

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

<b>Предисловие</b> .....	<b>8</b>
<b>Введение</b> .....	<b>10</b>
Как пользоваться книгой .....	14
Перед игрой.....	17
<b>1. Счастье</b> .....	<b>22</b>
Так что же такое счастье?.....	24
Три типа счастья.....	27
Позитивная психология .....	30
Тренируем свой мозг .....	32
Семь счастливых привычек.....	34
Посттравматический рост .....	56
<b>2. Печаль</b> .....	<b>61</b>
Благословенная печаль .....	62
Нам мало разговоров .....	63
Другой подход.....	67
Как печаль влияет на память, суждения и умение руководить ....	73
Дары печали.....	75
Печаль и сожаления.....	83
<b>3. Желание</b> .....	<b>86</b>
Различия между надеждой и желанием .....	87
Почему надежда важна.....	89
Надежда и ожидания .....	90
Что такое желание?.....	92
Страстное желание .....	95
Желание и страсть.....	99
Два типа страсти .....	100
Стремитесь к цели.....	102
<b>4. Страх</b> .....	<b>108</b>
Откуда берется страх.....	109
Типы страха .....	111
Парадоксы страха .....	121

Как можно сделать страх своим другом:	
позитивная сторона страха.....	122
Если подавлять страх: что произойдет, если страха не будет? ...	123
Как изменение убеждений может изменить нашу жизнь .....	125
Стратегии перемен .....	127
<b>5. Тревога .....</b>	<b>140</b>
Различия между страхом и тревогой .....	142
История Кэти .....	143
Различия между тревогой и беспокойством.....	145
Здоровая тревога.....	146
Тревожное расстройство .....	147
Негативный опыт детства.....	148
Как справляться с тревогой .....	150
<b>6. Уверенность .....</b>	<b>160</b>
Вера .....	162
Уверенность и самолюбие.....	166
Сочувствие к себе — это важно .....	168
Женщины и уверенность .....	169
Познание собственной силы .....	176
Три слова.....	177
Уверенность и перемены.....	182
<b>7. Гнев .....</b>	<b>184</b>
Разные формы проявления гнева .....	186
Триггеры: откуда берется гнев?.....	186
Прошлое и настоящее.....	188
Подсказки тела .....	190
Бессознательный гнев.....	191
Осознанное выражение .....	196
Границы .....	198
Гнев как стимул к социальным переменам .....	199
Вопросы.....	201
Стратегии.....	204
<b>8. Терпимость, принятие и эмпатия.....</b>	<b>210</b>
Кого можно назвать терпимым человеком? .....	213
Терпимость к убеждениям.....	214
Откуда берется нетерпимость?.....	215
Судить других, но не себя .....	216
Разница между терпимостью и принятием .....	219
Самопринятие.....	221

Как терпимость, принятие и эмпатия работают вместе .....	223
Типы эмпатии.....	224
Как развить эмпатию .....	227
Язык эмпатии.....	229
Мы все связаны.....	230
<b>9. Вина и стыд.....</b>	<b>231</b>
Внешняя сторона вины.....	232
Что заставляет вас чувствовать вину? .....	235
Как вина не дает нам развиваться .....	240
Навязывание чувства вины.....	244
Разница между виной и стыдом .....	245
Как вести себя с виной и стыдом .....	248
<b>10. Любовь.....</b>	<b>255</b>
Типы любви.....	257
Стадии любви.....	263
Тридцать шесть вопросов, чтобы усилить близость в отношениях.....	266
Что помогает любви преодолевать расстояния?.....	269
Какой ваш язык любви?.....	271
Дружба .....	272
Медитация добра и любви.....	274
Любовь к людям .....	275
Высшая любовь.....	276
<b>11. Заключение .....</b>	<b>278</b>
Осознанность .....	279
Выбор .....	280
Интеграция.....	281
Дары эмоций .....	282
Возвращаемся к себе.....	284
<b>Благодарности.....</b>	<b>286</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>289</b>

# ВВЕДЕНИЕ



Испытывали ли вы такие сильные эмоции, от которых буквально взрывается мозг, но при этом не могли понять, откуда они взялись, и не знали, что с этим делать? Чувствовали ли вы в этот момент, что вам не стоит поддаваться эмоциям? Думаю, да, ведь вы — человек! Нам не доставляют проблем те эмоции, которые мы принимаем и которые возникают как результат ощущения счастья, принятия, желания и любви. Нас беспокоят те переживания, которые находятся по другую сторону эмоционального спектра: холодные объятия страха, сжигающее пламя гнева, тьма отчаяния. Как быстро можно от них убежать? Жить под гнетом этих эмоций чрезвычайно трудно, особенно если не понимаешь, откуда они взялись. Между тем просто сидеть и спокойно наблюдать за ними не получится — наши эмоции не есть нечто статичное, напротив, они меняются (и порой кардинально) каждую минуту. Конечно, хорошо бы быть в ладу со своими чувствами, но многим людям это дается с большим трудом либо не дается вовсе.

Подобные переживания мне хорошо знакомы. На протяжении многих лет я жила на «светлой» стороне. Я смотрела на мир с оптимизмом, с легкостью решала любые проблемы и во всем видела лишь хорошее. Но однажды все изменилось. Я сидела на кухне со своей дочерью-подростком, и она сказала мне: «Мам, я очень нервничаю. Я хочу быть счастливой, но не знаю как». Я очень хотела ей помочь, но «решения», которые приходили мне на ум, оставляли желать лучшего. Я прочитала, что, согласно исследованиям ВОЗ, депрессия является



главной причиной всех людских страданий. Это значит, что по соседству с нами женщины, мужчины и дети каждую минуту *испытывают страдания*. Но никто об этом не говорит, считая данную тему неловкой.

Чувство стыда и молчание — опасное сочетание, о котором мне известно не понаслышке. У моего дедушки наблюдались суицидальные наклонности, мама страдала от хронической депрессии, а тетя по линии отца была больна шизофренией. Мои сестры столкнулись со сходными проблемами. В каждой семье есть свои секреты, и моя — не исключение. Итак, можете представить себе, какую тревогу я ощутила после того разговора на кухне. Ребенком я, естественно, была не в состоянии помочь своей матери, но теперь, сама став мамой, была обязана что-то сделать для своей дочери.

Я подумала, что могу попытаться помочь не только своему ребенку, но и детям во всем мире. Имея опыт работы в киноиндустрии, я создала «Проект “Счастье”». В этой документальной ленте вместе с молодыми людьми из США, Нигерии и Тибета мы пытались ответить на один вопрос: что такое счастье? Мои юные помощники брали интервью у кинопродюсера Джорджа Лукаса, актера Ричарда Гира, американского нейробиолога Ричарда Дэвидсона и даже у Далай-ламы в его резиденции в городе Дхарамсала в Индии.

На основе полученной информации я решила написать книгу, чтобы разъяснить детям суть позитивной психологии и метода осознанности, а также организовала благотворительный проект для учащихся средней и старшей школы, который обрел популярность уже в 120 странах мира. В новостях то и дело приводят статистику самоубийств, рассказывают о стрельбе в школах, что, безусловно, порождает массовую тревогу среди

населения, — все это навело меня на мысль о том, что детям и взрослым нужна помощь в развитии и поддержании неких *внутренних* ресурсов. Работая над книгой, я изучала суть и целительные свойства таких важных качеств, как благодарность, эмоциональная устойчивость, сила самопознания, и теперь с удовольствием поделюсь с вами своими знаниями.

Очень важно понимать, что счастье — это не просто состояние, это навык, который можно развивать. Я знаю это на собственном опыте, а также благодаря научным исследованиям. Но что-то подсказывает мне, что есть и кое-что еще. Что вы думаете о внезапно охватившей вас в три часа ночи тревоге? Как насчет возникшего, казалось бы, ни с того ни с сего гнева? Откуда берется всепоглощающая печаль? Можно ли научиться управлять этими эмоциями, которые мы считаем социально неодобряемыми, особенно в тех культурах, где важнее казаться, чем быть?

Постепенно погружаясь в эту тему, я с удивлением отмечала, что в каждой эмоции заложена определенная мудрость. Слово «эмоция» происходит от латинского слова *emovere*, которое означает «порождать энергию». Эмоции, положительные или отрицательные, содержат в себе не только энергию, но и определенную информацию. И хотя в данной книге понятия «эмоции» и «чувства» используются как взаимозаменяемые (как часто бывает и в жизни), между ними все-таки есть определенное различие.

Нейробиолог Антонио Дамасио говорит, что эмоции — это сигналы, зарождающиеся в теле. Они свидетельствуют о необходимости что-то предпринять в сложившейся ситуации. Подобный ответ организма возникает спонтанно и часто толком не осознается человеком. Чувства порождаются эмоциями, но

проявляются в нашем *сознании*, под влиянием мыслей и образов, связанных с конкретной эмоцией. По мнению Дамасио, чувства — это «процессы осознания того, что происходит с организмом (вами), когда вы находитесь во власти эмоций. Поскольку у нас есть чувства, и эти чувства запечатлеваются в нашей памяти, мы можем руководствоваться ими в возникающих ситуациях. Это поможет нам выстроить свое мировосприятие и опираться на него при планировании будущего»<sup>1</sup>. Это открывает перед нами множество возможностей.

Что, если мы могли бы пользоваться нашими эмоциями и чувствами как своего рода внутренним компасом? Или, подобно алхимикам, трансформировали каждую эмоцию и видоизменяли ее во благо лучшей жизни? Если бы эмоции и чувства помогли нам воссоединиться со своей истинной сущностью, а не сковывали нас в своих тисках и не сбивали с пути? Что, если бы нам удалось понять: даже самые неприятные эмоции и чувства содержат определенное послание, они предупреждают, защищают и подталкивают нас к действиям?

В наши дни перед человеком стоит задача не только понять свою глубинную сущность, но и постараться каким-то образом вплести эти знания о самом себе в окружающую действительность. Мы пришли в этот мир, чтобы познать его грандиозность и многогранность, включая глубину нашей собственной личности. Это возможно лишь благодаря эмоциям. Не следует отрицать их существование, нужно научиться работать с ними. Тогда мы сможем доверять им и опираться на них, а не терять устойчивость под влиянием их мощного воздействия.

Я абсолютно уверена в том, что каждый из нас намного сильнее, чем думает. Чем лучше мы будем разбираться в своих мыслях, поступках и отношениях, тем большего сможем

добиться в жизни. От этого выиграем не только мы сами, но и те, кто нам дорог, наше общество и весь мир. Все эмоции заразительны.

На фоне все возрастающей тревоги и отчаяния нам больше, чем когда-либо, требуется обрести контроль над своей жизнью. Следует научиться понимать, о чем говорят наши эмоции, как положительные, так и отрицательные, — это обеспечит нам ясность восприятия, зарядит энергией и придаст сил, чтобы мы могли осознать, кто мы есть на самом деле, докопаться до нашей сути, скрытой под гнетом переживаний, осуждения и страхов. Каждая эмоция способна вернуть нас к нашей истинной сущности. Как однажды сказал Марк Аврелий: «То, что мешает действию, помогает ему — то, что стоит на пути, становится путем». Цель данной книги — помочь вам взглянуть на свои эмоции под другим углом и попытаться расшифровать заложенные в них послания.

## Как пользоваться книгой

Эта книга построена на описании эмоций. В каждой главе предлагается научное объяснение конкретной эмоции, раскрывается заложенное в ней послание, а также даются практические рекомендации о том, как извлечь для себя максимум пользы из каждой эмоции. Существуют разные подходы к классификации эмоций: распределение по пяти основным категориям (радость, гнев, страх, отвращение и печаль)<sup>2</sup>, выделение от семи до десяти основных эмоций или же подход на основе недавнего исследования, проведенного доктором Дэчер Келтнер и доктором Аланом Коэном, в котором они выделяют до 27 оттенков эмоций<sup>3</sup>. В исследовании



Брене Браун упоминается 30 эмоций<sup>4</sup>. В своей книге я решила сосредоточиться на десяти. Все они одинаково важны для нас, впрочем, у вас могут быть свои предпочтения:

- **желание.** Мы раскроем природу желания; подчеркнем его отличие от надежды и ожидания; выделим два типа желания, на которые стоит обращать внимание; я предложу вам способы совладания с крайними проявлениями этой эмоции;
- **терпимость.** Подразделяется на терпимость по отношению к себе и по отношению к другим. Мы разберемся в различиях между терпимостью и принятием, поговорим о том, как развить в себе навык *самопринятия*. Вы поймете, каким образом терпимость соотносится с эмпатией и как она может помочь в установлении близких взаимоотношений;
- **счастье.** Мы обсудим, как перестроить свое сознание, чтобы улучшить качество своей жизни. Поговорим о семи счастливых привычках и о том, что значительные перемены порой не требуют больших затрат. Данная глава завершается описанием ПТР (посттравматического роста), а также рассуждениями о том, почему некоторым людям удается сохранять стойкость и спокойствие после пережитой трагедии;
- **печаль.** Ее часто путают с депрессией. В этой главе мы рассмотрим различия. Вы узнаете о скрытых преимуществах печали и поймете, почему данная эмоция очень важна для нас. Наконец, мы выясним, как можно научиться выстраивать свою жизнь так, чтобы ни о чем не сожалеть;
- **страх.** Мы поговорим о разных типах страха, а их довольно много! Вам предстоит пройти тест и узнать, что будет, если дать страхам возобладать над вами. Также вы узнаете о некоторых стратегиях по их приручению;