

УДК 159.9
ББК 88.3
М91

М91 Мусихин А. Е.

Зачем нужны эмоции и что с ними делать?: Как сделать эмоции и чувства своими друзьями. – М.: КТК «Галактика», 2022. – 318 с. ил.

ISBN 978-5-6046760-2-8

Любые эмоции, даже неприятные, играют значимую роль в нашей психике. Для успешной и счастливой жизни важно уметь с ними обращаться. В простой и доступной форме автор показывает, как перестать, наконец, бороться с эмоциями, а сделать их своими друзьями и поставить их себе на службу. В книге много примеров практической работы психолога с различными жизненными ситуациями.

Подходит как для профессионалов, так и для всех интересующихся психологией. Азбука для развития эмоционального интеллекта.

УДК 159.9
ББК 88.3

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6046760-2-8

© Мусихин А. Е., 2021
 © Издание, КТК «Галактика», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	3
Спасибо	6
Введение	8
Что происходит, когда ребенку запрещают чувствовать?	11
Эмоция или чувство?	13
Базовые и составные эмоции	15
Рациональные (истинные) и иррациональные (мнимые) эмоции	16
Функции эмоций	19
«Отрицательные» эмоции и отрицание эмоций	24
Что происходит с невыраженными эмоциями	26
Распространённые мифы об эмоциях	28
Эмоции и тело. Психосоматика	33
Воспитание и установки относительно эмоций	35
Как устроена эта книга	39
Глава 1. Психологические защиты, или Как мы подавляем эмоции	42
1. Изоляция	43
2. Проекция	44
3. Реактивное образование	46
4. Отрицание	47
5. Вытеснение	49
6. Интеллектуализация	50
7. Рационализация	51
8. Соматизация	51
9. Избегание	53
10. Отыгрывание	53
11. Смещение	54
12. Расщепление	54
13. Идеализация и обесценивание	55
14. Сублимация	57
Заключение	57

Глава 2. Как говорить о своих чувствах, Я-высказывание ..	59
Трёхчастное высказывание	60
Как правильно формулировать трёхчастное высказывание	66
Дополнительные части	69
Глава 3. Страх	75
Рациональный страх	76
Иррациональные страхи	77
Что происходит при подавлении страха?	81
Воспитание и установки	85
Резюме	91
Глава 4. Злость	92
Что происходит при подавлении злости?	93
Виды злости	96
Что делать со злостью	103
Воспитание и установки	105
Резюме	108
Глава 5. Грусть	110
Что происходит с человеком, который подавляет грусть	118
Виды грусти	121
Как использовать грусть по назначению	123
Воспитание и установки	125
Резюме	130
Глава 6. Радость	132
Чего лишает нас подавление радости	135
Виды радости	137
Что делать с радостью	138
Воспитание и установки	139
Резюме	140
Глава 7. Влечение (желание)	142
Почему так важно различать радость и желание?	143
Чем чревато подавление желаний?	148
Что делать с желаниями	152
Воспитание и установки	159
Резюме	170

Глава 8. Отвращение	171
К чему приводит подавление отвращения	171
Виды отвращения	180
Как обходиться с отвращением	185
Воспитание и установки	188
Резюме	191
Глава 9. Вина	192
Что происходит при подавлении чувства вины	192
Истинная вина и что с ней делать	194
Мнимая вина (невротическая)	199
Воспитание и установки	205
Резюме	208
Глава 10. Стыд	210
Подавление стыда и дезориентация	211
Что делать со стыдом?	212
Воспитание и установки	215
Резюме	217
Глава 11. Обида	218
Виды обиды	220
Реальная обида	221
Мнимая обида (обида, которую никто не причинял)	224
Что делать с мнимой обидой	229
Обида и вина	232
Обида, вина, власть и ответственность	236
Воспитание и установки	242
Резюме	244
Глава 12. Зависть	246
Виды зависти	247
Что делать с завистью	248
Воспитание и установки	250
Резюме	251
Глава 13. Ревность	252
Виды ревности	252
Что делать с ревностью	253
Воспитание и установки	256

Резюме	259
Глава 14. Жадность	260
Подавление жадности	261
Что делать с жадностью?	262
Воспитание и установки	264
Резюме	266
Глава 15. Любовь	267
Любовь и невроз любви	269
Любовь, долг и обида	273
Любовь, благодарность и вина	277
Любовь основана на уважении	282
Любовь к себе	284
Любовь к себе и эгоизм	290
Функция любви	291
Как обходиться с любовью	293
Воспитание и установки	298
Резюме	303
Заключение	305
Об авторе	307
Александр Евгеньевич Мусихин	307
Контакты	308
Список литературы	309