



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
Глава 1. Что такое эмоции? Какими они бывают? ...	12
Глава 2. Как связаны между собой эмоции, чувства и настроения	78
Глава 3. «Сложные» чувства и их виды.....	108
Глава 4. Какие чувства «нормальные», а какие «ненормальные». Чем эмоции могут быть опасны.....	142
Глава 5. Психологические манипуляции в отношениях и их последствия.....	209



Станислав Савинков

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

Глава 6. Что такое эмоциональное благополучие. Как его достичь	225
Глава 7. Как совладать со своими переживаниями и тревогами. Почему так трудно это сделать?	240
Глава 8. Нормальны ли мысли о смерти? Что с этим делать?.....	266
Заключение.....	276
Практические упражнения	279



ПРЕДИСЛОВИЕ

Современные люди, живущие в больших городах, почти всегда жертвы манипуляций или же сами манипуляторы. Чаще всего — наивные манипуляторы. Это значит, что манипулировать они только пытаются, но гораздо чаще сами становятся жертвами — как чужих манипуляций, так и своих собственных.

Быть жертвой — занятие, надо сказать, не из приятных. Никто не хочет, чтобы его использовали и относились к нему как к вещи, с которой можно делать что угодно. А почему? Да потому, что это приводит к появлению новых негативных переживаний и эмоций. Таких сложных чувств, как обида, злость, гнев, досада, разочарование. Каждый человек много раз в жизни сталкивался с подобными состояниями. И каждый прекрасно знает, что это такое, потому что, становясь жертвой, мы испытываем так называемые сложные чувства — страх, стыд, вину, обиду.



Станислав Савинков

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

Так как же поступить в такой ситуации? Как перестать быть жертвой? Как научиться противостоять манипуляциям? Как преодолеть деструктивные чувства страха, вины или стыда?

Про это написано много хороших книг, блогеры и блогерши в интернете наперебой рассказывают нам, как справиться с той или иной проблемой. Я же работаю с этим ежедневно и не понаслышке знаю, что такое манипуляции. Но, кроме того, помогаю людям справиться с последствиями душевных травм, научиться лучше понимать себя и уметь предотвращать такие сложные чувства и другие негативные переживания.

Все начинается с эмоций. Эмоции играют очень важную роль в нашей жизни. Без эмоций нам многое вообще невозможно делать. Невозможно передавать какую-либо информацию другим людям (общаться), невозможно понимать самих себя, невозможно понимать происходящее вокруг нас и еще много чего.

Эмоции придают нашим словам определенный смысл и окраску. Без эмоций невозможно предупреждать других людей о своих намерениях. Эмоции выполняют функцию предупреждающего знака, который демонстрирует то, что мы испытываем в настоящее время, как мы относимся к другим людям и к самим себе.

Кроме того, эмоции являются своеобразной психической энергией, которая запускает любое наше действие. Без переживаний нам трудно встать утром с кровати или начать работать и учиться, потому что эмоции позволяют лучше понимать свои желания и дают силы для их исполнения. Испытывая определенные эмоции, мы способны «горы свернуть»: активно выполнить любую задачу, перепрыгнуть через высокий забор и даже



взобраться по голому столбу на самый верх, убегая от какой-нибудь опасности.

Эмоции бывают положительными и негативными, выраженными и скрытыми, грубыми и тонкими. Их избыток или, наоборот, недостаток может приводить как к улучшению самочувствия, так и к психическим расстройствам и даже умственной отсталости и дезадаптации человека в обществе.

Для полноценного существования каждому человеку просто необходимо налаживать связь со своими эмоциями, внутренними переживаниями и чувствами. Эта связь улучшает и гармонизирует нашу жизнь.

К сожалению, в нашей культуре недостаточно внимания уделяется обучению и воспитанию того, как находить гармонию с самим собой с учетом индивидуальных психологических особенностей каждого из нас. Однако это умение является необходимым для каждого человека. Тот, кто умеет быть в гармонии с самим собой, способен найти свое счастье.

В клинической практике я часто сталкиваюсь с клиентами, которые имеют множество проблем в личной жизни и даже серьезные болезни вследствие того, что не могут установить адекватную связь со своими внутренними переживаниями. Это происходит не только со взрослыми, но также и с детьми, которые учатся у своих родителей.

В последнее время в нашей жизни хватает проблем: чрезмерные перегрузки, избыток негативной информации, жуткие новости о различных происшествиях, экономические кризисы, вирусные «ковидные времена» и прочие источники нагрузки и стресса могут усугублять наше психологическое состояние, «высасывать» все силы и ресурсы.



Станислав Савинков

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

Я задумал эту книгу во время работы с клиентами, а также во время чтения курса лекций и проведения семинаров по психотерапии для моих студентов. Проводя с ними занятия, я часто приводил примеры из практической работы. Студентам были интересны эти примеры, поскольку они помогали им лучше понять изучаемый материал и делали научные психологические факты более доступными, практичными и жизненными, а также помогали им лучше разобраться в самих себе и своих жизненных стратегиях, которые они выбирают неосознанно.

В этой книге мы попробуем разобраться не только в том, что же такое сложные чувства, какими они бывают, но и понять, что с ними делать. Как преодолеть негативные последствия манипуляций, окружающих нас повсюду?

~ Не существует какой-то универсальной таблетки, которая спасла бы нас от самих себя, исправила или удалила нежелательные чувства. Однако если человек сам хорошо понимает, как устроены его эмоции, из чего складываются мысли, с чем они связаны и что с ними можно сделать, то он способен это знание применить в своей жизни, использовать в конкретной ситуации и, возможно, чуть быстрее найти из нее выход. Этим мы с вами и займемся.

Хочется поблагодарить сотрудников издательской группы «Весь» за помощь в подготовке и издании этой



книги. А также сказать «спасибо» моим клиентам, студентам, знакомым, близким и родным, без которых этой книги могло и не быть.

Хочу выразить глубокую и нежную признательность своей семье за поддержку, которую она оказывала мне, когда это было необходимо, надеюсь, так будет всегда: вы моя радость, вы мое вдохновение!



ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как не давать себя в обиду

Для защиты личных границ необходимо научиться нескольким простым принципам, которые существуют независимо от культуры, веры, убеждений, ценностей других людей. Эти принципы универсальны при любом общении.

1. Говорить о том, что неприятно, отказывать неприятным тебе людям. Если кто-то (вообще неважно, кто этот человек) называет тебя обидным прозвищем, необходимо сразу обозначить, что в общении с тобой это неприемлемо. Если какой-то человек распространяет про тебя неверные слухи или информацию — обозначь для него, что он не



Станислав Савинков

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

прав и должен замолчать. Ты имеешь право говорить об этом в любой момент, как только ты это понял. Даже если это произошло не сразу (через несколько дней, недель, месяцев), ты имеешь полное моральное право обозначить этому человеку, что тебе это неприятно и так больше делать нельзя. В любой ситуации ты имеешь право защищать себя и тех, кто тебе дорог. Ты имеешь право отстаивать свое мнение и говорить о нем в любой ситуации, независимо от того, нравится это другим людям или нет. Если какой-то человек тебе неприятен, ты имеешь полное право прекратить с ним общение и любые отношения, не объясняя свой выбор.

2. Говорить открыто о своих потребностях и желаниях. Если ты оказался в ситуации, которая тебе неприятна или обидна, скажи об этом и предложи свои варианты ее разрешения. Другие люди не обязаны догадываться о том, что ты думаешь, чувствуешь, желаешь.

То же самое и в отношении других людей. Если ты чего-то ждешь от других, скажи им об этом. Если тебе не говорят о своих желаниях, мыслях, потребностях — ты не обязан догадываться о них.

У всех людей есть свои собственные представления о том, что для них правильно и хорошо. Ты не обязан им соответствовать. Можешь (если захочешь), но не обязан.

3. Быть уверенным в том, что делаешь. В любой жизненной ситуации ты имеешь право сохранять уверенность и демонстрировать ее. Ты делаешь это не для других людей, а для себя. Неважно, нравится им это или нет. После завершения ситуации



ты можешь объяснить (если это необходимо). Также ты не обязан оправдываться и объясняться перед людьми, которые тебе неприятны или мнение которых для тебя не значимо.

4. Отстаивать свое мнение и сохранять комфортную дистанцию. Каждый человек имеет собственное мнение и отношение к тому, что происходит. Если ты чувствуешь, что другие люди ждут от тебя чего-то — какого-то поступка, эмоции, слов и т. д., — спроси их об этом: «Мне кажется, что вы сейчас ждете от меня чего-то. Или мне это только кажется?»

С неприятными тебе людьми ты не обязан быть добрым, дружелюбным, сговорчивым, ответственным и т. д. Ты можешь держаться подальше от тех людей, которые нарушают твои личные границы, причиняют тебе дискомфорт. Минимизируй с ними контакты и ограничивай общение до такого уровня, который ты считаешь безопасным.

5. Говорить о себе и своем мнении. Не жди от людей того, чего они тебе не обещали, и того, что они не могут сделать. Выясняя отношения с людьми, говори о своих желаниях и мыслях от своего лица: «я хочу», «мне бы хотелось», «для меня важно», «мне кажется» и т. д. Это позволяет людям уважать твое мнение. А тебе позволяет не нарушать их границы и отстаивать свое мнение, на которое ты имеешь право, даже если другие с тобой не согласны.
6. Заниматься саморазвитием. Саморазвитие — это единственное, что мы делаем в этой жизни всегда хорошо и всегда для себя. Это время, которое нужно нашему сознанию, чтобы посвятить его



Станислав Савинков

Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

себе. Для каждого человека способом саморазвития может стать любое дело, которое приносит ему радость и удовольствие, которое приносит мир в его душу. Как правило, это какое-то увлечение или хобби. Это может быть лепка, спорт, музыка, медитация, сон, прогулки, просмотр фильмов, общение и т. д. — все, что тебе нравится и приносит хоть какую-то пользу.

В идеале это любимая работа, которая нам искренне нравится, от которой мы получаем наслаждение и материальную выгоду.

Занимаясь саморазвитием, каждый человек вкладывает силы в самого себя, позволяя себе быть лучшим, но не идеальным. Позволяя себе стараться, но не достигать наивысших результатов, определяя для себя тот уровень, которого будет достаточно. Этих достижений будет хватать, чтобы почувствовать себя уверенным и значимым.

Всегда давай отпор в тех ситуациях, когда можешь это делать. Рано или поздно все обидчики поймут, что нарушать твои границы бесполезно.

Методы и техники, применяемые при острых эмоциональных реакциях

Упражнение «Банки памяти»

Возьмите две большие банки или вазы (важно, чтобы они были прозрачными). Пишите на бумажках все



хорошие воспоминания, связанные с ушедшим человеком (или значимой вещью) и вашей жизнью с ним, и кладите их в одну банку. На других листочках пишите все плохие воспоминания и негативные эмоции и кладите их во вторую банку. Со временем поток памяти ослабнет, и можно будет провести символическое избавление от негативных воспоминаний. Вы можете достать все плохие бумажки, скомкать и сжечь. А банку с хорошими воспоминаниями, наоборот, поставить на видное место, чтобы наглядно видеть, как много хорошего у вас было и никуда не делось. Этот ритуал поможет вам освободиться от эмоций, особенно если у вас есть повторяющиеся негативные мысли, не дающие покоя. И сконцентрироваться на том хорошем, что было и навсегда останется у вас в связи с памятью об ушедшем любимом.

Упражнение «Направленное воображение»

Показания и противопоказания. Данную технику можно использовать при возникновении любой болезненной эмоции: тревоги, паники, страха и др. Единственным противопоказанием является психотическое состояние, поскольку данное состояние не позволяет человеку адекватно оценивать свои действия, поступки, эмоции. В этом случае необходимо обратиться к врачу-психиатру, который должен оказать в первую очередь медикаментозную помощь.

Ход выполнения упражнения. Сначала оцените свое состояние по 10-балльной шкале, где 1 — очень плохо, а 10 — очень хорошо.



Станислав Савинков
Страх, стыд, вина и манипуляция. Как справиться?

При возникновении болезненной эмоции выполните следующие шаги.

1. Постройте детальный образ своей эмоции:

- ❖ В какой части тела находится эта эмоция?
- ❖ Представьте, как выглядит ваша эмоция (страх, тревога, злость). На что она похожа? Какой у нее цвет, размер?

2. Дистанцирование:

- ❖ Поместите этот образ перед собой (на ладонь, на стол, на поднос).
- ❖ Опишите его. Что в образе поменялось? Какой он сейчас?

3. Коррекция:

- ❖ Что бы вы хотели в нем изменить, чтобы стало легче? Убрать, добавить (все что угодно).
- ❖ Что можно поменять в этом образе, чтобы он не был таким болезненным или острым?

4. Присвоение нового образа:

- ❖ Поместите его обратно в ту же часть тела.
- ❖ Что чувствуете сейчас? Опишите свое состояние.
- ❖ Сравните свои переживания до и после. Какая разница появилась? Что сейчас вы можете описать?

После выполнения упражнения нужно оценить по 10-балльной шкале, что изменилось в вашем нынешнем состоянии.