

Содержание

Благодарности	17
Введение	19
Начало	20
Кому может помочь эта книга?	21
Как использовать эту книгу?	21
От издательства	23

Часть 1

Знакомство с основными понятиями и навыками

Глава 1. Эмоции	27
Контракт бесчувственности	28
Утрата и эмоции	29
Приласкайте собаку	29
Ваша собака и ваша зависимость	31
Заблуждения по поводу эмоций	32
Подробное рассмотрение	34
Избегание эмоций	36
Знакомство со своими чувствами	40
Распространенные эмоции	41
Заключение	46
Глава 2. Мысли	47
Как мысли связаны с эмоциями	47
Навязчивые мысли	49
Как возникают навязчивые мысли	50
Как покончить с навязчивыми мыслями	52
Почему ваши мысли неправильные?	56
Рассмотрение свидетельств	57
Уравновесить мысли	58
Отвлекающие мысли	61
Черно-белое мышление	61
Сверхгенерализация	62

Обесценивание позитивного	62
Катастрофическое мышление	63
Долженствование	63
Персонализация	64
Заключение	66
Глава 3. Поведение	67
Как призрак ощущает пули	67
Самореализующееся пророчество	68
Выбираем противоположное	71
Ценности	77
Более подробно о выборе противоположного	83
Заключение	87
Глава 4. Осознанность	89
Исследуем свой разум безоценочно	90
Воображаемые львы	91
Практика осознанности	92
Как дышать	95
Радикальное принятие	96
Молитва о безмятежности	99
Борьба, бегство или...	100
Заключение	103

Часть 2

Взгляд на ваши утраты

Глава 5. Утрата	107
Что такое утрата?	108
Зачем копать в старых утратах?	109
Взгляните на ваши утраты	111
Исследуем влияние ваших утрат	116
Объединение ваших утрат	121
Заключение	123
Глава 6. Зависимость	127
Что такое зависимость?	128
Определение временной линии вашего аддиктивного поведения	139
Переключение на другую зависимость	142
Путь к благополучию	143
Болезнь или слабость	143

Это начиналось по-другому	144
Лечение: когда лучшее время?	145
Заключение	146

Глава 7. Связываем зависимость и утрату 149

Порочный круг утрат и зависимостей	150
Как утрата приводит к зависимости?	150
Как зависимость приводит к утрате?	151
Временная линия утрат и зависимостей	153
Годовщины утрат	156
Подготовка к годовщинам утраты	158
Особенные триггеры	160
Заключение	163

Часть 3
Двигаясь дальше

Глава 8. Осознанное горевание 167

Совладание после утраты	169
Ничего не работает?	171
Снова о радикальном принятии	174
Личная стойкость	176
Горевание об утрате	177
Стойкость в действии	179
Заключение	180

Глава 9. Отношения 183

Базовые навыки коммуникации	185
“Я”-утверждения	185
Разговариваем с более “мягкими” эмоциями	186
Важно слушать	188
Как мышление по принципу “Все или ничего” угрожает отношениям	191
Поднимаясь над результатами	192
Определение нездоровых отношений	193
Что дальше?	197
Время уйти	197
Излечение сломанных отношений	198
Исцеляющий разговор	200
Восстановление доверия	205

Построение здоровой системы социальной поддержки	206
Как справиться с социальным дискомфортом	209
Заключение	212
Глава 10. Излечение, предотвращение срыва и дальнейшая жизнь	215
Питание	216
Сон	219
Фитнес	224
Работа	227
Как сделать так, чтобы работа была в радость	227
Развлечения	231
Заключение	238
Полезные ресурсы	239
Азартные игры	239
Алкогольная и наркотическая зависимость	239
Еда и питание	239
Курение	240
Медитация и осознанность	240
Отношения	241
Полезные веб-сайты	241
Работа	242
Семья и дети	242
Сон	243
Травма и восстановление	243
Упражнения	243
Утрата	243
Шопинг	244
Эмоции	244
Список литературы	247

Список упражнений

Глава 1. Эмоции	27
Упражнение 1.1. Вопросы для дневника	31
Упражнение 1.2. Выявление заблуждений по поводу эмоций	33
Упражнение 1.3. Способы избегания эмоций	37
Упражнение 1.4. Последствия избегания эмоций	39
Упражнение 1.5. Узнавая свои чувства	42
Упражнение 1.6. Что бы вы чувствовали?	43
Упражнение 1.7. Объединяем эмоции и ситуации из жизни	44
Глава 2. Мысли	47
Упражнение 2.1. Выявление навязчивых мыслей	52
Упражнение 2.2. Откуда возникают ваши навязчивые мысли?	54
Упражнение 2.3. Проанализируйте свидетельства	59
Глава 3. Поведение	67
Упражнение 3.1. Размышляя над своим поведением	70
Упражнение 3.2. Практика выбора противоположного	75
Упражнение 3.3. Тост на день рождения	77
Упражнение 3.4. Раскройте свои ценности	78
Упражнение 3.5. Размышления над ценностями	82
Упражнение 3.6. Принятие решений, основанных на ценностях	85
Глава 4. Осознанность	89
Упражнение 4.1. Исследуйте ваш разум	90
Упражнение 4.2. Представьте себе пространство	92
Упражнение 4.3. Исследуйте предмет	93
Упражнение 4.4. Считайте звуки	93
Упражнение 4.5. Оставайтесь сосредоточены и заинтересованы	94
Упражнение 4.6. Будьте в своем теле	95
Упражнение 4.7. Все так, как есть	98
Упражнение 4.8. Навык отстранения от ситуации	102
Глава 5. Утрата	107
Упражнение 5.1. Контрольный перечень утрат	112
Упражнение 5.2. Определение утрат	115

Упражнение 5.3. Насколько проработаны ваши утраты?	117
Упражнение 5.4. Рабочий лист “Влияние утраты”	120
Упражнение 5.5. Ваша реакция на утрату	122
Глава 6. Зависимость	127
Упражнение 6.1. Рабочий лист “Определение зависимости: алкоголь, наркотики, кофеин”	130
Упражнение 6.2. Контрольный перечень признаков зависимости: алкоголь или наркотики	134
Упражнение 6.3. Рабочий лист для определения иных видов поведения, которые вызывают беспокойство	136
Упражнение 6.4. Контрольный перечень признаков зависимости: поведение, которое вызывает беспокойство	138
Упражнение 6.5. Временная линия вашего аддиктивного поведения	140
Упражнение 6.6. Молитва благополучия	146
Глава 7. Связываем зависимость и утрату	149
Упражнение 7.1. Построение временной линии утрат и зависимостей	154
Упражнение 7.2. Размышления над временной линией утрат и зависимостей	155
Упражнение 7.3. Календарь годовщин утрат	159
Упражнение 7.4. Рабочий лист “Особенные триггеры”	161
Глава 8. Осознанное горевание	167
Упражнение 8.1. Быть наблюдателем	170
Упражнение 8.2. Игнорировать или принять	172
Упражнение 8.3. Листы, плывущие по течению	173
Упражнение 8.4. Подарок себе	175
Упражнение 8.5. Опросник личной стойкости	176
Упражнение 8.6. Не будьте “Борцом со спокойствием”	178
Упражнение 8.7. Прогулка со словами	179
Упражнение 8.8. Ваша стойкость в действии	180
Глава 9. Отношения	183
Упражнение 9.1. Список распространенных социальных проблем	184
Упражнение 9.2. Практика использования “я”-утверждений	186
Упражнение 9.3. Практикуем навыки слушания	190
Упражнение 9.4. Качества отношений	194
Упражнение 9.5. Определяем ваши здоровые и нездоровые отношения	196
Упражнение 9.6. Письмо-приглашение	199

Упражнение 9.7. Формат исцеляющего разговора	202
Упражнение 9.8. Пакт про обязательство бросить	206
Упражнение 9.9. Отслеживайте свои мысли	211
Глава 10. Излечение, предотвращение срыва и дальнейшая жизнь	215
Упражнение 10.1. Журнал питания	218
Упражнение 10.2. Рабочий лист улучшения сна	222
Упражнение 10.3. Журнал сна	223
Упражнение 10.4. Журнал физической активности	226
Упражнение 10.5. Чтобы работа была в радость	230
Упражнение 10.6. Список приятных занятий	232

Глава 1

Эмоции

То, что осталось позади нас, и то, что ждет нас впереди, имеет очень малое значение в сравнении с тем, что находится у нас внутри.

— Оливер Уэнделл Холмс

Очень давно вы усвоили, что чувства небезопасны. Вы научились тому, что горе, ярость, фрустрация, стресс, одиночество и чувство вины — ваши враги. Возможно, вы начали верить в их власть над вами, например, силу победить вас или способность заставить вас уничтожить все, что вы любите. Возможно, эти чувства способны сбить вас с ног, чтобы вы не могли жить своей жизнью. Возможно, эти чувства одолевали вас когда-то, и вы до сих пор не знаете, что вам делать. Возможно, вы поняли, что вам никогда не станет лучше, пока вы не научитесь *не* чувствовать.

Таким образом, вы начали искать выход. Возможно, вы провели всю свою жизнь, ведя бой с тенью, будучи готовыми нокаутировать те чувства, которые пытаются в вас проснуться. Возможно, вы забивали эти чувства выпивкой, наркотиками, ведром мороженого.

Вы как будто заключили с собой некий контракт.

Я сделаю что угодно, чтобы не чувствовать того, что у меня внутри. Я уверен, что эмоции — самая опасная вещь на свете. Чтобы выиграть войну против моих чувств, я ограничу свою жизнь. Я никогда не буду полностью самим собой. Я буду избегать своих чувств с помощью ... (алкоголя, наркотиков, прокрастинации, секса, азартных игр, самоповреждений, переедания, телевизора и т.д.), сколько это возможно, и чем дольше, тем лучше.

Если я позволю себе чувствовать, то это убьет меня. Так что я лучше пожертвую большей частью своей жизни, чем позволю себе иметь чувства.

Контракт бесчувственности

Этим контрактом вы также подписали сделку со своей зависимостью и указали следующее:

- я позволю моей зависимости контролировать меня, управлять моей жизнью;
- я позволю моей зависимости забрать у меня все;
- я отдам ей мои мечты;
- я откажусь от того себя, которым хочу быть;
- я откажусь от настоящего счастья, настоящей любви, крепкого здоровья;
- я позволю моей зависимости уничтожить меня.

Только не позволяй мне чувствовать. Обещаешь? Зачем кому-то заключать подобную сделку? Возможно, поначалу вы не понимали, на что идете. Большинство случаев аддиктивного поведения начинаются не с тех последствий и боли, которые они принесут потом. Как сказал один наш клиент: “Задолго до того, как это стало моей проблемой, это было моим решением”. Ваше аддиктивное поведение, скорее всего, также поначалу казалось решением.

Не звучит ли это странно? Вы, наверное, думаете: “Как моя зависимость могла быть решением моих проблем? Она не могла вернуть людей или вещи, которые я утратил. Она определенно не могла решить мои финансовые проблемы. И, в конце концов, она еще больше усложнила мои отношения!”

Алкоголь, переедание, употребление наркотиков и другое аддиктивное поведение определенно не решает ваших проблем. Жизнь полна сложных моментов, трагедий и утрат, и ничего из этого не исчезает, когда вы напиваетесь. На самом деле, вы не пытаетесь решить ваши *насуточные* проблемы посредством аддиктивного поведения — проблема в том, что вы так пытаетесь совладать со своими *эмоциями*. Вы ищете способ сбежать от них, похоронить их, скрыться от них или превратить их в нечто иное. Ваша зависимость позволяет вам делать так некоторое время. Это временное решение проблемы ваших чувств.

Утрата и эмоции

Работая над этой книгой, вы будете осмысливать свои утраты. Взглянув на утраты, случившиеся в вашей жизни, вы сможете понять причины своего зависимого поведения и обрести силы для восстановления. Но почему мы рассматриваем именно утраты? Потому что утрата естественным образом пробуждает эмоции. Когда вы переживаете утрату или никак не можете совладать с прошлыми утратами, то испытываете гнев, грусть, стресс или страх. Вы можете чувствовать себя беспомощным, одиноким или преданным. Иногда вы можете испытывать облегчение, отстраненность или бесчувствие. Вероятно, вы будете испытывать целый спектр различных чувств, иногда три одновременно, иногда двенадцать в течение одного дня. Временами будет казаться, что чувства сбивают вас как тяжелые волны. А иногда они будут как собака, которая долго теревит за ногу, требуя внимания. Эти чувства могут быть как вши, которые надокучают и заставляют чесаться.

Одна из главных целей этой книги — помочь вам *принять* свои чувства и *сосуществовать* с ними. Заметьте, мы не говорим об *изменении* ваших чувств. Попытки изменить, ослабить, контролировать чувства или избегать их приводят к аддиктивному поведению, от которого мы хотим избавиться. Проработав эту книгу, вы почувствуете, как уменьшаются гнев, напряжение, отчаяние, безнадежность и страх. Некоторые из перечисленных чувств могут даже покинуть вас. Но самое главное, что вы не должны менять свои чувства, чтобы быть в порядке. Вы уже в порядке.

Все это может звучать радикально, и мы это понимаем. Позже мы объясним, что многое из того, что вы знаете о чувствах — неправда. Часть работы, которая нам предстоит, будет посвящена тому, чтобы забыть о том, что все это время сбивало вас с пути. Будьте открыты к новому, изменение разума изменит и вашу жизнь.

Приласкайте собаку

Мы уже упоминали, что переживание некоторых эмоций подобно докучливой собаке, которая теревит за ногу. Давайте исследуем этот вопрос подробнее, чтобы научиться понимать, как можно реагировать на эмоции.

Представьте вместо этих эмоций собаку-дворняжку, которую вы не хотели брать домой, но которая все же поселилась у вас. Вы делаете все, чтобы

избавиться от этого надоедливое животное. И это можно понять. День за днем она с вами: на работе под вашим столом теревит вас за штанину брюк, прыгает на вас в продуктивном магазине, отвлекает при управлении автомобилем. Собака плохо пахнет. Вы просите друга забрать ее. Но он отвечает отказом, так как у него есть своя собака. Вы пытаетесь запереть собаку в доме или держать в гараже. Вы даже пытаетесь привязать ее к дереву в отдаленном парке, но собака снова оказывается у вас на крыльце, когда вы возвращаетесь домой. Она сидит и ждет вас.

Бывает, утром вы просыпаетесь, и вам кажется, что сегодня собака вас не побеспокоит, но проходит несколько часов, и вот она лает возле вашей душевой кабины или толкает вас лапой во время обеда. Каждый день вы все более растеряны. Вы все яснее понимаете, что будете жить в аду, пока не избавитесь от этой собаки. Вы думаете: “Я не выдержу еще один такой день. Эта тварь меня не скоро оставит. Я сойду с ума”.

Вам никогда не приходило в голову *приласкать* собаку. Так или иначе, она останется. Она — часть вашей жизни, хотите вы этого или нет. Вы, возможно, не приглашали ее в свой мир, но она и не собирается его покидать. Сможете ли вы это принять? Сможете ли вы принять собаку?

Теперь представьте, что вы делаете глубокий вдох, медленно выдыхаете, а после внимательно и хорошо смотрите на собаку. Она не агрессивная, просто надоедливее, чем что бы то ни было. Она *требует* вашего внимания. Что-то у вас в душе заставляет вас сдаться. Вы пожимаете плечами, присаживаетесь и гладите собаку.

И случается нечто странное: собака успокаивается, перестает рычать на вас и тянуть за штанину брюк, она ложится на спину. Зачарованный, вы гладите ее по животу и приносите миску еды. Она ест, находит место возле вас, укладывается и засыпает.

Это длится месяцами. Собака всегда возле вас, она никогда не оставляет вас одного. Несколько раз в день вы должны кормить ее и уделять внимание. Если вы этого не делаете, она начинает вести себя как раньше. Она начинает кусаться, рычать и сводить вас с ума. Но когда вы уделяете необходимое ей количество внимания, она вас не беспокоит. Она всегда с вами, но не как раздражитель, а как часть вашей жизни.

Подумайте, сколько времени вы провели в борьбе с собакой — возможно, дни, недели или даже месяцы? Столько же времени и энергии вы тратите, пытаясь избавиться от своих эмоций! Как и собака, они останутся. Они — часть вашей жизни.

Упражнение 1.1. Вопросы для дневника

1. Подходит ли вам эта метафора: “Ваши эмоции — как надоедливая собака, которую вы избегаете”?
2. Если нет, проведите мозговой штурм на тему, какой образ более актуален для вас. Напишите об этом как можно подробнее. Будьте творческим! Если вы посмотрите по-новому на ваши эмоции, ваше отношение к ним изменится.
3. Если вам подходит метафора о собаке, то какой вы ее видите? Это чихуахуа, немецкий дог, питбуль? Насколько агрессивной она становится, когда просит вашего внимания?
4. Когда вы игнорируете вашу собаку, где она чаще всего появляется? Когда вы работаете, ведете машину, едите? Когда вы один или с кем-то? Может быть, она будит вас по ночам, и вам потом сложно уснуть?
5. Пробовали ли вы когда-нибудь приласкать вашу собаку? Что происходит, когда вы уделяете ей немного внимания?

Ваша собака и ваша зависимость

После того, как вы пережили утрату — неважно, случилось это недавно или несколько лет назад — вы можете обнаружить целый груз собак. Вы можете пытаться игнорировать ваши чувства, даже если они все более настойчиво требуют вашего внимания. Когда вы пытаетесь избежать своих естественных эмоций, игнорировать их или избавляться от них, то, очевидно, получаете кратковременное облегчение. Вы, возможно, находите облегчение в азартных играх, алкоголе, рецептурных лекарствах, беспорядочном сексе или переедании. Эти и другие зависимости приносят кратковременное облегчение, позволяя игнорировать свои эмоции, но в долгосрочной перспективе результаты ужасны. Со временем вы попадаете в ловушку зависимости и переполнены еще более негативными эмоциями, такими как страх, отвращение, одиночество или беспомощность. Ваша зависимость — это волк в овечьей шкуре, который царапается в вашу дверь. Думая, что вы не можете вынести свои чувства, вы погружаетесь в свою зависимость еще больше. Понемногу вы отдаляетесь от своей собственной жизни.

Возможно, способ вернуть вас к нормальной жизни такой же простой, как попытка приласкать собаку?

• История Джима

Джим страдает от травмы позвоночника, которая приковала его к инвалидному креслу в возрасте 42 лет. Потеряв способность передвигаться и внезапно оказавшись зависимым от помощи жены, он почувствовал себя беззащитным и испуганным.

Когда Джим был ребенком, он заботился о своих трех младших братьях и сестрах, поскольку его мать злоупотребляла наркотиками и алкоголем. Он научился не обращаться за помощью к матери, которая могла только отвергнуть или наказать его.

С тех пор как случилась его травма, Джим стал отдаляться от жены. Джим пристрастился к порнографии в Интернете — это его успокаивало, отвлекая от мысли о том, что жена узнает про боль и страдания, которые он испытывает. Время, которое Джим проводил за этим занятием, быстро увеличивалось и, в конце концов, превысило шесть часов в день.

Чувствуя себя сбитой с толку, отверженной и одинокой, его жена настояла на консультации для семейных пар. Их психотерапевт начал опровергать ложные послания в отношении потребностей, боли и страха, которые Джим усвоил в детстве.

Джим научился замечать свою потребность в просмотре порнографии, когда в нем просыпались чувства. Вот это и есть тот контракт бесчувственности, который он подписал, тем самым согласившись принести свою жизнь в жертву зависимости, лишь бы не чувствовать эмоций. Осознание этого дает Джиму шанс сделать иной выбор, который поможет ему выбраться из клетки зависимости.

Заблуждения по поводу эмоций

Если вы или кто-то из ваших знакомых решили, что эта книга может вам помочь, значит “решение” вопроса с эмоциями стало для вас проблемой. Осознать это бывает страшно, больно и стыдно. Однако не отчаивайтесь — это выход из зависимости, и вы делаете первый шаг. Важная часть предстоящей работы заключается в том, чтобы понять ваше отношение к своим эмоциям и изменить его, если оно окажется пагубным.

Подумайте, что именно заставило вас отказаться от всего ради своей зависимости, хотя она и перестала быть решением, а стала самым большим источником проблем в вашей жизни?

Давайте рассмотрим некоторые из ваших *заблуждений* по поводу эмоций, из-за которых вы хотели избежать эмоций даже ценой своей жизни.

Упражнение 1.2. Выявление заблуждений по поводу эмоций

Ниже приведены некоторые из заблуждений, которые могут сбить вас с верного пути. Посмотрите на этот список и подумайте, оказали ли на вас влияние некоторые из них. Отметьте те, которые кажутся вам знакомыми, и добавьте другие, которые приходят вам на ум.

- _____ Если я позволю себе горевать, то буду всю жизнь печалиться.
- _____ Если я позволю себе печалиться, то буду страдать от депрессии и суицидальных мыслей.
- _____ Я не выдержу, если утрачу то, что для меня ценно. Лучше я избавлюсь от этого сейчас.
- _____ Если я расскажу другим, что чувствую, то это будет использовано против меня.
- _____ Если я расскажу другим, что чувствую, то меня посчитают слабым.
- _____ Перепады настроения приходят и уходят внезапно.
- _____ Чтобы позволить себе прочувствовать это, мне придется приостановить всю свою жизнь.
- _____ Другие люди так не чувствуют; наверное, со мной что-то не так.
- _____ Только незрелые личности такие эмоциональные.
- _____ Тревога — неестественная реакция. Я должен избавиться от нее.
- _____ Хорошая, сильная, здоровая личность не ощущала бы себя таким образом.
- _____ Если у кого-то иная эмоциональная реакция, то моя эмоциональная реакция неправильная.
- _____ Если я позволю себе чувствовать эту боль, она убьет меня.
- _____ Сильная личность бесстрашна.
- _____ Позволить себе чувствовать себя плохо означает развалиться на части, быть разбитым, барахтаться в жалости к себе.
- _____ Хорошие люди не поддаются гневу.
- _____ Быть взрослым означает не позволять эмоциям брать верх; я должен быть рациональным.

_____ Если бы у меня была самооценка повыше, я бы не нервничал.

_____ Проявлять эмоции означает быть “королевой драмы”.

_____ Если я буду испытывать эту эмоцию, я потеряю весь самоконтроль.

_____ Такие эмоции, как гнев, обида и страх — разрушительные и опасные.

_____ Чувства могут возникать из ниоткуда.

_____ Я глуп, что чувствую себя таким образом. Я должен взять себя в руки!

_____ Другое: _____

Подробное рассмотрение

Давайте рассмотрим некоторые из этих заблуждений более подробно.

Если я позволю себе горевать, то буду всю жизнь печалиться. Именно это заблуждение в отношении эмоций принесло, вероятно, больше всего боли. Утрата — часть жизни каждого человека. Никто не защищен от утрат. На самом деле, утраты присутствуют на каждом этапе нашей жизни. Подробнее вы прочитаете об этом далее, но для начала давайте проанализируем это заблуждение, что горевание может продолжаться вечно.

Вы наверняка слышали, как люди говорят: “Я *не могу* сейчас расклеиться. У меня дети, о которых нужно заботиться”. Это конечно правда, но что заставляет нас думать, что если мы отведем себе время и место на то, чтобы пережить утрату, то обязательно “расклеимся”? На самом деле, вы скорее “расклеитесь”, если будете запирайте свои естественные эмоции в шкафу. Пытаясь держать шкаф закрытым, вы скорее придете к аддиктивному поведению.

Мысль о том, что ваше горе никогда не закончится, верна лишь в том случае, если вы не будете позволять себе горевать. Потому что чувства, запертые в шкафу, скорее всего вырвутся. Помните о надоедливой собаке? Чувства будут пытаться заставить вас встретиться с ними до тех пор, пока вы этого не сделаете.

Правда: горе — это естественная, здоровая и важная составляющая вашего исцеления. Если вы позволите себе прожить его, оно пройдет благополучно.

Я не выдержу, если утрачу то, что для меня ценно. Лучше я избавлюсь от этого сейчас. Многие люди сами себе создают ситуации, при которых не могут получить то, что хотят больше всего. Зачем же они это делают? Потому что очень боятся, что не смогут перенести утрату того, что так любят. Такой страх приводит к изоляции и к тому, что вы будете все меньше испытывать радость от жизни. Если вы разделяете это заблуждение, то можете даже не осознавать этого. Вы даже можете отказываться от самых прекрасных подарков, которые преподносит вам судьба: прекрасных, здоровых отношений с потрясающим человеком, интересной работы, проявлений любви к себе (необходимых, как перерыв на кофе). Вы можете избегать наилучших удовольствий в своей жизни, потому что думаете, что так будет лучше. Вы убеждены, что лишиться всего этого будет слишком тяжело.

Настоящая трагедия в том, что вы отказываете себе в радостях, которые являются частью полноценной жизни.

Другие люди так не чувствуют; наверное, со мной что-то не так. Сильная личность бесстрашна. Хорошие люди не поддаются гневу. Подобные мысли посылают вам сигнал о том, что чувства — это неестественно. Они заставляют вас верить в то, что вы неправильный, поскольку у вас есть эмоции. Пытаться обесценить не столь приятные эмоции или заставить себя не чувствовать их лишь увеличивает растерянность и снижает ощущение собственной ценности.

Правда: эмоции здоровы и естественны. Наши попытки перестать их испытывать являются неестественными и ведут к нездоровому и аддиктивному поведению.

Чувства могут возникать из ниоткуда. Как мы позже убедимся, чувства не возникают из ниоткуда — это миф. Но такая идея кажется правдоподобной! Вам кажется, что вы занимаетесь своими делами, и вдруг внезапно появляются эмоции — как банда налетчиков. Кажется, что ваше настроение меняется как ему угодно, и вы как будто беспомощно цепляетесь за раскачивающийся маятник, спасая свою дорогую жизнь. Но правда в том, что эмоции откуда-то появляются. Они появляются из вашего разума. Далее в этой и последующих главах вы начнете замечать и наблюдать за тем, что происходит в вашем разуме. Вскоре вы научитесь предсказывать свое

настроение и отслеживать источник своих эмоций. Это поможет вам понимать свои переживания, чтобы ваши сильные и непредсказуемые эмоции не застали вас врасплох.

Правда: эмоции возникают не из ниоткуда, они возникают из вашего разума. Вы можете научиться находить связи между мыслями, эмоциями и поведением.

Запомните, вы не должны кого бы то ни было винить за свои заблуждения в отношении чувств. Ведь вашим родителям, дедушкам и бабушкам, вашим братьям и сестрам, соседям могли внушить такие же заблуждения. Возможно, ваши родители научили вас, что чувства делают вас слабым, только потому, что они также думали, что чувства могут навредить вам. Они думали, что лучше научить вас не испытывать чувств. Возможно, они пытались научить вас испытывать только “хорошие чувства”, отказываясь от трудных, таких как гнев, ярость, грусть, одиночество и тревога. Нет ничего удивительного в том, что вы подписали контракт бесчувственности и отказались от своей жизни. Теперь вы обнаружили — это первый шаг к тому, чтобы вернуть свою жизнь.

Избегание эмоций

На этом этапе полезно понять, каким *способом* вы пытались избегать определенных эмоций. Некоторые из этих способов могут быть связаны с вашим аддиктивным поведением. Остальные кажутся достаточно невинными, и проблемы возникают только тогда, когда вы обращаетесь к ним снова и снова, чтобы сбежать от своих чувств. Помните, если запереть докучливую собаку в гараже, то на какое-то время это может сработать. Однако, чтобы обрести мир на постоянной основе, следует принять ее как часть вашей жизни.

Упражнение 1.3. Способы избегания эмоций

Обратите внимание на некоторые способы, с помощью которых люди пытаются контролировать или избавиться от своих эмоций. Прибегали ли вы когда-либо к какому-то из них, чтобы избежать своих чувств? Отметьте, к каким именно.

- Постоянно смотреть телевизор.
- Курить.
- Выключать телефон или избегать друзей.
- Слишком много тренироваться.
- Переесть.
- Увлечаться азартными играми.
- Переживать снова и снова о том, что вы не можете контролировать.
- Пить алкоголь.
- Употреблять наркотики.
- Принимать лекарства не по предписанию врача.
- Наносить себе порезы или причинять себе боль иным способом.
- Убегать, чтобы избежать общения.
- Врать о своих чувствах.
- Пропускать работу.
- Слишком много спать.
- Оставаться в кровати.
- Постоянно жаловаться на свою жизнь.
- Во всем винить окружающих.
- Говорить себе: "Оставь это" или "Это не такая уж и проблема".
- Совершать покупки, когда у вас нет денег.
- Другое _____
- _____
- _____
- _____

Теперь давайте рассмотрим пример, который поможет вам определить способы, с помощью которых люди избегают своих эмоций, и к каким результатам это может привести.

• История Джери

Джери — 33-летний рабочий, женился на своей школьной любви. Жена развелась с ним после того, как во время ссоры Джери начал резко вести автомобиль, и они попали в серьезную аварию. Уже три года он во втором браке, через несколько месяцев супруги ожидают появления ребенка. Недавно мужчина потерял работу и хорошего друга после того, как они подрались на рабочем месте.

Джери пришел на лечение с очень четкой целью. “Я иногда становлюсь сумасшедшим”, — говорит он, — “Меня начинает трясти внутри, действительно трясти. Моя жена меня боится”. Он не смотрит на терапевта, который сидит напротив. Вместо этого он уставился в стену. “Мне нужно испытывать меньше гнева”, — заключает Джери.

Он начинает объяснять, что очень усердно работал над тем, чтобы контролировать свои эмоции, и теперь какое-то время “успешно” сдерживает свой гнев. В понимании Джери это означает не кричать, не проклинать, не угрожать своей жене, ничего не разбивать и не швыряться вещами. Джери достигает этого двумя способами: по возможности избегая жены (порой вообще не разговаривая с ней или не поднимая тем, которые могут привести его к фрустрации) или же выкуривая за день много марихуаны.

Во время работы с Джери становится очевидно, что его самый большой страх — разгневаться. Он готов на что угодно, чтобы не допустить этого. В его понимании гнев означает внешнее проявление, потерю контроля над собой. Это небезопасно. Он уверен, что гнев разрушит то, что он ценит больше всего — его отношения с женой. “Если это будет продолжаться, она меня бросит, я знаю”, — говорит он, — “Я должен курить травку, чтобы оставаться спокойным. Я подумываю о том, чтобы каким-то образом достать рецепт, по которому мог бы покупать медицинский каннабис. Когда я бесчувственен, это даже лучше”.

Когда Джери утверждает, что курение марихуаны помогает ему оставаться бесчувственным и не испытывать гнев, что он говорит на самом деле? Он повторяет старые заблуждения в отношении чувств: его единственный выбор — это сдаться или найти способ не чувствовать вовсе.

Помните, жизнь приносит эмоции в любом случае. Наряду с радостью и удовольствиями в ней присутствуют также боль и страдания (нравится нам это или нет). Скрываясь от этих чувств и переживаний или же пытаясь их игнорировать или контролировать, в долгосрочной перспективе мы только усиливаем нашу боль. Попытки Джери избежать своих эмоций в конечном счете обречены на провал, поскольку он пытается *избавиться* от своих чувств, а не принять их и справиться с ними. Как только Джери научится замечать свою фрустрацию, он сможет использовать ее как подсказку и начнет спокойно работать с тем, что его на самом деле тревожит.

Упражнение 1.4. Последствия избегания эмоций

Теперь ваша очередь взглянуть на собственные способы избегания эмоций и результаты, к которым они могут привести.

Просмотрите “Способы избегания эмоций” (упражнение 1.3), чтобы отметить те, которые вы используете в своей жизни. Впишите каждый из пяти способов в строки ниже, а после запишите последствия, которые могут наступить. Начните с вашего любимого способа избегания эмоций. Но чтобы вам было проще, давайте сначала рассмотрим пример Джери.

Стратегии избегания эмоций Джери и их последствия

Стратегии избегания эмоций Джери: курить травку, уходить от трудных разговоров, избегать жены (которая воспринимается как триггер для эмоций).

Последствия: потеря денег (потраченных на наркотики), невозможность претендовать на некоторые должности из-за проверки на прием наркотиков, снижение мотивации к социальной активности, отстраненность от жены, недостаточность отношений с ней, страх не быть хорошим отцом для своих детей.

Ваши стратегии избегания эмоций и их последствия

1. Стратегия избегания эмоций: _____
Возможные последствия: _____
2. Стратегия избегания эмоций: _____
Возможные последствия: _____
3. Стратегия избегания эмоций: _____
Возможные последствия: _____
4. Стратегия избегания эмоций: _____
Возможные последствия: _____
5. Стратегия избегания эмоций: _____
Возможные последствия: _____

Знакомство со своими чувствами

Запомните: причина, по которой вы обратились к этим стратегиям, заключается в том, что вы считали их решением. Заблуждения, которые у вас были в отношении эмоций, гласили, что вы должны их избегать, ослаблять их или избавляться от них.

Отчасти проблема состоит в том, что вы не знаете, с чем имеете дело. Большинство из нас так долго избегали своих чувств, что даже не смогут сказать, *что* чувствуют. Возможно, вы не знаете, что нормально в мире чувств (например, горе), и когда вам необходима терапия или другая помощь (например, при депрессии). Подумайте о следующей аналогии.

Представьте, что у вас есть сосед, который живет рядом с вами уже 30 лет. После стольких лет жизни по соседству вам кажется, что у вас завязались некоторые отношения. Но вы даже не уверены, как именно его зовут! Вы не знаете, кем он работает и есть ли у него дети. Как такое может быть?

Несколько ранее до вас дошли слухи о нем. Говорят, что он — опасный преступник, беспощадный убийца. Это неправда — он отличный парень. Но этого вам никто не сказал. Все соседи дезинформированы, как и вы. Тридцать лет вы любой ценой избегали этого человека, притворяясь, что не слышите, как он здоровается с вами через лужайку, опуская голову вниз, пока он паркует свой автомобиль, не встречаясь с ним взглядом. Только подумайте об этом. Вы даже не знаете наверняка, как выглядит этот парень.

Кажется, весьма странно быть настолько далеким от своих эмоций, чтобы даже не знать их название, но если подумать о вышеприведенном примере, это не так уж и странно. Неважно, как долго вы живете со своими чувствами, если вы никогда не смотрели им в глаза и не жали им руку, если вы убегали от них в свое аддиктивное поведение, только завидя их, — ваши чувства могут быть для вас незнакомцами.

Последующая информация на страницах этой книги поможет вам узнать свои чувства. Не забудьте отнестись к ним с легкостью, не волноваться, если у вас сначала возникнут проблемы с определением того, что именно вы чувствуете. Как и все в этой книге (и в жизни!) — это процесс. Смысл в *желании* учиться и практиковать свои новые навыки.

Распространенные эмоции

Ознакомьтесь с приведенным ниже списком распространенных эмоций (табл. 1.1). Их, конечно, гораздо больше, но для начала подойдут и эти. Обращайтесь к этому списку, когда затрудняетесь определить, что именно сейчас испытываете. Данный список поможет вам назвать свою эмоцию. Когда вы сомневаетесь, начните с базовых эмоций: страх, печаль, радость, гнев, стыд. Большинство испытываемых эмоций попадают под одну из этих категорий. Имея представление о том, к какой категории относится испытываемая вами эмоция, вы сможете найти верный путь.

Таблица 1.1. Список распространенных эмоций

Страх	Печаль	Радость	Гнев	Стыд
Беспокойство	Безнадежность	Благодарность	Возмущение	Безнадежность
Застенчивость	Грусть	Вдохновение	Горечь	Бесполезность
Затравленность	Демотивация	Веселье	Злость	Вина
Испуг	Замкнутость	Волнение	Мечь	Использованность
Нервозность	Неуверенность	Гордость	Ненависть	Обесцененность
Онемение	Обида	Интерес	Неподконтрольность	Онемение
Опасение	Одиночество	Облегчение	Обида	Оскорбленность
Паралич	Опустошение	Признание	Остолбение	Осмеяние
Подозрительность	Подавленность	Польщенность	Предательство	Осуждение
Поражение	Ранимость	Предвкушение	Раздражение	Позор
Потрясение	Раскаяние	Расслабление	Ревность	Раскаяние
Тревога	Растрянность	Спокойствие	Скука	Ранимость
Ужас	Слезливость	Способность	Фрустрация	Сожаление
Шок	Тяжесть	Удовлетворение	Ярость	Унижение

Упражнение 1.5. Узнавая свои чувства

Как уже говорилось, порой все, что необходимо вашим чувствам, — это немного внимания. В этом упражнении мы попросим вас сосредоточить *все внимание* на том, что вы чувствуете в данный момент. Это станет для вас возможностью на деле познакомиться со своими чувствами. Помните, вы больше не убегаете от своих эмоций, так почему бы не обернуться и не пожать им руки?

Речь идет не о вашем разуме или о том, что внутри него; сейчас настало время обратить внимание на *физические ощущения* эмоций, которые вы испытываете прямо сейчас. Ваши мысли — это интерпретации. Не интерпретируйте — в этом нет необходимости! Ваша задача — *наблюдать и замечать*.

Для начала комфортно устройтесь. Лучше всего усесться прямо, но вы можете и прилечь, если это необходимо. Постарайтесь найти для этого тихое место, где ничто не будет вас отвлекать. Когда вы будете готовы начать, закройте глаза. Вы начинаете путешествие внутри своего тела. Представьте, что вы ученый, который стремится получить столько информации, сколько возможно.

Погружаясь в свое тело, задайте себе следующие вопросы.

1. Где находится испытываемое мною чувство? В какой части тела?
2. Каков размер этого чувства?
3. Где его границы?
4. Какого цвета это чувство? Меняет ли оно свой цвет, когда я обращаю на него внимание, или остается неизменным?
5. Это чувство тяжелое или легкое?
6. Это чувство твердое или мягкое? Оно шершавое или гладкое? Если бы я мог дотронуться до него рукой, что бы я заметил?
7. Знаю ли я, что это за чувство? Могу ли я определить его? (Назовите его: “Мрачный взгляд”, “Тяжесть в груди” и т.п.)

Продолжайте таким образом исследовать это чувство в течение пяти минут. Когда вы ощутите, что достигли комфорта и понимания этого чувства, откройте глаза. Медленно обратите свое внимание на комнату, в которой вы находитесь, и ваше местоположение в ней. Легко встряхните руками и ногами.

Выполняя это упражнение снова и снова, и знакомясь с разными эмоциями, вы, возможно, захотите записать свои переживания, чтобы запомнить их. Это позволит вам сравнить ощущения от разных чувств. Например, ощущается ли гнев в том же месте вашего тела, что и грусть? Или в другом? Особенно полезно будет записывать названия, которые вы даете различным чувствам. Таким образом, если “Тяжесть в груди” продолжает отдавать, вы сможете отследить, когда эта эмоция вероятнее всего появится.

Упражнение 1.6. Что бы вы чувствовали?

Это упражнение позволяет определить чувства, которые могут возникнуть в различных ситуациях. Это может показаться достаточно простым, но оно того стоит. Помните, чем больше вы взаимодействуете со своими эмоциями, тем скорее они перестанут быть для вас незнакомцами. А чем менее ваши эмоции кажутся вам незнакомцами, тем вероятнее, что вы будете свободно с ними взаимодействовать вместо того, чтобы избегать их, как вы это делали ранее.

Для каждой из приведенных ниже ситуаций определите эмоцию, которая может возникнуть. Если возникает несколько, выберите ту, которую вы почувствуете вероятнее всего. При необходимости обратитесь к "Списку распространенных эмоций" (табл. 1.1).

1. Человек, которого вы любите, влюблен в другого _____
2. Я нашел пять долларов в кармане своей старой куртки _____
3. Я забыл о дне рождения моей матери _____
4. Я заблудился в неблагополучном районе _____
5. Я вижу полную луну _____
6. Мою собаку сбила машина _____
7. Я ожидаю звонка от особенного для меня человека _____
8. Моя любимая команда выиграла Суперкубок _____
9. Я завершил важный проект на работе _____
10. Моя машина сломалась _____
11. Я лечу в Париж _____
12. Я еду навестить мою семью _____
13. Я не могу найти ключи от машины _____
14. Мой лучший друг уезжает _____
15. Я просыпаюсь посреди ночи от кошмара _____

Упражнение 1.7. Объединяем эмоции и ситуации из жизни

Используя рабочий лист, определите время в прошлом, когда вы испытывали каждую из этих эмоций. Так вы сможете связать эмоции с конкретными ситуациями. Вам не нужно выбирать ситуации, когда ваши эмоции были сильными. Для начала приведите простые примеры. Например, вы испытали печаль, когда порвали свою любимую рубашку, или гнев, когда кто-то стал перед вами в очереди.

Я испытал(а) **страх**, когда _____

Я испытал(а) **печаль**, когда _____

Я испытал(а) **радость**, когда _____

Я испытал(а) **гнев**, когда _____

Я испытал(а) **стыд**, когда _____

Очень полезно объединить свои эмоции и ситуации из жизни. Вам пригодится этот навык, так как далее мы будем продолжать искать связи.

Перечитайте Вступление для своего первого визита к семье Гомес.

Визит к семье Гомес

У Тони возникли трудности во время работы над этой главой. Так много говорить об эмоциях кажется ему глупым, даже бесполезным. Годы службы на флоте, в конце концов, не включали в себя разговоры о чувствах. И у него все в порядке, не так ли? Иногда Тони чувствовал себя ошеломленным от всего этого. “Прошлое — это прошлое”, — говорил он себе, — “Зачем сидеть и размышлять об этом?” Был момент, когда Тони засунул эту книгу в шкаф. “Возможно, я слишком переживал”, — подумал он, — “Возможно, моя выпивка — это не такая уж проблема”. Однако Тони не может не признать, что в прочитанном есть смысл. Сложно спорить с логикой. В глубине души он знает, что пьет ночи напролет, рискуя потерей работы и семьи, вовсе не потому, что это прекрасное ощущение. Это не приносит ему радости уже долгое время. Он прячется. Он убегает от своих чувств в аддиктивное поведение, как и написано в книге. Он подписал контракт бесчувственности, не дочитав даже его до конца. Это трудно принять. Но это очень хорошо помогает увидеть список заблуждений в отношении эмоций.

Особенно Тони идентифицирует себя с ложным убеждением, согласно которому, позволив себе чувствовать, он погрязнет в жалости к себе. Не чувствовать его учили с детства. Семья и армия научили его, что сильные люди не испытывают страха или боли, а если все-таки испытывают, то не показывают! Теперь становится ясным, что такие убеждения привели Тони к *избеганию эмоций*, а точнее к выпивке, которая разрушила его жизнь. Тони достает книгу из шкафа и постепенно дает своим эмоциям шанс.

Кармен чувствует себя получше, работая с эмоциями, но она начинает замечать, что не настолько знакома со своими чувствами, как ей казалось. Это становится ясно, когда она изучает список способов избегания эмоций. Она понимает, что ее импульсивные онлайн-покупки — это проблема, поэтому активно принялась за работу. Но она не заметила, что упустила еще дюжину способов избегания чувств. Кармен заметила, что когда она воздерживается от онлайн-покупок, то переедает или смотрит телевизор много часов подряд. Она избегает своих друзей, даже выключила телефон на несколько дней после смерти Эй Джея. Тяжелее всего увидеть, как избегание эмоций заставило ее отказаться от того, чего она никогда не хотела бы лишиться — ее отношений с дочерью Тиной.

Думать об этом болезненно. Кармен даже еще больше увязла в онлайн-покупках, столкнувшись с тем, что узнала из книги. Наиболее полезным для себя она нашла представлять свои эмоции как надоедливую собаку, которая не уйдет. Она решает приласкать свою собаку, нарисовав ее в своем дневнике и дав ей имя. Когда наступает желание убежать от эмоций, Кармен делает глубокий вдох и представляет, как она гладит собаку. Она подумывает над тем, чтобы уделить внимание своей печали. Удивительно, как быстро она замечает разницу. Если уделить внимание печали, хуже не становится, а наоборот — она быстрее проходит! Экспериментируя таким образом, Кармен обретает надежду, которая ей так нужна. Она смотрит вперед, ожидая достичь еще большего прогресса.

Заключение

Как и у Кармен с Тони, у вас, наверное, тоже были взлеты и падения при работе с этой главой. Возможно, временами вам хотелось все бросить или ваша зависимость усиливалась. В такой момент вы могли потерять веру или подумать: “Со мной это не работает”. Все это *нормально*. Это длительный процесс, и вы только начинаете его. Вы на пути к долгосрочному изменению и выздоровлению. Продолжайте в том же духе!