

*Серия «Психологический практикум»*

МАРИНА СКИРТАЧ

УКРОЩЕННЫЕ  
ЭМОЦИИ,  
ИЛИ КУРИЦА НА ПОТОЛКЕ

Ростов-на-Дону  
ФЕНИКС  
2022

УДК 159.923  
ББК 88.3  
КТК 017  
С42

**Скиртач, Марина.**

**С42** Укрощенные эмоции, или Курица на потолке / Марина Скиртач. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 110, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-37498-6

Как справляться с эмоциями, как направить мозг в тихую гавань спокойных, обдуманных решений? Как научиться жить, наслаждаясь внутренним умиротворением, а не страдать, упиваясь виной и жалостью к себе? Как совладать со злостью, гневом, агрессией?

Перед вами пошаговый курс управления эмоциями от психолога-психотерапевта с 18-летним стажем работы Марины Скиртач.

Здесь нет занудной теории, а только конкретные шаги на пути к внутреннему счастью и внешнему успеху. Просто возьми книгу и делай!

УДК 159.923  
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-37498-6

© Скиртач М., 2022  
© Оформление: ООО «Феникс», 2022  
© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

*Посвящается сыну.*

*Твой мужественный и неукротимый образ подсказал основную идею этой книги.*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю мою дорогую подругу *Любовь Дьячук*.

Когда начинаешь новое дело, то барахтаешься, как котенок. Ты была той, кто, отложив все дела, помогла сделать первый рывок, определивший дальнейший ход работы над книгой.

Выражаю благодарность *Марии Васильевой*.

В жизни каждого человека должна быть Южная фея. В моей жизни она появилась в лице Марии, моего редактора. Именно благодаря ее тактичному, но настойчивому влиянию эта книга появилась на свет.

# 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.**

Если оглянуться вокруг, возможностей для успеха на самом деле очень много. Но частенько в этой сумасшедшей погоне нас так начинают крыть эмоции — страх, злость, зависть, ревность и многие другие, — что мы упускаем свой шанс на успех. Ведь в нашей голове в этот момент прочно угнездился не позитивный сценарий со всеми преимуществами, а негативный — с его запретами и разрушающими установками. Как тут не быть провалу!

*Вспоминается еще одна необычная пара — Юлия и Вадим. Юлия — яркая энергичная брюнетка, уже имеющая ребенка от первого брака. Вадим — серьезный харизматичный парень, страстно влюбленный в Юлию. Вадим младше Юлии на 10 лет, но именно он был настроен на серьезные отношения и крепкий брак. И он все для этого делал. Много работал в своем небольшом бизнесе, постарался наладить отношения с дочкой Юлии. И все бы хорошо, но Вадим страшно ревновал свою Юлию к любому столбу! И не просто ревновал, а пытался ограничивать ее свободу, постоянно контролировал и при любом подозрении закатывал некрасивые сцены и скандалы. Юлия, при своем свободолюбивом характере, не смогла долго это терпеть. Пара обратилась ко мне, чтобы спасти свои отношения.*

Сначала это была типичная супружеская консультация, где психолог находится ровно посередине между супругами, не склоняясь ни к одной из сторон. Но очень скоро я поняла, что основное препятствие к успеху этой пары кроется в ревности Вадима и в его подавляемых — а от этого еще более бурных — эмоциях.

Вадим остался на личную терапию. Но так и не смог справиться со своими эмоциями: сказалась то ли привычка к скандалам (а это было в его детстве, в семье), то ли мужской шовинизм («я мужик и не собираюсь молчать»). А Юлия не готова была терпеть постоянный абьюз. К сожалению, пара рассталась. Вадим очень переживал, даже бизнес на этой волне забросил.

Вот так неосознанные и непроработанные эмоции становятся огромной плотиной на пути нашей реки успеха.

Хочу очень ярко показать вам связь личного успеха и умения управлять своими чувствами и эмоциями. Было ли у вас, что вы радостно готовились пойти на вечеринку с любимым, мечтали о романтическом вечере, но при встрече что-то пошло не так?

И, слово за слово, наговорили друг другу колкостей, поссорились и разъехались по домам. Прекрасного вечера не случилось.

И вот вы уже сидите дома в шоке: что произошло?! Были такие радужные ожидания от встречи! На следующий день вы продолжаете быть в ауте, не можете сосредоточиться, все мысли в голове о ссоре, работа побоку. Но вместо того чтобы проанализировать ситуацию и понять, когда пошло первое раздражение, когда не смогли отказаться от удовольствия сказать гадость, вы начинаете искать причину в партнере, обвиняя именно его во всех смертных грехах, — мол, не понял, не догадался. Знакомо?

Казалось бы, маленький эпизод. Но из таких маленьких куточков и состоит наша жизнь. Будем ли мы воспринимать ее успешной или нет, решает, по сути, только количество вот таких маленьких позитивных или негативных эпизодов.

Еще раз хочу подчеркнуть: речь идет не о подавлении своих эмоций и заталкивании их в дальний угол своей личности. Мы с вами говорим о том, как можно эмоциями эффективно управлять.

Моя книга совсем не про то, что «вот сейчас возьму свою волю в кулак и приду к успеху!». Нет, совсем наоборот! Мы с вами будем учиться бережному, умному подходу к своим эмоциям, понимаю их; будем стараться осознать их и направить в нужную сторону. Именно такую кропотливую работу мы совершаем вместе с клиентом во время его психотерапии в моем кабинете, и я вижу, какие чудеса происходят с человеком при таком подходе.

*Поделюсь еще одним примером, теперь уже с хеппи-эндом. Однажды ко мне на прием муж привел свою жену. Именно привел, потому что у супруги были явные признаки депрессии и сама она ничего не хотела.*

*С виду успешная семья. Муж Роман имеет бизнес. Его жена Елена во всем его поддерживает. Казалось бы, вот он — идеал семьи!*

*Но на консультации я узнаю, что Елена чувствует себя абсолютно несчастной и подавленной. Ни финансовое благополучие, ни завистливые взгляды подруг не делают ее счастливой. Постепенно выясняем, что в этом семейном тандеме совершенно не проявляется личность жены. Елена попросту пожертвовала собой ради внешней успешности семьи.*

Как это связано с эмоциями? За внешней покорностью Елены очень ясно увидела страх самостоятельности и страх перед мужем, даже агрессию к мужу — просто они подавлены и скрыты за внешней доброжелательностью.

Елена боится взять на себя ответственность за свою жизнь и все время обращается к мужу за помощью, потому что так было принято в отношениях ее родителей. А когда Роман начинает ей помогать и даже подталкивать, что естественно после ее просьбы, Елену это очень раздражает. Накапливается сильная злость и даже ненависть к мужу и к себе: «...И без него не могу, и с ним не могу».

Что делать? Неужели сразу разводиться? Нет, конечно! Работаем с эмоциями и чувствами: в процессе психотерапии снижаем степень страха перед внушенной ей с детства беспомощностью и страха перед мужем. Это поможет Елене научиться проговаривать свои желания и даже иногда настаивать на них. Ведь мы не можем быть счастливы, играя роль марионеток в руках других людей, пусть даже самых любимых.

Очень скоро Елена станет более активной, а значит, более значимой в собственных глазах. А муж постепенно меняет свое авторитарное отношение на уважение и будет готов к диалогу с женой.

А что будем делать с агрессией? С той злостью, которую Елена испытывала к мужу и к себе? Ведь агрессия, направленная на себя — «...что же я такая неумеха, безрукая!», — запускает процесс саморазрушения. Очень скоро придет плохое самочувствие, а затем и болезни, травмы...

Осознание своей агрессии дает возможность направить ее на какой-то вид деятельности или обучение. Разобравшись с агрессией и злостью, Елена осознала свои ресурсы и почувствовала огромный прилив сил! В результате она открыла небольшой бизнес — цветочный магазин. Хотя я думаю, она на этом не остановится — ведь за то время, пока она работала в бизнесе мужа, был накоплен огромный опыт.

Еще вариант решения проблемы: Елена могла договориться с мужем о выделении в общем бизнесе области, за которую будет нести ответственность только она. Это был бы ее личный вклад в общее дело.

Сейчас я наблюдаю первые шаги на пути становления личности Елены. Дают ли эти действия ей возможность почувствовать себя счастливой? Несомненно! А что стало толчком? Та самая первая наша с ней работа над осознанием, что же она все-таки чувствует и что ей мешает воспринимать свою жизнь как успешную. Осознав свои эмоции, Елена стала сильнее и устойчивее. И не вспоминает о депрессии, каждое утро упархивая в свой цветочный магазинчик.

А мы с вами можем сделать вывод, что, разобравшись со своими эмоциями и чувствами, мы становимся сильнее, лучше взаимодействуем с окружающим миром и увереннее продвигаемся к своему успеху. Согласны?

И остается только один вопрос: КАК? Ответу на него и посвящены все следующие главы и книга в целом.

## ИНТЕРЛЮДИЯ 1

### Сказка о Мае и Кае.

#### Часть 1. «Близнецы-молодцы»

В одном царстве-государстве однажды родились двое мальчиков-двойняшек. Мать их в тот же день умерла, даже не успев дать сыновьям имена.

И день, и второй плакали они в своей кроватке от холода и голода. И вот уже смерть нависла над ними, но на их счастье мимо пролетали две феи. Увидели они прелестных малышей, пожалели их — и решили забрать к себе на воспитание.

Феи эти сильно отличались друг от друга. Одна из них жила в северной части земли, а другая — в прямо противоположной, южной. И по характеру феи были совершенно разными. Та, которая жила на юге, Южная фея, была веселой, смешливой и легкой, как нежный весенний ветерок. Своему малышу она дала имя Май. Вторая, что жила на севере, Северная фея, была обстоятельной, сдержанной и холодной, как льдистый февральский снежок. Своего малыша она назвала Каем.

Обе феи, и Южная, и Северная, старались достойно растить мальчиков, но каждая по-своему. Что было внутри, то и передавали своим малышам.

Южная фея все время хвалила Мая, поддерживала его, играла с ним, да и сама частенько участвовала во многих его забавах. Если мальчик хотел скакать на лошади, фея была рядом и ободряла его. Если у него что-то не выходило, Южная фея уверяла его, что все получится, и вдохновляла не сдаваться. Май рос подвижным, озорным, любознательным.

Северной фее было не до этого! Она всегда была занята важными делами — боролась с северными ветрами. Ласковые слова были ей чужды, объятия она считала глупостью. Ей некогда было играть с Каем — сам справится! «Главное, хорошо учись и выполняй все дисциплины», — говорила она. Кай рос закрытым, пугливым и очень сдержанным. Уж очень завывание северных ветров его страшило!

И вот, долго ли коротко ли, исполнилось нашим молодцам по тридцать лет. Если бы вы на них посмотрели в тот день, вы бы увидели, что хоть они и братья, но характеры и жизнь у них абсолютно разные. Май, из южной части земли, стал подвижным, активным молодцем — и на коне скакал, и на охоту ходил. И дело свое завел, денег заработал. Ходил радостный, по-свистывал да похохатывал! И внешне хорош собой был, да не придавал этому особого значения.

А Кай, с севера, вырос холодным, самолюбивым. Хоть снаружи и выглядел величаво, а внутри так и остался страх перед всеми ветрами. Устроился он на службу к царю-батюшке. И хоть не нравилась служба, да работал. Денег особых не скопил, но важным стал. Да вот незадача — счастья особого не испытывал. Вроде все то, да не то!

И надо ж такому случиться, что встретились они в одной сказочной стране под окном красной девицы. Раз глянули на девицу, второй — ну, дело молодое, стали ухаживать. А девице и Май, и Кай — оба понравились. Хороши, как на картинке! Особенно Кай: лицом так бел, телом так хорош — дух захватывает!

Девица в смущении руки заламывает: что делать? И отправилась она в темный лес, к мудрой сове за советом. Так, мол, и так, помоги выбрать. А мудрая сова и говорит: «Не спеши, красавица, выбор делать. Чай, не на один день друга выбираешь!

Испытай их обоих, а там видно будет! Прикинься смурной да хворой и смотри, что они делать будут. Все сама и поймешь».

Так девица и сделала. Пришла домой, легла в светелке на кроватку, слезинки пускает и причитает: «Ой, на сердце так тяжело! Ой, и тело ломит, и душа болит. Может, кваску веселящего попить? Может, кто слово ласковое скажет? Может, кто обнимет крепкой рукой — сразу станет на сердце легче!»

Первым пришел Кай. Сел на стул, руки скрестил, речи ее жалобные послушал, сам помолчал, а потом встал и засобирился уходить. Только в дверях уже через плечо буркнул: «Приду, когда здорова будешь!» Девица только ресничками хлопнуть и успела.

А тут Май подлетел. Обнял-обласкал нашу девицу, за кваском слетал да за яблочками. А еще словами веселыми да нежными душу успокоил. А пока дремала краса-девица, еще и в доме все починил да наладил!

Проснулась девица весела-здоровехонька! И через месяц молодые уже играли свадьбу. И как вы думаете, кого же выбрала наша краса-девица?

*От автора: как говорится, «сказка — ложь, да в ней намек...». На ком остановила свой выбор девица и как дальше развивались события, мы узнаем чуть позже.*



## 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. Догадаетесь, 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



Популярное издание

Скиртач Марина Владиславовна

# УКРОЩЕННЫЕ ЭМОЦИИ, ИЛИ КУРИЦА НА ПОТОЛКЕ

Ответственный редактор  
Выпускающий редактор  
Технический редактор

*Ю. Шевченко*  
*Г. Логвинова*  
*Т. Ткачук*

Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>, Бумага офсетная.  
Тираж 2500 экз. Заказ №

**Издатель и изготовитель:** ООО «Феникс».  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150  
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2022. Срок годности не ограничен.  
**Отпечатано** в АО «ТАТМЕДИА»  
Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».  
Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2  
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2