То есть если бы я знала, мы бы с вами не тратили столько времени. То есть огромный

лист формата А4 можно очень быстро закрасить за 15 минут, блядь. 15 минут без вот этого вот всего. Они махом закрашиваются. Очень красиво получается. Потом покажу фотографию. Я очень сильно порадовалась, да. Не зря стояла такая очередь, не зря вот это всё было, потому что я получила удовлетворение от того, что я нашла то, что мне нужно, от того, что я нашла то, что я хотела. Вот это про радость, совершенно верно.

Вот, теперь давайте пойдём по колесу баланса, как в разных сферах. Ой, как я люблю хорошие отзывы получать. Так, как в разных сферах у нас реализуется наша радость. У меня тут колесо баланса перед глазами, чтобы было.

Ну, блин, если **отношения** не приносят радости, у меня к вам плохие новости, это херовые отношения. Мягко говоря, это херовые отношения. Потому что в отношениях должна быть радость. Хоть какая-то, хоть что-то должно радовать. Если радости нету, либо она там ненастоящая, то и отношения, собственно говоря, ненастоящие. Они достаточно токсичные. Там может быть удовольствие, но нет радости. Например, у вас классный секс. Если вы оба два инфантильных ребёнка с активным сценарием, то, скорее всего, у вас будет очень классный секс. То есть удовольствие есть. Но радости, вот помимо секса, у вас, собственно говоря, там ничего и не будет. Соответственно, вот как-то вот, а тем более отношения сексу, у нас это разные сферы, вообще разные.

Поэтому радость – это удовлетворение от того, что происходит. Это какие-то достижения каких-то результатов, от того, что вы вместе там собрались, поехали куда-то в путешествие, в поездку по местным болотам. Это уже очень прекрасно и очень круто. Особенно, если вам обоим это нравится. когда в отношениях вы что-то делаете друг для друга, либо совместно что-то делаете. То есть поклеить вместе обои – это охренеть какое испытание, это охренеть какая радость, когда всё это заканчивается. И действительно, если вы вместе поклеили обои и не разбили, значит всё, это ваш человек, можете его брать себе.

Друзья. Соответственно, с друзьями та же самая история. С друзьями тебе должно быть радостно. Если ты с друзьями испытываешь вину, стыд, ещё какую-то херню, но при этом не испытываешь вообще никакой радости, когда тебе что-то рассказывают твои друзья, и ты не радуешься, когда вы что-то делаете вместе, и вы не радуетесь, опять же, это не должно быть токсичной. к токсичной радостью. Мы не путаем токсичную радость, когда здесь улыбка висельника, когда есть маска клоуна, потому что это не про радость на самом деле, это про защитные механизмы. Я с этими друзьями могу использовать мои же защитные механизмы, и они меня в этом поддерживают, но это не про радость. Радость – это когда я чем-то могу поделиться, и человек тоже радуется, что я смог что-то там сделать, преодолеть что-то, Или что-то мы можем

обсудить, да, и он может порадоваться. Либо мы вместе что-то делаем, и мы радуемся какому-то процессу, событию, каким-то этапам, каким-то достижениям.

Следующая сфера – **работа и бизнес**. Вот здесь радость очень всегда такая, как бы немножечко, ну такая себе. Здесь обычно есть интересы, достаточно слабенькая радость. Но здесь радость обычно приносит что-то такое глобальное. То есть это глобальное повышение в должности. Это какая-то большая заработанная сумма денег, большой закрытый проект. И мы почему-то очень сильно забываем радоваться мелочам в работе или в бизнесе. Например, что ты там какую-то маленькую задачу выполнил, то есть у тебя есть огромная задача, ты вот маленьких задач туда нахерачил и вот эти шаги отмечаешь. Мы привыкаем это обесценивать очень сильно в своей работе, в бизнесе, вообще в достижениях. Поэтому работа, радость там тоже должна быть. Если мы не хотим замечать радость, это снижает интерес. И начинается выгорание. Мне больше этим не интересно заниматься. Это больше не приносит мне радости. Если падает интерес, то, соответственно, и радости у меня здесь тоже особо нет. Если падает радость, у меня будет падать интерес. Это взаимозависимые эмоции.

Деньги. Деньги, если сами по себе деньги не приносят вам радости, значит, вы не будете их зарабатывать. Сам факт

наличия того, что вы получаете сумму денег. Вот вы деньги получили, какую-то сумму, клиент с вами рассчитался, зарплату вы дали, вы такие, о, бля, классно, все, супер, я прям бородовалась. Если этого нету, то как бы тогда у вас и интереса тут особо не будет такого. То есть нет радости, нет интереса. Нет интереса, нет радости. Взаимозависимые эмоции. То, соответственно, как бы и зарабатывать-то вы будете, скажем так, без удовольствия. Без вот этого вот. Нелегко деньги будут доставаться. Потому что деньги достаются легко тем, кто умеет радоваться, испытывает туда интерес в сторону денег. Она же очень часто стыдили, типа, хотеть денег – это плохо, радоваться деньгам – это плохо, бла-бла-бла и прочее, и прочее. Поэтому мы такие, нет-нет-нет, я не радуюсь деньгам. Я просто хочу денег, но я им не радуюсь вроде как. Невозможно хотеть то, что тебя не радует. Нельзя хотеть денег, если они тебя не радуют. Значит, ты не хочешь денег, раз они тебя не радуют, по сути. Соответственно, у тебя интереса к ним особого не будет, если оно подзаблокированное. Вот у нас что-то подзаблокировали все в детстве, соответственно, мы сейчас и не испытываем вот эту вот радость к деньгам. Соответственно, что нужно делать, чтобы разблокировать? Радоваться поступлению маленьких сумм. Классно, я нашла 50 рублей в зимней куртке, я инвестор. Круто, нормальная схема.

Следующая сфера – это **материальный мир**. Радуюсь

тому, что мы приобретаем. Это хорошая, качественная одежда, это красивая мебель, это дорогой телевизор, то есть буквально всё, что нас окружает. Так вот, радоваться материальному миру тоже очень сложно, если тебе в детстве говорили, что радоваться, то есть хвастаться нельзя. То есть если хвастаться нельзя... то, по сути, я не могу испытывать радость от своего внешнего вида. Я не могу тратить деньги на себя. От того, как меня видят и воспринимают другие люди, то есть что я транслирую. Я буду транслировать, что я бомж, либо что у меня вечно всё плохо, у меня всё ужасно, хотя на самом деле у меня всё хорошо. Если у меня всё хорошо, но у меня заблокированы эмоции радости, я сам не могу порадоваться. Говорили, что не хвастайся, а то уведут, а то позавидуют. Раз ты не можешь хвастаться, ты не можешь предьявить миру, то есть ты не можешь поделиться своей радостью. А чтобы эта радость тебя самого-то не задушила, чтобы её не было в излишке, лучше вообще её заблокировать, чтобы было безопасно, максимально безопасно. Поэтому те, у кого заблокированная радость, у них, как правило, уровень материального благополучия тоже такой немножечко пониженный. Чтобы разблокировать, учимся радоваться новым салфеткам. Прямо примитивные вещи. Прямо разрешаем, отмечаем. Это хорошо, это классно, это красиво, это мне нравится, это удобно. Через «мне нравится» бомж-неудачник... Да-да-да-да-да. Через маленькие радости, через радование себя вот этим вот маленьким-маленьким материаль-

ным мелочам. То есть по чуть-чуть становимся меркантильными и радуемся этому. Такая меркантильная тварь, боже, какая прелесть. Вот что-то из этого. По поводу секса понятно, что радость в сексе, это, во-первых, когда он приносит удовольствие. Но бывает, что удовольствие есть, а радости нет. Соответственно, надо смотреть, интересен ли мне сам процесс секса, интересен ли мне результат, то есть есть ли оргазм, что я получаю, в какой обстановке. Может быть, меня не устраивает, простите, цвет обоев в комнате, в которой я трахаюсь. То есть это тоже может всё влиять. Что доставит мне удовольствие, что заставит меня порадоваться. Некоторых радует отсутствие секса, а не наличие его. Это тоже нормально.

Сфера развития. Сфера развития тоже должна приносить радость. Давайте так. Сфера радости, она... помогает, ой, сфера радости, сфера развития, помогает, в сфере развития мы испытываем радость, когда научаемся новым правилам, новым инструкциям, новым каким-то таким Господи, чему там? Вот, допустим, типологию вы изучили, я теперь могу её применять, и я немножечко радуюсь, когда у меня это получается. То есть новый навык какой-то отработали. Сценарии изучили, немножечко начали разбираться. В фильмах где-то начали видеть психотипы, начали видеть сценарии, и это получается. А ты такой немножечко радуешься, что у меня это получается. Мне этот мир немножко

понятнее стал. он стал более структурированным. И мы этому радуемся. И этому надо радоваться. И с этим надо продолжать радоваться.

Отдых и развлечение. Вот отдых и развлечение, естественно, тоже должен быть ассоциирован с радостью. То есть это не тот отдых, после которого ещё нужен отдых. Нет. То есть отдых, который приносит радость. Действительно, я радуюсь тому, что я делаю. И меня это радует, меня это наполняет какими-то эмоциями, какими-то состояниями, чувствами. Я радуюсь, что у меня получилось отдохнуть, получилось съездить куда-то, накопить денежки, даже если я копил деньги, чтобы съездить к себе на дачу, пожарить там шашлыки. Классно, у меня получилось. Но не так, что я всех заставил поехать туда, куда они не хотели. Не, ну мозг на место становится, конечно, радость. Да-да-да, когда развиваешься, мозг на место становится. Да, согласна, да. И это не может не радовать. Соответственно, отдых и развлечение – это то, что должно приносить. То есть то, что приносит радость. Испытываю ли я радость на моём отдыхе? То есть если мой отдых – это лежать на диване и смотреть телевизор – отлично, это пусть будет так, но радуюсь ли я этому? Если я реально радуюсь, если я считаю, что это моя победа, потому что обычно я там пашу 24 на 7, и тут я могу просто чисто лежать и нихера не делать. И это радостно. Радостно в душе. Моя ты курочка, радостно в душе. Вот да, окей, зна-

чит нормально.

Следующая, **родительская семья**. Есть ли у меня вообще радость в направлении родительской семьи? Её может не быть. Как и в любой другой сфере. Её может не быть. Например, меня не особо радуют мои отношения с родителями. И как бы, ну ок, что с этим сделать? Собственно говоря, ничего. Окей, пусть будет так. Бывает, что отношения с родителями меня радуют. Мне они прям сильно нравятся. Такое тоже бывает. Очень редко, но бывает, чтобы родительская семья меня прям радовала, да. Но бывает, что я не хочу сам радоваться отношениям с родительской семьёй. Такое тоже бывает. Иначе тогда все мои сценарии пойдут не так, как надо. То есть, например, если я козёл отпущения, то есть мой сценарий козёл отпущения, то я не должен радоваться вместе с родительской семьёй. У меня вообще эмоция радости в родительской семье будет заблокирована. Потому что козёл отпущения не радуется. Какая там радость нафиг? Ты должен испытывать постоянную вину. А вина, мы помним, что она блокирует радость. Какая радость? Конечно, не до какой. Дальше.

Дети и домашние животные – те существа, которые, собственно говоря, должны приносить радость, по идее, по хорошему. Но дети, опять же, не всегда нас радуют. И домашние животные, к сожалению, тоже не всегда нас раду-

ют. Хорошо, что для счастья и галочка есть, а да, вроде бы, но что-то они меня не радуют. Если они меня не радуют, я не испытываю радость. Соответственно, какое-то у нас взаимодействие с ними не складывается. Что-то не так. Я бы хотела бы, например, съездить с котами на выставку в Германию. Возможно, даже без котов съездить на эту выставку в Германию. Меня бы, наверное, даже порадовало бы больше, чем с котами. Но как бы что-то не получается. Соответственно, дети, домашние животные, я могу считать себя счастливым человеком, потому что у меня это есть. Но свежей радости как-то нет. Когда они у меня появились, я радовалась. Сейчас просто счастлива. Да, я знаю, что оно у меня есть, окей. Свежей радости что-то нет. Но вот когда коты начинают дурковать или какую-нибудь хуйню творить на ночь глядя, я такая, ой, моя же ты прелесть, моя же ты рыбка, думаю, я же для этого вас и заводила. Конечно, радость сразу появляется. То есть радость это такая непостоянная величина, достаточно переменная.

Хобби. Хобби, в моем случае, например, хобби это разведение денежных деревьев. Очень сильно расстраиваюсь, когда обнаружила, что кошка у меня пытается закопать денежное дерево, чем самым оборвала с него половину моих денежных листьев. Я думаю, я потом, а что же у меня с деньгами-то какая-то проблема в последнее время? Думаю, это свои же обрывают денежные листья с моих денежных дере-

вьев. Подстава. Так что вот, сейчас восстанавливаю деревья. Но это приносит радость, потому что я туда что-то вкладываю, какие-то усилия, там что-то происходит, какие-то события. Мне это интересно. И результаты, которые у меня там получаются, они мне приносят радость. Но если радости нет, то есть мы поставили цель, мы не смогли её достигнуть, то может возникать противоположная эмоция, это печаль. Я печалюсь. Вот я купила гортензию, сука, дорогую гортензию, она у меня, тварь, засохла. Она не стала у меня расти, она у меня сдохла. Чем я ее только не поливала, как ее только не пересаживала, что с ней только не делала, она сдохла у меня, все, нет у меня гортензии. Я, конечно, расстроена, я опечалена, нету здесь радости, но тем не менее, тем не менее, Я решила посадить что-то другое. И я знаю, что это вновь принесёт мне радость. Вот такое у меня дебильное хобби – разведение цветов. Но хобби, они все обычные какие-то дебильные, они редко бывают нормальными, но тем не менее. Хобби они не для результата, они для процесса. В хобби может что-то не получаться. Это нормально. Потому что и хобби. Хобби, по сути, мы для этого себе и заводим, для того, чтобы там были эмоции радости и интереса. Если там нет ни интереса, ни радости, не будет никакого хобби. Это будет какая-то ещё одна обязаловка. Хобби – это источник эмоций, радости и интереса. И по сути, наверное, это всё. Потому что радость у меня, наверное, по радости...

Радость у меня всё. Радость нас замедляет ещё. Пожалуй, что важно заметить. *Радость нас замедляет. Радость ещё пробуждает нас.* То есть такая эмоция возрождения. *Эмоция возрождения – это радость.*

Домашнее задание точно такое же. Написать колесо баланса, но уже используя эмоцию радости. Как у вас радость проявлена в разных сферах жизни? Есть ли у вас радость в каких-то сферах или в каких-то сферах она у вас просто отсутствует? И это тоже нормально. То есть, возможно, она где-то еще заблокирована, где-то она еще... Где-то она у вас еще заблокирована, где-то она еще недостаточно распакована. Собственно говоря, все будет нормально. У нас еще там чувства впереди, которые тоже помогают распаковать базовые эмоции.

Как проживать радость

Для начала рассмотрим, как проживается радость в детстве.

Как родители обучают нас проживать радость? Они говорят, смотри у тебя это получилось, ты сделал это сам, и ты молодец. И на это ребенок такой, да классно, у меня это получилось, я смог.

Таким образом ребенок познает свои возможности, свои силы. Это формирует его опору.

Радость это то, что формирует понимание о моих возможностях, о том, что я могу.

В детстве радость связана с удовольствиями от удовлетворения базовых потребностей.

Покушали, покакали, вот вам и радость. И это нормально.

Дальше человек обычно развивается. И у него появляются не только базовые потребности. Но и другие потребности, более высокого порядка:

- радость от общения
- радость от достижений
- радость от реализации себя
- радость от созерцания
- радость от продолжения себя

То есть, на разных уровнях развития познания себя, человеку приносят радость удовлетворение разных потребностей. Это происходит естественным путем. Когда человек ощущает себя в безопасности, у него появляется больше базовых желаний. Когда базовые желания закрыты, радость от них получена, то открываются новые уровни.

Это как если мы возьмем бутылку с водой и сделаем на ней отметки: 100 мл, 200 мл, 300 мл и т.д. И каждая такая отметка будет соответствовать уровню потребностей. Если мы будем наливать в эту бутылку воду, то сначала там наберется 100 мл воды. И только после этого наберется 200 мл, а потом уже 300 мл. Мы не можем поменять эти цифры местами. То есть мы не можем набрать в бутылку сначала 300 мл, а потом 100 мл. В любом случае сначала заполнится отметка в 100 мл.

Так и у человека. Сначала надо закрывать базовые потребности, а потом уже все остальные. Если мы стараемся сделать наоборот, сначала закрыть потребность в реализации, а потом только обращаем внимание на базовые потребности, то это приводит к блокировке эмоции. Это нарушает естественный ток энергии.

Напомню, что это все работает только в безопасности.

При потере безопасности радость теряется.

Когда мы начинаем разблокировать радость, мы сначала проверяем, находимся ли мы в безопасности.

Вторым этапом, смотрим, закрыты ли все наши базовые потребности:

- сон
- еда
- питьевой режим
- режим отдыха
- режим активности
- режим сексуального удовлетворения

Радость по сути это удовлетворение потребностей. Это очень важно. Поэтому, чтобы проживать радость, нам с вами нужно понимать, а какая конкретно потребность у меня была удовлетворена.

Родители нас с детства этому учат: смотри у тебя вот это получилось, это ты поел. То есть изначально родители нас учат радоваться от удовлетворения базовых потребностей. Как бы мы не смеялись, но вот эта мамино «ой мы покакали, это классно» это и есть признание радости. Это есть фиксация того, что у тебя получилось удовлетворить базовую потребность.

Ребенок покушал и мама радуется тому, что ребенок покушал. И ребенок научается радости от своей базовой потребности.

Все базовые потребности могут приносить нам радость. Когда у нас получается что-то сделать из базовых потребностей, мы должны отметить: «Я поспал, я поел, я позанимался сексом, хорошо». Сначала мы учимся этому.

Но базовые потребности это не единственная потребность которую мы можем удовлетворять. Потребностей у нас намного больше.

Интересна потребность в безопасности.

Ответьте на вопрос: «Как я сейчас ощущаю свою безопасность?» Чувствуете ли вы сейчас себя в безопасности?

Если нет, то что вам угрожает? Вам лично сейчас что-то угрожает? Как правило, нам сейчас ничего не угрожает, конкретно здесь и сейчас. Но зачастую нам кажется, что существует какая-то непонятная угроза. (об этом подробнее поговорим в главе «Страх»)

Если я ощущаю какую-то угрозу то, что я могу сделать чтобы мне сейчас стало безопасно? Здесь не идет речь о какой-то глобальной безопасности. Нет, здесь речь идет именно о физической безопасности. Мне безопасно окружение,

в котором я нахожусь?

Безопасны ли мне люди, с которыми я рядом нахожусь?
Безопасны ли процессы, рядом с которыми я нахожусь?

Положительные ответы приносят нам радость от осознания того, что я нахожусь в безопасности. Радость приносит понимание, что я могу ее создать. Если я нахожусь там, где мне тревожно, я могу уйти туда, где мне безопасно. И мне от этого становится хорошо.

В этот момент, когда я испытываю какое-то волнение или переживание ощущение небезопасности, я перехожу в безопасное место, в безопасное пространство и я начинаю испытывать радость. Мне хорошо. Потому что моя потребность в безопасности удовлетворена.

Следующий уровень, это принадлежность и любовь. К какому коллективу, сообществу, группе я принадлежу? У меня есть семья? У меня есть друзья? У меня есть коллеги? У меня есть друзья по хобби? У меня есть сообщество каких-то профессионалов, то есть профессиональное сообщество, кто меня признает, как часть этого сообщества?

Если да, мне это приносит радость. Мне от этого хорошо. Я это осознаю, принимаю и мне радостно от этого. От того, что я часть какого-то коллектива, не важно, большого или

маленького. Это тот коллектив, с которым я себя идентифицирую. Я такой же, как они. Даже если это моя семья. У нас есть что-то общее, что нас объединяет: у нас одна кровь, у нас одни интересы, у нас одна жилплощадь, один доход или у нас общие проблемы.

Есть нечто общее, что нас объединяет всех вместе. Осознание этой принадлежности говорит человеку, что он не одинок. Что он часть чего-то большего, чем он сам. Радость этого уровня лежит в основе патриотизма.

Бывает, что мы не хотим себя идентифицировать с тем обществом, к которому принадлежим. Не хотим этого осознавать. Отказываемся это признавать. Так бывает. Тогда это тоже может приносить нам радость: радость от нашего различия.

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.