

The background of the cover is a painting in a soft, painterly style. It depicts a small, dark-roofed house with two glowing yellow windows, situated in a green field. A path of light leads from the foreground towards the house. In the foreground, there is a large, abstract, stone-like structure made of irregular, light-colored blocks. The sky is a mix of dark blue and green, suggesting a twilight or dawn setting. The overall mood is nostalgic and peaceful.

18+

ДОМ, который всегда с тобой

Белаш Ольга

Ольга Белаш

Дом, который всегда с тобой

«Издательские решения»

Белаш О. В.

Дом, который всегда с тобой / О. В. Белаш — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688267-6

Это не учебник по психологии, а приключенческий роман вашего преображения, рассказанный с юмором, самоиронией и практической пользой. Автор выступает в роли гида-проводника, который уже прошёл путь кризиса среднего возраста. Эта книга — инструкция по сборке своего внутреннего дома. Того самого, который будет стоять на прочном фундаменте, в котором тепло, светло и уютно даже в самую бурю. Того, который нельзя потерять, продать или покинуть, потому что он — это вы.

ISBN 978-5-00-688267-6

© Белаш О. В.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПОНЯТИЕ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	8
ШАГ 1. СТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО	11
ШАГ 2. РАЗРЕШАТЬ СЕБЕ ВСЕ ЭМОЦИИ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дом, который всегда с тобой

Ольга Владимировна Белаш

© Ольга Владимировна Белаш, 2025

ISBN 978-5-0068-8267-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Привет! Если ты читаешь данные строки, тебе интересно узнать, что это за дом, который всегда с тобой. Речь в данной книге пойдет не о квадратных метрах и стенах. Дома значит в согласии с собой. Дом – это место, где нам хорошо, где нам тепло, и где мы, по сути, такие, какие мы есть. Дома мы снимаем маски, всё подстраиваем так, как любим, организуем, чтобы нам было удобно. Такой же очень уютный дом можно построить у себя внутри. По сути, словами «всегда с тобой», мне хотелось передать послание о том, что очень необходимо, кроме внешних условий в своей жизни, обустривать также и внутреннее пространство. Свой внутренний дом, принятие и понимание себя. Меня зовут Оля, мне 49 лет. Преподаватель йоги и психолог, живу в счастливом браке более 20 лет, мать двух детей, бывший офисный работник сферы международных отношений. Большую часть своей жизни прожила как все – в заботе о детях, семье и работе, пока не грянул кризис среднего возраста, когда все прежние ценности потеряли для меня смысл. Тогда мне пришлось всерьез задуматься о себе, о своей жизни в целом и о тех занятиях, которые действительно вдохновляют меня и наполняют ресурсом.

Психологом, учителем йоги и счастливой женщиной я была не всегда. До 40 лет данная сфера меня интересовала лишь во время авиаперелетов при пролистывании журналов. Появление первых морщин и седых волос тоже были пережиты мной без особых трагедий. А вот когда я стала ловить себя на мыслях о том, что работа больше не радует, затраченные усилия на подросших детей кажутся напрасными, а отношения с партнером заржавевшими, мне пришлось обратиться к специалистам по разведению чужих туч. Йога и психология так меня увлекли, что постепенно вошли в мою жизнь и заполнили внутреннюю пустоту.

Я прошла долгий путь обучения йоге и психологии и получила соответствующие дипломы. И продолжаю учиться до сих пор. Сейчас основным родом моих занятий являются психологические консультации, йога, курсы обучения для тех, кто решил поменять профессию и улучшить качество своей жизни. Новым смыслом стала помощь в поиске себя и собственного дзен и в работе со стрессом, гневом, обидой и другими неприятными эмоциями через телесные практики и арт-терапию. Данная книга родилась на основе консультаций, курсов, лекций и текстов из моего Телеграм-канала о Йоге, Психологии и Жизни – Люди в белом. Ссылку на него ты можешь найти в конце книги в дополнительных материалах на странице 71. Редактировать текст помогала моя подруга Лина, а обложку и картинку для заставки нарисовала дочь, так что эта книга оказалась очень личной для меня.

Мой путь трансформации проходил не без своих сложностей и кризисов. Готовиться к переходному возрасту лучше заранее. Перепросмотр пройденного пути может привести новую цель в твою жизнь – освободиться от груза прошлого и установок, которые на самом деле не имеют к тебе отношения. И если кажется, что кризис обойдет тебя стороной, спешу разочаровать: самых успешных и любознательных он накрывает с большей силой. Спрятаться и отмахнуться не получится. У женщин он бывает не реже, чем у мужчин, и с половым влечением это никак не связано.

Чтобы осознать тот факт, что попытки срочно омолодиться, покупка новой одежды и дорогой косметики, смена работы, постоянные путешествия и командировки, пиление мужа и детей за их несовершенства, не помогут, и увидеть истинную красоту долгосрочных отношений и сепарации детей, у меня ушло несколько трудных лет. Жить так, как сложилось до сих пор, я больше не могла и не хотела, а по-другому пока не умела. Пришлось учиться и узнавать себя лучше. Поэтому хочу сэкономить время и тебе, написав книгу о 10 простых шагах на пути к любви к себе. В них заключается истинная свобода и получение даров прохождения через кризис. Кстати, не только среднего возраста, а сложных периодов вообще.

Великий Чарли Чаплин в своей речи на 70-летний юбилей поделился мыслью о том, как важно быть самим собой и что сделать это никогда не поздно.

«Наши страдания являются предупредительными сигналами о том, что мы живем против своей собственной истины».

Мой кризис привел меня к обучению и получению новой профессии, укреплению семейных уз и встрече с собой настоящей. В какой-то момент мне пришлось умереть для общества и начать жить для себя, чтобы снова вернуться в общее поле обновленной и с желанием поделиться своим опытом. Надеюсь, тебе пригодится мой опыт, и ты перестанешь желать другой себя.

Ты уже заметила, что я обращаюсь к тебе на «ты», а не «вы», хотя мы и незнакомы. Делаю это намеренно, пытаюсь разбудить твоего внутреннего ребенка. Вы – это твоя взрослая часть, как правило занудная и скучная. И хоть обе эти части важны для твоего счастья, дорога к себе начинается с работы с внутренним ребенком. Именно он отвечает за творчество, спонтанность и игру – то, чего тебе так не хватает в твоей серьезной взрослой жизни.

ПОНЯТИЕ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Для начала приведу немного научной информации о том, что такое возрастной кризис. Психологи выделяют несколько возрастов в жизни каждого человека, когда происходят так называемые нормативные кризисы. Они нужны для того, чтобы человек перешел на следующую ступень личностного функционирования. Например, в 6 лет нам нужно успешно адаптироваться к школе и новым правилам, в 15 – пережить пубертат, в условные 20 – 30 лет – понять, как обращаться со своей самостоятельностью, найти работу и партнера, в 45 – 55 лет смело встретиться с возрастными изменениями, а после 65 осознать наступление старости и подготовиться к заключительному этапу жизни. Каждый из нас, осознавая это или нет, проходит через это.

Некоторые кризисы мы встречаем по долгу своей работы, отношений и тех жизненных обстоятельств, с которыми сталкиваемся. И если тебе кажется, что можно прожить жизнь ровно, без взлётов и падений, то это, конечно, иллюзия. Именно на препятствиях и задачах мы развиваемся и нарабатываем новые навыки. Когда мы сталкиваемся с трудностями, то частенько оказываемся в ситуации неопределенности, которую переносим плохо. Мне понадобилось несколько лет для переоценки своей жизни.

Чем ближе женщина к менопаузе, тем больше меняется ее фигура в сторону округления. Уровень эстрогенов в крови снижается, что тянет за собой каскад нежелательных эффектов в виде перепадов настроения и недовольства своей внешностью. В 30 лет можно было просто не есть плюшки на ночь, а сейчас уже необходимо вообще не есть после 6 вечера, иначе заплывшие бочка, теснота в джинсах и отражение второго подбородка в зеркале тебе гарантированы.

Внешность и гормоны еще полбеды, хотя и важны для женщины. В период переходов психика испытывает серьезную нагрузку, стимулируя нас на изменения. Проверь себя на основные симптомы кризиса среднего возраста:

- ° ты стала часто винить себя за совершенные ошибки в прошлом и обесценивать результаты прожитых лет;
- ° наблюдаются скачки настроения;
- ° слоган компании, в которой ты работаешь больше не вдохновляет и не мотивирует тебя;
- ° личная жизнь больше напоминает тухлое болото, чем огнедышащий вулкан;
- ° периодически «то лапы болят, то хвост отваливается» – появляются переживания по поводу здоровья и приближающейся смерти;
- ° ты чувствуешь себя одинокой, будущее кажется туманным и безрадостным;
- ° прежние увлечения уже не радуют так остро, как раньше;
- ° ты недовольна своей внешностью и фактом старения.

Понятие «кризис» можно трактовать двояко: как негативное событие и как обещание роста. В первом случае он носит негативный оттенок, с ним нужно бороться и изживать последствия. Во втором же случае это предпосылка к новому жизненному витку. Те навыки и знания, которые приобретаются на этом пути, открывают новые горизонты и перспективы роста. Из позитивных даров кризиса можно назвать:

° Рост осознанности и саморазвитие. Ты уже многое попробовала, накопила опыт и начинаешь задавать себе новые и более глубокие вопросы. Выключается режим автопилота, когда действия осуществляются по инерции – работа, дом, рутина, одинаковые реакции на проблемы.

Ты начинаешь замечать свои привычные мысли, реакции и шаблоны поведения и менять их.

° Знакомство с собой настоящей и своими потребностями. Ты старалась соответствовать ожиданиям, быть сильной, терпеть и прогибаться. Теперь ты научишься говорить «нет» тому, что тебя истощает, и «да» – тому, что дает энергию, и разрешишь себе быть неидеальной.

° Переосмысление своих ценностей и целей жизни. Раньше для тебя было важно стремиться к большему – больше денег, больше связей, больше впечатлений. Теперь же важнее глубина – пара близких друзей вместо десятка знакомых, одно хобби «для души» вместо пяти для галочки, качественный отдых вместо шоппинга.

° Нарботка навыков заботы о себе и своем здоровье. Меняется фокус с «нужно» и «должен» на «хочу» и «нравится». Ты жила ради целей общества, семьи, работы, того, что у всех на слуху: вырастить детей, построить карьеру, купить квартиру. А теперь начнешь наконец прислушиваться к себе и делать то, что интересно и приносит радость.

° Появление новых увлечения и интересов. Новые увлечения – это как заправить машину новым топливом и изменить маршрут. В молодости и зрелости мы часто определяем себя через работу и семью: «я – менеджер», «я – мама». К среднему возрасту дети часто вырастают, карьера стабилизируется. Возникает вопрос: «Кто я помимо всего этого-то?» Новое увлечение – это возможность заново открыть в себе личность, а не только функцию. Кроме того, занимаясь чем-то новым, ты познакомишься с людьми, у которых такие же интересы. Это помогает завести новых друзей, что особенно ценно, если старый круг общения по каким-то причинам сузился.

° Созревание до настоящей близости и истинных отношений. Когда партнеры уважают друг друга, но и не мешают быть собой. Это значит пройти через кризисы вместе и понять, что ваша связь стала крепче не из-за отсутствия бурь, а благодаря тому, что вы стали надежным причалом друг для друга. Отношения не бывают идеальными и не проходят без конфликтов. В настоящих крепких отношениях вы ссоритесь, миритесь, прощаете друг друга и продолжаете идти рука об руку.

В детстве я подсчитывала, сколько лет мне будет в 2000 году и в 24 года пророчила себе семью и двух детей. Думалось, что к этому времени моя жизненная миссия будет выполнена, смысл жизни найден и завершён. В мои 24 ничего подобного со мной не случилось, смыслы жизни продолжают находиться до сих пор, и сейчас я счастливее, чем в юные годы. Опыт со спокойствием дадут фору любому гормональному буму и вере в принца на коне.

Хочешь этого или нет, но тебе придется меняться и идти в глубину. В глубину своих старых установок и представлений о мире и людях. В самую глубину своего сердца. Оно в отличие от умной головы точно знает, чего хочет твоя душа: отделить навязанные социумом и ситуациями в детстве убеждения от твоих собственных наблюдений и мнений.

Прелесть среднего возраста в том, что у тебя действительно есть на это время. Работа устаканилась, дети выросли, перипетии личной жизни медийных личностей тебя больше не волнуют. Где жить и с кем спать ты тоже, скорее всего, уже знаешь. Самое время заняться собой! И как сказала питерский психолог и блогер Аглая Датешидзе:

«Единственный человек, которого тебе не хватает, это ты. Единственный человек, по которому ты по-настоящему скучаешь – это ты. Человек, который может решить все твои проблемы – это ты. Человек, способный найти решение, утешить, развеселить и дать интерес в твоей жизни – это тоже ты. Человек, который может любить и наполняться этим чувством – это ты. Это не значит, что ты останешься в одиночестве, не нуждающийся ни в ком. Это значит, что ты перестаешь зависеть от внешних факторов, и твоя жизнь начинает подчиняться тебе. И тогда появляется все, чего ты так хотел, но не мог получить.»

У Высших сил нет других рук кроме твоих. Главное ходить далеко никуда не надо. Твой дом всегда и везде с тобой. Здорово, правда?!

Все возражения вроде «не хватает времени», «жалко на себя денег», «уже поздно учиться», «давно не занималась» – отговорки и сопротивление, которое в психологии считается нормой. Так психика защищает себя от слишком быстрых изменений, однако без них жить по-новому не получится.

В книге предложены лишь некоторые пути к своему внутреннему «Я». Ты можешь расширить и дополнить этот список. Бери то, что откликается лично тебе, и смело начинай путь к изменению своей жизни. Кроме текста в книге ты найдешь полезные упражнения, которые помогут закрепить некоторые из шагов. Просто от чтения в твой жизни ничего не изменится. Для качественной проработки необходимо осваивать материал и выполнять упражнения.

ШАГ 1. СТАВИТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Это не значит ставить себя выше других и быть надменным, игнорировать чужие права и потребности и быть эгоистом. Это значит прислушиваться к себе, не игнорировать свое состояние и быть внимательной к себе, знать свои потребности и желания, вовремя их удовлетворять. Заботиться о себе и меньше зависеть от других людей.

«Ты можешь сблизиться с любым человеком или с Высшими силами только до той степени, до которой ты близок самому себе, до которой ты знаешь и понимаешь самого себя»

сказала американский психотерапевт Мэрелин Мюррей.

Таблица 1. Как отличить любовь к себе от эгоизма?

Любовь к себе	Эгоизм
Знание себя и принятие своих сильных и слабых сторон. Эта любовь также предполагает принятие индивидуальности и уникальности других людей.	Когда человек любит только себя. Причем преимущественно вымышленный идеальный образ. Это желание казаться лучше, чем есть.
Спокойствие и внутренняя гармония, которые идут от доверия и принятия себя. Высшие силы вложили в каждого из нас уникальные качества, и нам предстоит их раскрывать в течение всей жизни.	Тревога и страх быть не самым уникальным и оказаться «голым королем», быть узанным другими людьми по-настоящему.
Умение отстаивать свои границы и заботиться о себе, но без вреда для остальных. Человек понимает, что только сам может понять свои потребности и обеспечить себе счастье. Если у других людей есть схожие ресурсы, которые ему нужны, он договаривается и обменивается с ними.	Перекладывание ответственности за свою жизнь на других, удовлетворение своих интересов любой ценой за счет других людей часто им в ущерб. Любовь к скрытым играм и манипуляциям другими. Ощущение себя самым умным.
Независимость от мнения окружающих. Когда человек ощущает свою ценность, его отношения с близкими и миром становятся лучше.	Важность того, что о человеке говорят или думают другие. На этом строится его самооценка, а на самом деле глубокая неуверенность в себе. Когда человеку нужно постоянно доказывать свою ценность даже самому себе - он чувствует себя несчастным.
Удовольствие от общения с другими людьми и готовность делиться своим опытом, временем, помощью, радостью.	Отстранение от контакта. Ощущение дефицита своих ресурсов, поэтому защита и отказ делиться.
Глубокий контакт с собой через тело, эмоции, осознание своих истинных потребностей вместо сиюминутных желаний. Принятие своей целостности со всеми "светлыми" и "теневыми" сторонами и ежедневная забота о себе.	Не знание и неприятие себя настоящего. Проявление нелюбви, страха и неуверенности, маскирующееся под самовозвеличивание.
Здоровые отношения с миром: «Мир – это нейтральное поле».	Нездоровые отношения с миром: «Мир против меня».

Любовь к себе это и про отношение к миру. Человек, который не любит себя, не доверяет миру и считает его враждебным. Здоровые отношения с миром – это когда ты перестаёшь ждать, что он будет соответствовать твоим ожиданиям, и начинаешь доверять тому, что можешь справиться с его проявлениями. Менять то, что в твоей власти, и принимать то, что нет – без самобичевания.

Предлагаю тебе выполнить одно важное диагностическое упражнение «Круги близости, ответственности и влияния». Ищи его на странице 54. Оно поможет понять, на каком месте ты и близкие тебе люди находятся в твоей жизни. Периодически выполняю это упражнение для себя, чтобы убедиться, что все находятся на своих местах.

ШАГ 2. РАЗРЕШАТЬ СЕБЕ ВСЕ ЭМОЦИИ

Эмоции – это не то, что мы делаем специально. Это то, что в нас возникает спонтанно в ответ на ситуацию, чужие слова или действия. Нам приходится иметь дело с фактом их появления, и каждый имеет полное право переживать все, что чувствует. Разрешить себе все эмоции – не значит выплескивать их направо и налево. Это значит слушать подсказки любого чувства, которое у тебя появляется.

В нашем обществе все еще популярны высказывания «Мальчики не плачут!», «Настоящие мужчины всегда справляются с трудностями», «Хорошие девочки не должны злиться и слишком бурно выражать радость», «Плюнь на него/на нее!», «Не обращай внимания!», «А кому сейчас легко?» и другие подобные фразы. Они призывают не включаться эмоционально, избегать своих чувств или отрицать тяжелые переживания. Такой подход начинает формироваться в детстве, когда легче отстраниться от собственных чувств, чтобы не утратить связь со значимыми людьми. Благодаря родителям ребенок буквально выживает во взрослом мире, а поэтому ему необходимо подстраиваться под их видение того, каким он должен быть. Такая подстройка создает ощущение комфорта и защищенности.

Запрет на эмоции не возникает из ниоткуда, а передается через целые поколения. Наши бабушки и дедушки, папы и мамы прошли через череду тяжелых событий, когда нужно было держаться. Поэтому они не умеют «правильно» выражать свои чувства и говорить о них. Этот паттерн поведения они передали нам, а мы – своим детям.

Чаще всего у девочек не одобряют две эмоции: злость и бурную радость. Согласно гендерным стереотипам, агрессия – «не женская» эмоция. Запрет на ее прямое выражение очень сильно влияет на отсутствие навыка отстаивать личные границы во взрослом возрасте. Мальчикам чаще прощают баловство и шумное поведение, а девочка должна быть «послушной» и «кроткой». Это значит, что ей нельзя не только злиться, но и слишком бурно проявлять положительные эмоции. Подавление радости часто приводит к тому, что женщина не владеет навыками заботы о себе, не получает удовольствие от жизни и секса. О семье и детях она заботится больше.

Создается впечатление, что выхода нет. А он есть – в обучении. Сначала необходимо научиться распознавать эмоции. Привычка замещать и подавлять свои чувства в детстве приводит к тому, что во взрослом возрасте люди часто не умеют даже осознавать их. Затем – научиться их выражать и проживать – вербально, символически или телесно.

Вербально означает перевести смутное внутреннее давление в конкретные слова и озвучить их вслух. Вместо того чтобы подавлять эмоцию, игнорировать её или выражать только действиями: кричать, хлопать дверью, плакать в подушку в одиночестве.

Символически значит сказать о своих чувствах не словами, а языком образов, метафор и действий. Это помогает обойти защитные барьеры психики и дать сложным переживаниям экологичный выход. Например, нарисовать или слепить своё чувство, написать стихотворение, спеть песню или станцевать.

Телесно значит позволить телу сделать то, что оно «хочет» сделать под влиянием эмоции, конечно, безопасным способом, не блокируя эту реакцию. Поплакать, потрястись, побить подушку, потанцевать. Отследить как сжимаются кулаки, напрягаются челюсти, повышается давление, тело готовится к атаке. А затем побить боксёрскую грушу, порвать ненужную бумагу, поколотить диван подушкой, громко покричать в уединённом месте или интенсивно поприседать.

Когда мы даем возможность эмоции отыграть свои истории в разных каналах, как правило, внутри к нам приходит ответ, почему они возникли. Любая эмоция полезна и возникает не на пустом месте. Эмоции проявляются как ответ на то, что внутренние установки не совпа-

дают с внешними событиями. Их возникновение лежит вне нашего контроля. Но то, как мы поступаем с ними – область нашего влияния.

Проблемы с эмоциями начинаются тогда, когда мы обращаемся с ними двумя патологическими стратегиями:

1. Игнорирование эмоций. Например, существуют люди, которых можно назвать «закупорщиками». Они скорее игнорируют свои эмоции. Закупорщики ведут себя по очень пагубной дороге. Они либо приближаются к внезапному взрыву, либо они приближаются к психосоматическим заболеваниям, потому что накапливающие в теле эмоции могут вызывать инфаркт, инсульт, язву желудка и т. д.

2. Накручивание. Обратная сторона медали, называется она – накручивание. Такие люди, «накрутки», полностью погружаются в какую-то негативную эмоцию. Эта стратегия приводит к пессимизму, потом может приводить к депрессии и она, в свою очередь, приводит к психосоматическим заболеваниям, но уже другого типа, например, мигреням или к кожным, аллергическим заболеваниям.

Для того чтобы понять, за счет чего ты можешь брать эмоции под контроль, важно сначала определиться, а какую пользу несут эмоции, какие сигналы, о чем говорит каждая из них?

Тревога – это всегда предупреждение. Она ни хороша, ни плоха. Когда она в небольшой степени интенсивности, она предупреждает нас о каких-то опасностях и рисках. Если ты прислушаешься к ней, то сможешь спрогнозировать, предупредить что-то очень плохое. Плохо, когда тревога слишком высокой интенсивности, когда она зашкаливает и идет из прошлого негативного опыта.

Самая простая причина гнева – это реакция на опасность или свое бессилие. Гнев побуждает тебя к действию изменить ситуацию, которая не нравится. Уйти от опасности или защитить свои физические или психологические границы.

Эмоция грусти дает возможность сделать паузу и пережить утрату чего-то важного, принять это событие, чтобы двигаться дальше.

Удивление и интерес позволяют открыть глаза шире, чтобы лучше изучить что-то неожиданное, чего ты не знала или не ожидала.

Вина не самое приятное чувство, но оно важно для адаптации в социуме. Переживая неловкость за не слишком симпатичный поступок, ты можешь заметить, когда и какие твои действия причиняют другому боль. Чувство вины помогает тебе узнать о потребностях и границах партнёра, развивает чуткость и внимательность к другим. Она регулирует отношения между людьми и сигнализирует тебе, когда ты действуешь вразрез со своими ценностями. Такой способ проживания вины является конструктивным. Но существует и другая вина – невротическая – и ее коварство в том, что такое чувство разрушительно. Можно годами ощущать себя виноватым даже в случаях, когда в действительности с тобой обошлись плохо. В такой ситуации ты считаешь, что не заслуживаешь ничего, кроме страданий, или ожидаешь упреки от любого, кто вступает с тобой в контакт. В споре ты слепо принимаешь сторону оппонента, а если кто-то исчезает из контакта с тобой, то ты непременно винишь в этом себя.

Чувство стыда возникает в ответ на реакцию общества на твои действия. Если ты поступаешь в соответствии с общественными нормами, тогда ты принята. Кроме того, стыд может проявляться в результате расхождения реальности и твоих представлений о себе. У каждого из нас в голове есть собственный идеальный образ «Я-концепция». В течение всей жизни мы выстраиваем его, дополняя теми качествами, навыками и свойствами характера, которыми хотели бы обладать. Например, человек осторожный может представлять себя идеального безрассудно храбрым. А женщина с лишним весом держит в голове образ себя стройной и спор-

тивной. Иначе говоря, «Я-концепция» – это улучшенная версия тебя самой. Она может отличаться от реального прообраза внешне, обладать достоинствами или не иметь присущих тебе недостатков. И именно расхождение между реальностью и придуманным тобой образом приводит к появлению чувства стыда.

Здоровое чувство стыда важно для поддержания гармонии и мира внутри отношений. С появлением стыда мы становимся способны посмотреть на ситуацию с позиции других людей. Токсичное чувство стыда отличается от здорового. Оно сказывается на твоей уверенности и эмоциональном благополучии. Самооценка смещается изнутри наружу и ставится в прямую зависимость от мнения и оценок других людей. Стыд сковывает тебя по рукам и ногам, заставляя чувствовать себя скверной даже тогда, когда для этого нет поводов.

Зависть определяют как неприятное переживание, которое человек испытывает по отношению к другому, у которого есть нечто важное, чего в данный момент не хватает тебе, либо этого качества в тебе мало. Прицепом за собой оно влечёт сильные и страстные желания, досаду, восхищение, раздражение, злость, бессилие, кажущуюся несправедливость, чувство неполноценности и печали. А можно посмотреть на зависть как на вектор, который указывает тебе направление развития – на свой нереализованный потенциал. Чувство зависти – маркер твоих истинных желаний. Это значит, что тебе туда и что ты тоже так можешь. Ты завидуешь не всем подряд людям на свете.

Исследования показывают, что принятие своих чувств такими, какие они есть, снижает реактивность миндалевидного тела, отвечающего за реакцию стресса. Если не придавать значение всем своим эмоциям, избегать или обесценить их, чтобы не страдать. Они обязательно отыграются в жизни в какой-то другой, скорее всего, неадекватной случаю ситуации. Мне очень нравится фраза Эмили Нагоски, американского сексолога и педагога полового просвещения из книги «Как хочет женщина»:

«Эмоции – это туннели, в конце которых маячит свет. Чтобы выйти на свет, нужно прожить их до самого конца, пройдя через темноту.»

Научиться проживать эмоции поможет Упражнение «Я вижу тебя» на странице 61. Выполняй его каждый раз, когда тебе удастся отловить эмоцию или возникшее в моменте чувство. Чтобы найти важные подсказки и причины их появления. Там же ты найдешь инструкцию, что делать, если не можешь определить, что чувствуешь. «Ничего нечувствование» – это защитная реакция психики. С которой можно работать и учиться правильно интерпретировать свои эмоции.

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.