

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ.....	5
Глава 1. ГДЕ ОН, ЭТОТ ПУТЬ К УСПЕХУ?.....	9
Глава 2. РАЗ СТУПЕНЬКА, ДВА СТУПЕНЬКА — БУДЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ШКАЛА.....	17
Глава 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК МЕРА УСПЕХА.....	29
Глава 4. ЭМОЦИИ — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?.....	33
Глава 5. КУРИЦА НА ПОТОЛКЕ.....	37
Глава 6. ГОРЕ, СТРАДАНИЕ, ПЕЧАЛЬ.....	41
Глава 7. ТЫ ВИНОВАТ, ПОТОМУ ЧТО ВИНОВАТ!.....	47
Глава 8. КОМПЛЕКС ЖЕРТВЫ: ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ ИЗБАВИТЬСЯ.....	53
Глава 9. МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА.....	57
Глава 10. СТРАХ БЛИЗОСТИ, ИЛИ БЕГ ПО КРУГУ.....	63
Глава 11. СТЫДНО, КАК СТЫДНО... ПЯТЬ ДЕЙСТВЕННЫХ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТЫДА.....	69
Глава 12. ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ, ГНЕВ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ КРАХА СВОЕЙ ЖИЗНИ.....	74
Глава 13. ЛЮБОВЬ, СТРАСТЬ И ЗАВИСИМОСТЬ.....	81
Глава 14. СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ — ВЫБОР БЕЗ ВЫБОРА.....	89
Глава 15. ОБИДКИ И ОБИДЫ — НАША ПОВСЕДНЕВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ.....	94
Глава 16. РАДОСТЬ И СЧАСТЬЕ — ИСТОЧНИКИ ЖИЗНИ.....	99
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЛЮБЛЮ, ВЕРЮ И ДЕЛАЮ.....	109

# ПОЧЕМУ Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ

Поздний вечер. За окном моего кабинета город мерцает разноцветными огнями...

Только что закончилась последняя консультация. Медленно собираюсь домой. В голове крутится калейдоскоп — истории всех клиентов, с которыми сегодня работала.

До дома обязательно дойду пешком, чтобы по пути отбросить всю внутреннюю тяжесть и напряжение — не хочу нести это домой, в семью. Не секрет, к психологу с добром не приходят! Приходят с болью. Боль разная: у одних — тяжелый развод, у других — разъедающая всю душу неудовлетворенность собой, а у третьих — токсичные отношения с родителями.

За 18 лет консультирования через мой кабинет прошла длинная вереница людей. Работая с ними, я постепенно стала замечать, что есть что-то общее у всех обратившихся ко мне людей.

Что их объединяет?

1. Как правило, все они считают, что в их бедах виноваты другие: родители, супруги, начальники, дети.

*«...Я так хочу стать психологом, но мне муж не позволяет, поэтому я чувствую себя такой несчастной!»*

2. Они не верят в себя и в свои возможности. Вернее, они просто не знают, на что действительно способны, и, соответственно, не используют свои ресурсы.

*«...У меня совсем нет талантов, ну вот такая я родилась! Завидую успешным людям, им Бог много дал!»*

3. И наконец, главное — все эти люди не умеют осознавать свои эмоции и, соответственно, не могут ими управлять.

*«...Так бы и убила своего сына! Он меня все время нервирует!»*

Такие люди похожи на щепки, плавающие в море: куда волна несет — туда и плыву, куда прибьет — там и останусь!

Часто я загадываю клиентам такую загадку: кто кем управляет — собака хвостом или хвост собакой? Ответ очевиден: конечно, собака хвостом! Тогда вторая загадка: кто кем управляет —

человек эмоциями или эмоции человеком? И вот здесь ответ далеко не всегда столь же очевиден. Вроде хочется подтвердить, что человек управляет эмоциями. Но сколько же случаев, когда под влиянием неуправляемых эмоций мы совершаем то, что меняет судьбу, — и все становится совсем не так, как ожидалось изначально!

И наоборот, перед моими глазами много людей, которые достигли колоссального успеха в обществе именно благодаря умному контролю своих эмоций и управлению ими. При этом они остались такими же открытыми и доброжелательными, а не холодными, бесчувственными роботами, как могло бы показаться при словах «контроль эмоций».

Вот поэтому у меня и возникла идея написать книгу об управлении эмоциями и о том, чего вы, мои читатели, сможете достичь, всего лишь научившись держать эмоции «под крышкой» и вовремя «выпускать пар».

*«Ну конечно, она вся такая правильная, уравновешенная, одним словом — психотерапевт, ей легко рассуждать!» — подумал кто-то из вас сейчас.*

Ох, нет. Хотела бы — но я, как и многие из вас, прошла свой «тяжелый путь познания». По темпераменту я холерик, и этим все сказано.

*Напомню, что темперамент — это единственное, что нам дается от рождения и на всю жизнь. Темперамент почти не подлежит изменению, его можно только чуть-чуть скорректировать.*

Чем же характеризуется холерик? Да жуткой спонтанностью! Холерик — это тот, кто сначала сделает, а потом подумает.

И я раньше была именно такой. Эмоции — и хорошие и плохие — бурлили во мне, как в жерле вулкана, разливая вокруг свою токсичную лаву. Нравилось ли это мне? Конечно нет. Весь этот эмоциональный пожар приносил в мою жизнь массу неприятностей, обид, слез, глупых конфликтов. Но тогда мне казалось, что изменить эту ситуацию невозможно. Я верила древним философам, что характер — это навсегда. Пока не столкнулась с психологией... Но это столкновение произошло не случайно. Оно не было похоже на радужную сказку, да и «счастливым» я смогла его назвать много позже.

Судьба всегда заботится, чтобы преподнести тебе урок, причем в самое нужное время. И свой урок я тоже получила. Он был как удар током!

Боль... Жуткая внутренняя боль подтолкнула меня искать помощи не среди семьи — на тот момент мне казалось, что меня там не понимают. И к подружкам не побежала: ведь близкие друзья чаще всего дают советы исходя из субъективного опыта, ориентируясь на свой внутренний запрос. А я хотела объективного анализа своей ситуации, взгляда со стороны.

Впервые в жизни я обратилась к специалисту-психологу. И не пожалела. Возможно, мой первый психолог и не была асом своего дела, но я ей благодарна — именно она зародила во мне надежду, что все можно изменить. Был сделан первый шаг к тому, чтобы научиться наконец-то управлять своими эмоциями.

Потом было много популярных книг по психологии. А затем жизнь столкнула меня с замечательной семейной парой психологов: профессором Орловым Евгением Петровичем и его супругой Орловой Валентиной Николаевной, основателями «Академии геронтологии» в Сочи, и все — я безоглядно влюбилась и поверила в мадам Психологию.

Я поняла, что психология может изменить ВСЕ! И семейные отношения, и финансовое положение, и даже дать моей душе восхитительное чувство внутреннего умиротворения. И вопреки всеобщему мнению, это умиротворение не делает меня ленивой и пассивной, а наоборот — дает силы на плавный, но мощный подъем.

Вскоре я поняла, что хочу профессионально связать свою жизнь с психологией. У меня было первое университетское образование по специальности «филолог». И у меня ушло еще 3 года на получение диплома психолога. А потом были годы и годы дополнительной учебы и продвижения себя, потому что в психологии нельзя стоять на месте — надо все время учиться и развиваться.

Постепенно мой семиметровый кабинетик психолога расширился до Южной академии психологии «Инсайт», которую я сейчас возглавляю. В академии «Инсайт» мы с коллективом психологов помогаем людям не только справиться со своими внутренними проблемами, но и изменить свою жизнь — встать

на профессиональный путь психолога. И это процесс взаимный: не только мы обучаем студентов, но и студенты учат нас — свежему взгляду на многие события, радости бытия и даже легкому пофигизму.

Но лучшие мои учителя — это клиенты. Их истории, эмоции, вопросы ко мне не позволяют почивать на лаврах: я продолжаю читать, обдумывать, осознавать проблемы человеческой психики. Сегодня у меня каждый день по 5–6 индивидуальных консультаций, и это огромный практический опыт, который уже просто невозможно было держать в себе!

И если, прочитав книгу, кто-то из вас, мои дорогие читатели, возьмет эти знания и практические инструменты, научится с их помощью управлять своими эмоциями и чувствами и именно это поможет вам прийти к внутреннему умиротворению и успеху — я буду очень счастлива!

**P.S.** А при чем тут курица и почему на потолке, вы уже очень скоро узнаете.

*И еще: все имена в книге вымышлены и обстоятельства чуть изменены. Любые совпадения случайны.*

# Глава 1

## ГДЕ ОН, ЭТОТ ПУТЬ К УСПЕХУ?

Не секрет, что мы хотим успеха. И хотя слово «успех» означает для всех разное, мы, как зачарованные, идем на этот манящий свет. Правда, не все из нас доходят. Вот почему не доходят, мы и попытаемся разобраться.

Давайте для начала определимся, что такое успех. Я попросила нескольких человек написать, что для них лично означает это слово. Ответы меня и удивили, и порадовали:

- Успех — это отсутствие рамок, сильное желание расти.
- Успех — это прежде всего финансовый достаток и возможность делать то, о чем мечтаешь.
- Успех — это реализация самого себя и раскрытие своего потенциала.
- Успех — это заниматься любимым делом, которое зажигает и приносит реальный доход.
- Успех — это отдавать себя другим и делать этот мир лучше.
- Успех — это внутреннее состояние счастья и покоя. Отсутствие желания кому-либо что-то доказывать.

Видите, в успехе есть две составляющие — материальная и эмоциональная. Если упрощенно: что мы имеем и что при этом чувствуем. Многие мои клиенты в процессе работы над собой и своими эмоциями приходят к пониманию, что успех не воспринимается нами как реальный, если материально все хорошо, а вот настроение никуда не годится, постоянно чувствуется упадок сил, нет вдохновения...

*Вспоминается жена одного состоятельного человека, которая говорила: «Мы с мужем всегда думали: вот сейчас первый миллион заработаем и будем счастливы. Потом: ну, вот сейчас десятый миллион получим и проживем счастливо. Далее — сотый...» Но в какой-то момент она осознала, что денег куры не клюют, а счастья как не было, так и нет.*

*А вот совсем другой пример. Очень близко общаюсь с одной семейной парой, Антоном и Галиной. У них двое детишек, небольшая квартира, в которой они не засиживаются. Эта дружная семья все время в маленьких путешествиях — то в горах, то на море (благо море в Сочи бесплатное), то на своей небольшой дачке сажают цветы или жарят шашлыки с друзьями. И со стороны сразу видно, что им хорошо и спокойно вместе. А что у них с финансами? Конечно, Галина мечтает, чтобы Антон больше зарабатывал, но на вопрос о деньгах она спокойно говорит: «Нам хватает...»*

Можем мы про эту пару сказать, что они успешны? Я думаю, да! У них свой успех: собственная, а не съемная квартира в городе Сочи, дома уют и достаток, пусть и без излишней экзотики. Дети живут в спокойном, доброжелательном окружении. Всей семьей они много путешествуют и общаются с природой. Мне приятно встречаться с этой парой, да и не мне одной — у них много друзей. Внутреннее счастье и умиротворение, которыми они наполнены, притягивают как горящий камин промозглым вечером.

Две семьи — два разных подхода, два разных успеха. Одни поставили во главу угла материальный успех, другие — эмоциональный. Я абсолютно не хочу сказать, что не надо зарабатывать деньги! Мои примеры о том, **что на внутреннее эмоциональное состояние нужно точно так же работать, как и на финансовое благополучие. А может быть, и еще интенсивнее.**

С моей точки зрения, успех — это баланс между материальной стороной и эмоциональной. И реальный успех возможен только тогда, когда две стороны находятся в равновесии.

Этот баланс проявляется везде: в том, как мы относимся ко всему новому, как ведем свой бизнес, как общаемся с окружающими, как используем время, как справляемся с негативом и с эмоциями в целом, как развиваем характер и что думаем о себе. Все это имеет огромное влияние на наш успех — или на его отсутствие!

**Но все-таки главный фактор, который я выделяю как психолог-психотерапевт со стажем работы 18 лет, при этом пережив несколько личных кризисов, — это наши отношения с собственными чувствами и эмоциями.**

## Глава 2

# РАЗ СТУПЕНЬКА, ДВА СТУПЕНЬКА — БУДЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ШКАЛА

В юности я слышала, как старики частенько приговаривали: «Не сильно радуйся в счастье, тогда не будешь страдать в несчастье!»

И я всегда с этим спорила. Как же так?! Чем больше ликования, чем больше радостных подпрыгиваний, тем больше я чувствую счастья! Что, радоваться не надо? Лишь намного позже я поняла, о чем идет речь.

**Не надо раскачивать маятник эмоций. Ведь если маятник будет высоко взлетать в счастье, он так же высоко взлетит и в несчастье. Вот и вся истина.** Встречали вы таких страстных, экзальтированных женщин, которые в любой ситуации раскручивают свои эмоции до новогоднего салюта?

*Прошу любить и жаловать: Роза, моя красавица-клиентка. При знакомстве с ней все, и мужчины и женщины, ею восхищаются — весела, энергична, с чувством юмора. Если у Розы в жизни происходит что-то хорошее, счастью ее нет предела! Улыбки, объятия, радостные восклицания, шампанское рекой и рассказы о случившемся с утра до вечера. Весь город должен знать про ее удачу!*

*Но вскоре ряды ее поклонников и просто симпатизирующих заметно редуют.*

*«Почему?» — спросите вы. Догадайтесь, что происходит с нашей красавицей в сложной ситуации. Все с точностью до наоборот! Слезы, сопли, оскорбления и даже угрозы разлетаются во все стороны. Не хочется попасть под такое, верно?*

Быть рядом с такой истеричной «леди» — просто наказание. Эмоции хлещут через край по любому поводу. Сама женщина после таких «чувственных» сцен просто падает без сил, ведь вся энергия ушла на эмоции. А была ли решена проблема?



Конечно нет. Все ресурсы потрачены на оскорбление окружающих и страдальческие причитания. Даже на вопрос «А что с этим делать?» сил не остается. О каком успехе здесь можно говорить, когда такие качели?!

*А вот другой пример: «скрытый гений» Павел. Молодой человек действительно талантлив, но для полного проявления всех его возможностей нужно окружение. Успех — явление коллективное: невозможно быть успешным в одиночестве. А Павел чувствует, что люди к нему не тянутся. Он делает вывод, что он «какой-то не такой», и начинает уже сам, по собственной воле, избегать людей. В результате не только не развивает таланты, но и страдает от одиночества.*

В чем его проблема? В полном подавлении своих эмоций. Так воспитывала его суровая бабушка и вечно измотанная трудностями мама.

Эмоции — мостик к чувствам других людей. Нет мостика — нет ответных чувств. Кому-то хочется общаться с бревном?

И еще: если человек эмоционально закрыт, мы это чувствуем и постепенно перестаем ему доверять. И даже избегать начинаем со временем. Причем нам с вами частенько-то все равно: не будет этого человека рядом — будет другой. А вот Павел очень страдает и не понимает, в чем дело. Вот и получается, что, в отличие от Розы, которая на эмоциях летает как на качелях, Павлу не мешало бы «смазать заржавевшие детали».

А как у вас? Вот прямо сейчас оторвитесь от книги и спросите себя, кто вам ближе: Роза или Павел? И что делать — Розе, Павлу, нам с вами?

## ОГЛАСИТЕ ВЕСЬ СПИСОК, ПОЖАЛУЙСТА!

Давайте представим большой волшебный дом, где есть все — от мансарды до глубокого подвала.

Первый этаж — здесь просторно, приятный полумрак, строгий интерьер. Все очень функционально и практично, без излишеств. Из окон этого этажа сад представляется фантастическим переплетением стволов и нижних ветвей деревьев и кустарников.

Поднимаемся по лестнице и попадаем на второй этаж. Здесь комнаты светлее, интерьер богаче. Из окон видны пышно цветущие кустарники и кроны деревьев. Сквозь ветви пробивается солнечный свет, и видно, что за садом простираются поля и луга.

Еще поднимаемся по лестнице и попадаем в прекрасную, ослепительно солнечную мансарду. Изумительная комната, обставленная изысканной мебелью. Много интересных украшений — золотые статуэтки, яркие картины, кружевные занавеси на окнах. Из окон открывается потрясающий вид на поля, залитые солнцем, зеленые с золотистыми проблесками холмы и прохладно-голубые вершины гор. Уходить отсюда совсем не хочется, век бы любовался! Чувства переполняют нас, рвутся наружу. Это сродни наркотику — хочется быть здесь, смотреть вдаль и не расставаться с этими эмоциями.

В действительности все иначе... Нельзя всю жизнь «просто-ять у окна». И вот из этой ослепительно прекрасной комнаты необходимость заставляет вас спуститься обратно, на первый этаж. И вы соглашаетесь.

Оказывается, оттуда вам надо спуститься еще ниже — в темную и холодную кладовую, переполненную всяким хламом. Здесь за всю жизнь скопилось так много всего — гнева, обиды, жалости к себе... Так много тех вещей, которые нам уже точно не нужны, но выбросить жалко! Из маленького грязного окошка видны только корни деревьев и затоптанная трава. Находиться здесь неприятно, но — некоторым привычно.

Обстоятельства продолжают диктовать свои условия: теперь вам надо спуститься в глубокий подвал. Это холодное, грязное, практически мертвое помещение. Здесь хранятся пыльные бутылки, наполненные отравленным напитком. Он состоит из зависти и злости, а приправлен мезьтью. Сделав всего один глоток, можно так опьянеть, что не достанет сил подняться на верхние этажи. Нередко так и случается: многие так и остаются обитать в подвале этого волшебного дома и уже никогда не поднимаются наверх и не видят солнечный свет.

Итак, чтобы по своей воле перемещаться по этажам, трансформировать эмоции по собственному желанию и не впадать в крайности, как это происходит с Павлом или Розой, нам с вами необходимо понимать весь спектр эмоций и то, как они