

# САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —



ВИВИАН ДИТТМАР

# Эмоциональный БАГАЖ

как научиться управлять своими эмоциями  
и перестать концентрироваться на негативе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Д49

Vivian Dittmar  
DER EMOTIONALE RUCKSACK:  
Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen

© 2018 by Kailash Verlag, a division of  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

**Диттмар, Вивиан.**

Д49 Эмоциональный багаж. Как научиться управлять своими эмоциями и перестать концентрироваться на негативе / Вивиан Диттмар ; [перевод с немецкого П. Рыковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-195314-0

Эмоциональный багаж — это тяжелые, неразрешенные чувства из прошлого, которые мы носим с собой: страх, гнев, печаль, боль и другие. Они усложняют нам жизнь, мешают в отношениях и на работе, приводят к чрезмерным эмоциональным реакциям и обостряют даже безобидные ситуации. Вивиан Диттмар, известный специалист по эмоциональному интеллекту, предлагает новый, исцеляющий подход к работе с эмоциональным багажом. Она рассказывает, как мы можем разгрузить его контролируемым и осознанным образом, чтобы наконец идти по жизни более свободно, не теряя самообладания из-за мелочей.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-195314-0 © Рыкова П., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Эта книга не может заменить консультацию врача или психотерапевта. Читателю предлагается взять на себя ответственность и самостоятельно решить, следует ли ему обращаться за медицинской помощью и когда это лучше сделать. Автор и издательство не несут ответственности за любой предполагаемый или фактический ущерб, возникший в результате использования материалов, приведенных в этой книге.

**Примечание:** я знаю, что сейчас во многих кругах принято говорить и писать, строго придерживаясь гендерно нейтральных обращений. Я приняла сознательное решение этого не делать, поскольку удобство чтения текста для меня важнее политкорректности, а гендерно нейтральные формулировки мною воспринимаются как искажение речи. Тем не менее для меня очень важно в этой связи четко заявить, что если я прямо не указываю на пол, то мои высказывания все равно являются гендерно нейтральными.



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	17
----------------	----

## ЧАСТЬ I

<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАГАЖ .....</b>	<b>23</b>
----------------------------------	-----------

1. У ВАС ЕСТЬ РЮКЗАК .....	27
----------------------------	----

Что такое чувство? .....	28
--------------------------	----

Эмоции — это что-то другое .....	29
----------------------------------	----

Размер имеет значение .....	30
-----------------------------	----

Универсальное явление? .....	31
------------------------------	----

Объем рюкзака .....	33
---------------------	----

Чей это рюкзак .....	35
----------------------	----

Кто отвечает за ваш рюкзак .....	37
----------------------------------	----

## 2. ЧТО ТАКОЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВАЦИЯ? .....	43
--------------------------------	----

Эмоциональные признаки .....	44
------------------------------	----

Физические признаки .....	45
---------------------------	----

Ментальные признаки .....	46
---------------------------	----

Как гром среди ясного неба, или нарастающее крещендо .....	49
---	----

Тени прошлого.....	51
Два пути в головном мозге.....	54
Стремление к завершению .....	56
3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛАПАН .....	58
Зона комфорта.....	59
Зона роста.....	60
Зона паники.....	61
Роскошь спонтанной разрядки .....	65
Развитие эмоционального клапана.....	66
Разрядка в повседневной жизни .....	66
Когда клапан больше не открывается.....	68
Управлению можно научиться .....	69
Только доза делает вещество ядом.....	70
4. СТРАТЕГИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫЖИВАНИЯ.....	72
1. Приглушение .....	72
2. Отвлечение внимания.....	74
3. Компенсация.....	76
4. Снятие напряжения.....	77
5. Анализ .....	82
5. О РЫЦАРЯХ, ДРАКОНАХ И ПРИНЦЕССАХ .....	86
Как разыгрываются драмы .....	87
У каждого свой сценарий .....	88
Драмы как место для разрядки .....	91



Тихие драмы .....	93
В ядре драмы .....	95
Претензия ничего не меняет .....	96
В своей претензии на абсолютность люди очень упрямы.....	98

## ЧАСТЬ II

### **ОСОЗНАННОЕ ОБРАЩЕНИЕ .....**101

#### **6. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВАЦИЯ КАК ШАНС.....** 105

Не выбрасывайте свой рюкзак!..... 106

Как отходы превращаются в компост .....

Роль сознания .....

Активация как шанс..... 109

Отношения 1.0:

мужчина моей мечты..... 113

Отношения 2.0:

партнер, нажимающий на кнопки .....

*Новый рюкзак, новый партнер?*..... 117

Отношения 3.0:

общее пространство для развития .....

Конфликт — это не заряд .....

#### **7. СИЛА УЧАСТИЯ .....** 123

Сила сочувствия к себе .....

Сочувствие или жалость к себе? .....

Пределы сочувствия к себе .....

Теневая сторона независимости.....	127
Мы нужны друг другу.....	130
Связь с более широким пространством .....	132
Сочувствовать или сострадать? .....	133
Просто быть рядом .....	135
Искусство удерживать пространство .....	137
8. ВНУТРЕННИЙ ФИТИЛЬ.....	140
Что значит — чувствовать? .....	140
Добро пожаловать в настоящий момент .....	142
Я ничего не чувствую.....	143
Встреча с тигром .....	145
1. Найти доступ .....	146
2. Подключение .....	148
3. Уйти с дороги .....	149
4. Позволить эмоциям говорить.....	151
5. Разрешить разрядку .....	153
9. ПРАКТИКА СОЗНАТЕЛЬНОЙ РАЗРЯДКИ .....	158
1. Определенные роли.....	161
2. Четкие временные рамки .....	162
3. Особая конфиденциальность.....	164
4. Место, где вас никто не потревожит .....	166
Выбор партнера .....	171

10. ОСТОРОЖНО, ТУПИК! .....	175
1. История: рассказывать полезно.....	176
<i>История — это не заряд</i> .....	177
2. Анализ: стремление понять, откуда это взялось .....	179
3. Претензия на абсолютность: распознать и отпустить драму.....	182
Почему бессознательная разрядка не приносит исцеления .....	183
Эмоциональный щит .....	185
Решение ближе, чем вы думаете .....	187
Вступить в контакт с потребностью.....	189

### ЧАСТЬ III

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА .....**

11. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА?.....	198
1. Научитесь распознавать эмоциональную активацию .....	199
2. Возьмите на себя ответственность за свой рюкзак.....	203
3. Разделение триггера и разрядки .....	205
4. Регулярная практика сознательной разрядки.....	207
Разговор об отношениях .....	212
12. ИСЦЕЛЕНИЕ ИЛИ РЕАКТИВАЦИЯ? .....	217
Целостность или расщепление .....	217

Переварено или отложено в сторону? .....	218
Интеграция предполагает трансформацию .....	219
Оттолкнуть или принять .....	220
Путь 1: через претензию на абсолютность в драматический треугольник .....	223
<i>Теневая сторона чувств</i> .....	225
<i>Отличие теневых чувств от эмоций</i> .....	228
<i>Как тяжелеет рюкзак</i> .....	229
Путь 2: через ощущение в компас чувств .....	229
Сила чувств .....	231
13. КАТАНИЕ НА ВОЛНАХ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ .....	237
1. Научитесь парковать эмоции .....	237
2. Согласуйте кодовое слово .....	240
3. Ведите список припаркованных эмоций .....	241
4. Организуйте красный телефон .....	242
5. Планируйте заранее .....	244
Как меняется повседневное общение .....	245
Сознательная разрядка для опытных пользователей .....	247
Другие пространства для сознательной разрядки .....	248
<i>Музыка</i> .....	249
<i>Природа</i> .....	252

Медитация и сознательная разрядка.....	253
Что такое медитация? .....	254
Сочувствию можно научиться .....	256
14. КОГДА ДРУГИЕ СХОДЯТ С УМА.....	260
1. Удерживание пространства.....	262
2. Выражение сочувствия.....	263
3. Установление границ .....	265
4. Распознавание потребности собеседника.....	266
5. Признание потребности.....	268
15. ВАШ РЮКЗАК — ЭТО ПОДАРОК .....	271
Свежий взгляд на трудный опыт .....	271
Способности и состояния сознания .....	273
Сознательная разрядка и эволюция.....	274
Коллективный рюкзак.....	276
Путь — это и есть цель .....	278
Как мой рюкзак обогащает мои отношения .....	279
Новое сознание .....	281
Как можно не только стареть, но и мудреть .....	283
ПЕРСПЕКТИВЫ.....	286
Эмоциональная гигиена в образовании .....	287
Эмоциональная гигиена в семье .....	291

Эмоциональная гигиена на рабочем месте.....	293
Эмоциональная гигиена в политике.....	294
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	297
Пошаговое руководство: освоение сознательной разрядки .....	298
<i>Шаг первый: практика</i> <i>удержания пространства .....</i>	298
<i>Шаг второй: что вы сейчас чувствуете?.....</i>	299
<i>Шаг третий: найдите доступ к фитилю .....</i>	299
Контрольный список после разрядки.....	300
Компактный фитиль.....	301
<i>Взаимодействие разума и эмоций.....</i>	302
<i>Разрешить выражение .....</i>	303
<i>Позволить опуститься вниз .....</i>	305
БЛАГОДАРНОСТИ.....	306
СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ .....	308
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ .....	310
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	312

*Моей маме*