

Оглавление

Предисловие	7
ЧАСТЬ I. ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ И ПОДГОТОВКА К ПЕРЕМЕНАМ	
Глава 1. Что такое эмоциональная ригидность	11
Глава 2. Тревога и подавленность	20
Глава 3. Азбука эмоций	40
Глава 4. Вырабатываем мотивацию и ставим цели	55
ЧАСТЬ II. НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ	
Глава 5. Формируем гибкое внимание	91
Глава 6. Формируем гибкое мышление	105
Глава 7. Формируем гибкое поведение	144
Глава 8. Вырабатываем эмоциональную устойчивость	180
Глава 9. Учимся быть благодарными и сочувствовать себе	215
Глава 10. Так держать!	241
Благодарности	251
Литература	252
Примечания	254

Предисловие

Кому будет полезна эта книга? Если вы страдаете от тревожности и депрессии (или знаете людей в похожем состоянии), она станет ценным подспорьем. В 1960-х годах мой отец, профессор Аарон Бек, разработал методику когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). С тех пор исследователи, специалисты-практики и руководители рекомендуют ее как одну из основных стратегий в борьбе с тревожностью и депрессией. Десятки тысяч психотерапевтов прошли обучение в нашем Институте когнитивно-поведенческой терапии Бека (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, Филадельфия, США). Все они эффективно используют в работе приемы, о которых вы прочитаете.

За последние несколько десятилетий исследователи пришли к тем же выводам, что и мы: эмоциональные расстройства обусловлены общими ключевыми факторами, независимо от особенностей состояния и диагноза. Один из них — эмоциональное избегание, и зачастую этот фактор ключевой.

Автор книги «Избавление от тревоги и депрессии» профессор Майкл Томпкинс считает: в случае тревожности и депрессии нужно действовать целенаправленно. Главные задачи — снизить степень эмоционального избегания и повысить эмоциональную гибкость. Чем гибче вы будете, тем скорее начнете работать со своими чувствами, не отстраняясь от них. А значит, станете устойчивее и сможете справляться с неприятными ощущениями.

Отталкиваясь от достижений психологической науки, профессор Томпкинс предлагает понятные, общедоступные и действенные приемы. Они собраны и в этой книге. Вы начнете с того, что научитесь фиксировать свое тревожное или депрессивное состояние. Выяснив, какие мысли и поступки приводят к эмоциональному избеганию, вы осознаете последствия такого поведения.

Затем вы познакомитесь с принципами осознанности и принятия, которые помогут вам стать более гибкими. Эмоциональная ригидность складывается из разных факторов: на одни вы обращаете внимание, другие — игнорируете. В любом случае она мешает взглянуть на себя и на ситуацию с иной точки зрения и увидеть все в другом свете.

После этого вы научитесь мыслить более гибко. Стратегия когнитивных изменений — основа КПТ, и профессор Томпкинс описывает несколько простых способов работы с мышлением. Они подготовят вас к следующему этапу стадии самопомощи.

Изменение образа мышления и осознанность ослабляют эмоциональное напряжение. Когда оно спадет, можно перейти к технике конфронтации, чтобы обрести устойчивость. Для этого надо напрямую столкнуться с неприятными эмоциями. Такое решение поначалу кажется нелогичным, но вы вскоре поймете, что именно оно позволит жить полноценно и счастливо. Книга поддержит вас на этом пути.

Вы не только станете гибче и устойчивее, но и будете относиться к себе с благодарностью и сочувствием. Эти навыки меняют угол зрения, чего и добивается КПТ. Вы научитесь ценить то, что имеете, а не сожалеть о том, чего у вас нет. А еще сможете справиться с навязчивой самокритикой, которой часто сопровождаются тревожность и депрессия.

Инструменты из этой книги весьма мощные. Советую опробовать каждый из них — самостоятельно или с помощью психотерапевта. Пятьдесят лет исследовательской работы подтверждают их эффективность. Если вы хотите получать больше удовольствия от жизни — прочтите эту книгу, изучите приемы и применяйте их на практике.

*Джудит Бек, доктор психологических наук,
президент Института когнитивно-поведенческой
терапии им. Бека, профессор Пенсильванского университета*

Часть I

Осознание собственных эмоций и подготовка к переменам

Глава 1

Что такое эмоциональная ригидность

Если вы страдаете от тревожности и депрессии, то, вероятно, ощущаете беспокойство и сильную подавленность чаще других людей. Когда вы встревожены, эмоции предельно обостряются: мысли так и скачут, все мышцы напряжены. Если вы в депрессии, чувства притупляются: вы туго соображаете, ощущаете тяжесть в теле и усталость. И случись вам впасть в одно из этих состояний, вы застреваете в нем надолго, тогда как остальные быстро выйдут из них и двигаются дальше. Другими словами, ваша эмоциональная система *не такая гибкая*, как у окружающих. Вам тяжело выйти из тревожного или депрессивного состояния и жить той жизнью, какой хочется.

Эмоциональная гибкость — способность реагировать на проблемы с разной интенсивностью, а затем возвращаться в исходное состояние, когда ситуация нормализуется. Гибкость эмоциональной системы — пожалуй, единственный и самый главный признак психологического здоровья. К счастью, ваше состояние не статично, оно регулируется. Поработав над эмоциональной системой, вы можете сделать ее гибче.

Цель этой книги — познакомить вас с приемами, которые помогут развить эмоциональную гибкость. Чем вы устойчивее, тем меньше грустите и тревожитесь и тем быстрее справляетесь с превратностями судьбы.

Здесь представлены приемы — осознанность, гибкое мышление, самострадание, — с которыми вы бы познакомились и на сеансах КПТ. КПТ — золотой стандарт в лечении тревожности и депрессии. Пятьдесят — и даже больше — лет исследований подтверждают: эти навыки помогают справиться с неприятными состояниями. Неважно, страдаете ли вы от тревоги, уныния, тревожного или депрессивного расстройства, — эта книга вам поможет. Одна книга, одна программа, один набор инструментов для ознакомления и применения. Ведь тревожность и депрессия — признаки ригидности эмоциональной системы.

Проблема — ригидность эмоциональной системы

Альберт Эйнштейн определил безумие как повторение одних и тех же *действий* в надежде получить другой результат. Если применить это высказывание к эмоциональной сфере, можно сказать, что безумием будет *прокручивать* одни и те же мысли и *обращать внимание* на одни и те же детали. Ригидность в мышлении, поведении и распределении внимания приводит к появлению тревожности и депрессии, которые вырастают до невероятных размеров, причиняют боль, разрушают и преследуют.

Ригидность в распределении внимания

Внимание играет важную роль в эмоциональном отклике. Если на улице до вас донесется какой-то звук из подворотни, вы предположите (хотя и без полной уверенности), что он сигнализирует об опасности. Едва вы успеете об этом подумать, как внимание мигом переключится на звук, чтобы определить, правы ли вы. Если вы ошиблись, то начнете анализировать свои действия, чтобы решить проблему, возникни она снова. Это нормальное развитие событий.

Но если мы говорим о тревожности и подавленности, здесь играют роль два фактора: *отклонение внимания* и его *ригидность*. Если вы слишком тревожитесь, то преувеличиваете угрозу (или то, что считаете угрозой). Например, сильное беспокойство из-за предстоящего перелета (*отклонение внимания*) может ослабить вашу бдительность на дороге, пока вы едете в аэропорт на автомобиле. Если у вас депрессия, вы сосредоточены исключительно на негативных факторах (или таких, которые кажутся вам таковыми), даже совсем незначительных. Например, друг пробует приготовленный вами суп и говорит: «Очень вкусно, но я бы добавил соли». Вы в таком случае услышите «я бы добавил соли», упустив «очень вкусно».

Проблема не только в том, что вы концентрируетесь на угрозах и негативных факторах. Вам еще и сложно переключить внимание обратно. Оно может быть *ригидным* точно так же, как и образ мыслей. Действительно, при эмоциональных расстройствах внимание бывает настолько негибким, что представления человека о мире искажаются.

Ригидное мышление

Если вы страдаете от тревожности или депрессии, то начинаете трактовать события ошибочно и нерационально. Переоценив вероятность плохого события или его влияние на вашу жизнь, вы можете тревожиться из-за этого весь день. Вы начинаете обобщать: из-за одной незаметной ошибки корите

себя за неудачливость, чувствуете беспомощность и подавленность. Это автоматические и ригидные модели мышления. Часто вы даже не замечаете, что снова идете по проторенной дорожке.

Научившись распознавать, что именно затянуло вас в круговорот негативных мыслей, и выбираться оттуда, вы справитесь с тревожностью и депрессией.

Ригидное поведение

Ригидность не ограничивается мышлением и распределением внимания. Она может проявляться и в *поведении*. Речь о действиях, к которым вы привычно прибегаете, чтобы избежать тревоги или подавленности либо сдерживать их. Например, вы боитесь разговаривать на определенные темы из страха сказать что-нибудь не то. Или без конца проверяете, хорошо ли заперли дверь, потому что опасаетесь грабителей. Все это типичные примеры *поведения, продиктованного тревожностью*. Если вы не хотите заниматься любимым делом из-за непроходящей усталости, если не находите сил встать с постели и пойти на работу (или, скажем, позвонить другу, или принять душ), потому что вас обуревают негативные чувства, это уже *поведение, продиктованное депрессией*.

Чтобы уклониться от тревоги и подавленности, люди также используют определенные мыслительные приемы. В отличие от поведения, они у нас в голове. Например, вы постоянно уговариваете себя, что на велосипедной прогулке никого не задела. Или без конца анализируете диалог в надежде, что понравилась собеседнику (или как минимум не вызвали у него неприятия). Это *модели мышления, продиктованные тревожностью*. *Модели мышления, продиктованные депрессией*, выражаются в том, что вы постоянно прокручиваете в голове неприятные события из прошлого. Например, снова и снова задаетесь вопросом, почему на итоговой аттестации вашу работу оценили как хорошую, но не отличную. А потом критикуете себя: «Надо было больше стараться».

Ригидность эмоциональной системы приводит к избеганию

На рис. 1.1 вы видите типичный замкнутый круг, в который вас заводит ригидность эмоциональной системы. Допустим, происходит что-нибудь нерядовое. Вы реагируете на него определенным образом: прослеживается некая закономерность в мыслях, поведении и распределении внимания. Эмоциональная ригидность усиливает ваш отклик на проблемную ситуацию.

Глава 3

Азбука ЭМОЦИЙ

В детстве, прежде чем начать читать, вы учили алфавит. С управлением тревогой и подавленностью дело обстоит так же. Чтобы понять эмоции, вам нужен «алфавит», который применим к любой из них. Не беспокойтесь, эта азбука проста — в ней всего три буквы: А, В и С.

Этот набор букв есть в любой эмоции, включая беспокойство и угнетенность. *А* — antecedent: активирующее событие, триггер — то, что запускает эмоцию. *В* — это базис: основные мысли, образы, физические ощущения, а также физические и ментальные действия, которыми вы реагируете на эмоцию. *С* — это последствия того способа, которым вы отреагировали на свои ощущения.

Просто познакомиться с компонентами эмоционального алфавита недостаточно. Важно суметь их описать. В этой главе — как и во всех прочих — вы будете много практиковаться, «раскладывая» ваши эмоции по этим самым буквам.

Записывать то, что чувствуете. В чем польза?

Записывать эмоции — очень полезная практика. Во-первых, делая заметки о переживаемой тревоге или подавленности, вы тренируетесь выходить из этих состояний хотя бы ненадолго. В такие моменты вы скорее наблюдаете за ними, нежели реагируете. В результате вы словно меняете угол обзора и распознаете «когда», «где» и «почему» испытываемых вами чувств, что может ослабить их интенсивность.

Кроме того, записи покажут, какие факторы усугубляют и поддерживают беспокойство и депрессию. Значит, в дальнейшем вам будет легче владеть собой. Многие люди признаются: просто ведя дневник тревожных и депрессивных эпизодов, они начинают чувствовать себя лучше. В главе 5 вы узнаете о дополнительных приемах, помогающих больше наблюдать за эмоциями и меньше на них реагировать.

Во-вторых, заметки помогут понять, что тревожность и депрессия не возникают из ниоткуда — даже если порой так и кажется. Более того, делая наблюдения и фиксируя их на бумаге, вы увидите: эти состояния вполне предсказуемы. А как только увидите, вам будет проще улавливать их как можно раньше. «Засакая» такие моменты, когда ваши чувства еще слабы и только начинают нарастать, вы сможете действовать на опережение. Так вы не дадите эмоциям усилиться и пресечете автоматические попытки избежать переживаний или сдерживать их.

В-третьих, все больше разбираясь в своих тревоге и подавленности, вы поймете, что не всегда точно интерпретируете их силу, длительность и частоту. Например, вы можете думать, что прошлая неделя была плохой, однако дневник покажет, что несколько дней вы чувствовали себя очень даже неплохо. Такие открытия вполне позволяют снизить градус безнадежности и отчаяния. Совершенствуясь в письменных практиках, вы получите более объективное представление о том, что происходило в конкретный момент. Выгода от такого подхода несомненна: вы становитесь более уравновешенны и лучше справляетесь с тревожностью и депрессией.

Наконец, с помощью заметок вы распознаете действия, которые совершаете «на эмоциях», чтобы скрыться от чувств или не дать им развиваться. Например, по много раз проверяете письма — нет ли там ошибок — или постоянно требуете от супруга заверений, что у вас всего лишь мигрень, а не опухоль мозга. Вы также узнаете, что за бегство от переживания тревоги и подавленности приходится платить — эта тактика имеет свои последствия. Когда вы осознаете, к чему приводит избегание, это добавит вам решимости не отступать и дальше работать над эмоциональной гибкостью. С ней вы будете менее подвержены тревоге и депрессии и обретете больше свободы, чтобы делать важные для вас вещи.

Тревога и подавленность: от А до С

Ваши эмоции не возникают сами по себе, хотя временами и складывается именно такое впечатление. Тревога и депрессия могут быть вызваны конкретными событиями и ситуациями. Вы реагируете и поступаете определенным образом, и эти действия имеют для вас последствия. Чем больше вы знаете о том, откуда приходят подавленность и тревога и как они на вас влияют, тем проще вести себя гибко и разумно. Давайте начнем с азов и рассмотрим каждую букву эмоционального алфавита.

A (antecedent): активирующее событие, триггер

Активирующее событие (триггер) дает ход мыслям и образам, формирующим тревогу и подавленность. Это может быть какой-то реальный случай — например, вы боитесь собак и вдруг сталкиваетесь с лающим псом. Или ситуация — скажем, контрольная работа, которую вы боитесь завалить. Или тип физической активности — допустим, подъем вверх по лестнице. Мысли, в том числе воспоминания о прошлом, тоже могут выступать триггерами. Они запускают умственную деятельность, которая приводит вас в тревожное или депрессивное состояние.

Иногда триггером мыслей и образов, связанных с подавленностью и тревогой, может стать физическое ощущение. Например, человек, у которого болит голова, думает: «А вдруг у меня опухоль мозга?» Или он ведет машину, тревожится, чувствует головокружение. Какая мысль может у него возникнуть? «Наверное, я вот-вот потеряю сознание и потеряю управление!»

B (basics): база

Из предыдущей главы вы узнали об основных компонентах эмоциональной реакции на активирующее событие. Вспомним их.

- **Мысли и образы.** Вы думаете и представляете себе то, что подпитывает и поддерживает тревогу и подавленность, — все эти беспокойные «А что, если» и унылые «Зачем все это».
- **Внимание** — важная часть эмоциональной реакции. То, на что вы обращаете внимание, и то, что вы игнорируете, поддерживает тревогу или подавленность, не давая им ослабнуть.
- **Физические ощущения.** На тревогу и подавленность тело реагирует по-разному. Встревоженное тело — напряженное и жесткое. Унылое, подавленное тело — отяжелевшее и вялое.
- **Физические и ментальные действия.** Часто люди пытаются сдерживать и подавлять уныние и волнение действиями. К таковым, в частности, относится непосредственное избегание ситуаций, способных запустить нежелательный эмоциональный механизм. Подобные действия могут быть и ментальными — мысленными.

C (consequences): последствия

Если вы уклонились от неприятного вам переживания или «сбежали» от него, наступают последствия. Избегание ненадолго приносит облегчение,

но, когда оно повторяется многократно и автоматически, это выливается в тяжелое длительное эмоциональное состояние.

В зависимости от индивидуальных особенностей человека и характера эпизода последствия бывают разными. Они или кратковременные (вы не пришли послушать выступление племянницы и теперь чувствуете вину), или долговременные (вы потеряли работу, потому что слишком часто отпрашивались, либо друзей — так как у вас совсем не было настроения с ними встречаться).

Долгосрочные последствия не только изо дня в день негативно влияют на вашу жизнь. Они усугубляются, и со временем вам становится все хуже, а границы вашего мира сужаются. Если вы уже давно бежите от тревоги и подавленности, вероятно, таких последствий немало.

Рассмотрим четыре типа долгосрочных последствий.

Эмоциональные последствия

Люди, поведение которых диктуется эмоциями, часто испытывают уныние, вину, разочарование и стыд из-за действий, с помощью которых пытаются избежать подавленности и тревоги. Допустим, вы опоздали на работу, потому что много раз проверяли, заперты ли все двери и окна в доме. В итоге вы разочаровываетесь в себе и думаете о своей бесполезности. Или вам очень неловко из-за того, что вы не проводите время с друзьями — считаете, что слишком тревожны или унылы для их компании. Или вы стыдитесь некоторых своих мыслей и поступков, но не находите сил их прекратить. Или вините себя, потому что из-за тревоги и подавленности не беретесь за важные дела. Поначалу последствия такого избегания невелики, но с годами они становятся все тяжелее, а вас все меньше устраивает ваша жизнь и вы сами.

Последствия для отношений и семьи

Действия, продиктованные эмоциями, могут разрушать отношения, когда-то наполненные любовью и заботой. Сначала семья и друзья терпеливо сносят, что вы регулярно отказываетесь от встреч и совместного досуга. Вполне вероятно, они лишь скажут: «Что поделать, такая уж у нас Марси». Но со временем у них поубавится терпения и снисходительности к вашим пропускам и извинениям. Они начнут реже приглашать вас, ведь заранее известно, что вы ответите «нет» (что порой их раздражает). А вы в итоге ощущаете еще большую тоску и беспокойство.

На вашего партнера может давить ваше зависимое состояние. Либо ему надоело извиняться перед близкими за вашу тревожность и подавленность.

Детей расстраивает, что вы не приходите к ним на соревнования и школьные выступления.

Конечно, если вы небезразличны людям, они в конце концов смирятся, что им вас недостает. Но даже если они не говорят, что огорчены и сердиты, вы можете это почувствовать. В результате ваша тревога, печаль и недовольство собой только усиливаются.

Последствия для работы и профессиональной жизни

Вызванные эмоциями действия способны повлиять на ваши профессиональные успехи. Если из-за высокой тревожности вам недостает решительности и уверенности в себе, вы можете продвигаться медленнее коллег, при том что способностей и опыта у вас не меньше. Начальник обходит вас с повышением, так как вы постоянно опаздываете. Чрезмерные подавленность и тревога мешают вам постоять за себя или воспользоваться открывающимися возможностями.

Последствия для здоровья

Эмоционально обусловленные действия могут иметь долгосрочные последствия для здоровья. В тревоге из-за того, что не успеваете сдать работу в срок, вы пропускаете приемы пищи или налегаете на фастфуд. На фоне подавленного настроения вы объедались мороженым и пирожными, а теперь из-за набранного веса у вас болят ноги и спина. По вечерам вы начали пропускать бокал-другой вина — для разрядки. Но от этого только ухудшился сон, подавленность и тревожность усилились, а вы, похоже, уже не в силах отказаться от алкоголя.

И вот, пожалуй, самое серьезное последствие поведения, диктуемого эмоциями: оно не дает узнать, что еще помогло бы вам не испытывать столь сильную подавленность и тревогу и сделать их выносимыми.

Азбука эмоций: Энди и Эбби

Энди страдает от тревожности, а Эбби — от депрессии. Обоих захлестывают эмоции, но они не понимают, почему так себя чувствуют. Давайте познакомимся с их историями, а потом посмотрим, как они заполнили шаблон «Природа эмоций».

Звонит будильник. Энди думает: «Что, если я не найду другую работу?» Он знает, что теперь не заснет: слишком напряжен. Мысли вихрем проносятся в голове. Энди скидывает одеяло, встает и делает движения головой вперед и назад, пытаясь избавиться от беспокойства.

Он идет на кухню. Мужчину тошнит, но он заставляет себя съесть тост и выпить чашку чая. Во время завтрака он вспоминает о встрече с начальником, которая была два месяца назад. Тот сообщил, что Энди и еще несколько сотрудников уволены. Начальник уверил мужчину, что увольнение не связано с его профессиональными качествами и что с радостью напишет рекомендательное письмо, чтобы Энди нашел новую работу.

С тех пор тревога не оставляет мужчину в покое, а за поиски нового места он так и не взялся. Он шлифует свое резюме, но не отправляет его. Энди хотел бы пригласить нескольких бывших коллег пообедать вместе, но не звонит им. Его волнует, что они думают о нем и об увольнении. Энди раздосадован, потому что знает, что именно предпринять, но бездействует. Он постоянно твердит себе, что нужно найти новую работу, но его словно парализовало.

Энди: шаблон «Азбука эмоций»

А. Триггер	В. Базовое состояние				С. Последствия
	Мысли	Внимание	Физические ощущения	Действия	
Звонит будильник	Что, если я не найду другую работу? Что, если люди решат, что я неудачник, потому что меня уволили?	Воспоминания о встрече с начальником. Ошибки, которые я допускал в ходе работы	Напряжение. Кружовороты мыслей. Тошнота. Не могу сидеть спокойно	Я уклоняюсь от работы над резюме и стараюсь не общаться с людьми	Нет работы. Беспокойство растет, потому что я ее и не ищу

Звонит будильник. Эбби думает: «Какой смысл стараться? Я все равно никогда не найду другую работу». Она чувствует себя вымотанной, но знает, что уже не заснет. Женщина медленно откидывает одеяло и садится на краю кровати, опустив голову на руки.

Эбби заставляет себя встать и медленно идет на кухню. Раньше она завтракала с удовольствием — пила чай и наблюдала за птичками в кормушке. Но сейчас у нее даже нет сил залить заварку кипятком. Эбби очень общительная, но уже несколько недель никуда не выбиралась с друзьями. Когда те звонят, она не берет трубку, а потом винит себя за это.

Женщина с трудом съедает кусочек хлеба — ей даже лень сделать тост. Пока она жует, в памяти всплывает лицо начальника. Эбби прокручивает в голове разговор о своем увольнении. Шеф уверил женщину, что она замечательная сотрудница и он с радостью напишет ей рекомендательное письмо. Но она потрясена и с тех пор даже не взглянула в свое резюме, не говоря уже о том, чтобы внести правки. Она думает: «Как я могла быть такой дурой?» И снова и снова анализирует каждое некогда принятое профессиональное решение. Эбби твердит себе, что она неудачница, а начальник просто снисходителен. Женщину уверена, что никто и никогда ее не наймет.

Эбби: шаблон «Азбука эмоций»

А. Триггер	В. Базовое состояние				С. Последствия
	Мысли	Внимание	Физические ощущения	Действия	
Звонит будильник	Воспоминания о встрече с начальником	Какой смысл пыматься? Я никогда не найду другую работу, потому что я глупая неудачница. За столько лет я так и не реализовалась в профессии	Вялость. Сложно сконцентрироваться. Нет аппетита. Ничего не радует	Я уклоняюсь от работы над резюме и стараюсь не общаться с людьми	Нет работы. Я могу потерять друзей. Чувствую себя виноватой, потому что не перезваниваю им

Как видно из шаблонов, состояния Энди и Эбби в чем-то похожи, а в чем-то различаются.

Что касается триггера, то у обоих он один и тот же — звонок будильника. Хотя речь идет о разных психических и физических проявлениях.

Если говорить о базовом состоянии, мысли и воображаемые образы обоих героев характерны для тревоги и подавленности. Энди и Эбби обращают внимание на то, что подпитывает их состояние, и игнорируют все остальное. Они пытаются избавиться от подавленности и тревоги, но становится только хуже.

Энди не хочет редактировать резюме, потому что боится не найти работу. Эбби тоже бездействует. Под гнетом депрессии она считает, что пытаться нет смысла — такую глупую неудачницу никто не наймет. Независимо от причин эмоции здесь идут только во вред.

Каковы же *последствия* поступков, продиктованных эмоциями? Чем больше Энди будет тянуть с резюме и откладывать общение с коллегами, тем дольше он будет искать работу. И для Эбби, избегающей друзей, растёт вероятность в конце концов их потерять.

И еще три примера

Прежде чем займётесь своим шаблоном «Азбука эмоций», рассмотрим еще несколько примеров, чтобы вам было проще разобраться. Давайте посмотрим, как выглядит эмоциональный алфавит у Росарио, Матео и Джанин (о них мы говорили в первой главе).

Помните Росарио? Учительница с социальным тревожным расстройством, которая боится выступать перед классом, особенно если ей кажется, что она краснеет.

Росарио состоит в школьном комитете и вместе с другими его участниками пришла на собрание. Женщина общается с родителями, и вдруг ей кажется, что она краснеет. Лицо и шея начинают гореть. Росарио не может избавиться от мысли, что теперь она красная как свекла. Наверняка родители и ученики гадают, что такое с ней происходит. Подступает тошнота, сердцебиение учащается. Росарио оглядывает зал. Она убеждена, что все считают ее странной.

Женщине удается продержаться до конца собрания, но она сразу же уходит, а затем берет больничный. Несколько дней она сильно грустит. Росарио уверена, что выставила себя по-дурацки и говорит директору, что больше не хочет входить в школьный комитет. И вообще ей, возможно, стоит отказаться от учительской работы.

Росарио: шаблон «Азбука эмоций»

Дата: 24 мая					
А. Триггер	В. Базовое состояние				С. Последствия
	Мысли	Внимание	Физические ощущения	Действия	
Участие в заседании школьного комитета	А вдруг я покраснею при директоре? Он решил, что я сиротная	Ощущение тепла в области лица и шеи	Ощущение тепла в области лица и шеи. Тошнота. Сердцебиение	Я уйду как можно раньше и на следующий день беру больничный	Я расстроена, потому что быстро ушла. Я не использую профессиональные возможности. Я сообщила директору, что подумываю оставить работу в школе, и это его огорчило

Теперь возьмем случай Матео. Помните его? Юрист с паническим расстройством. Иногда он чувствует головокружение, и это приводит его в ужас.

Матео участвует в социальном мероприятии местного подразделения Американской ассоциации юристов. В конференц-зале отеля он общается со старшим партнером своей фирмы и несколькими другими коллегами. Матео смотрит по сторонам, и вдруг у него начинает сильно кружиться голова. Он делает шаг назад и хватается за стол. Мужчина убежден, что может отключиться в любой момент. Его сердце неистово колотится, по телу течет пот, воздуха не хватает. Матео говорит собеседникам, что ему нужно отлучиться, и быстро уходит.

Он звонит жене и просит его забрать. Всю ночь мужчина терзается вопросом, что подумали коллеги о таком «бегстве». Он ощущает вину из-за того, что подводит фирму. С мыслью, что в ближайшее время его уволят, мужчина берет больничный на три дня. Он не отвечает на звонок старшего партнера, который просто хочет узнать, как Матео себя чувствует.

Матео: шаблон «Азбука эмоций»

Дата: 13 марта					
А. Триггер	В. Базовое состояние				С. Последствия
	Мысли	Внимание	Физические ощущения	Действия	
Участие в мероприятии вместе со старшим партнером	А вдруг у меня начнемся головокружение и паника?	Головокружение	Сильное головокружение. Сердцебиение. Повышенное потоотделение	Хватаюсь за стол. Ухожу с мероприятия. Не перезваниваю старшему партнеру	Меня всю ночь беспокоит, что подумали обо мне коллеги. Я чувствую себя виноватым, потому что подвожу компанию. Прогуливаю работу и тревожусь еще сильнее

И наконец, шаблон Джанин. Она в депрессии после развода и уже давно не была среди людей.

Женщина пришла к подруге — та празднует день рождения младшей дочери. Джанин стоит у стола с закусками и безостановочно поглощает чипсы и прочую вредную еду. Она сравнивает себя с другими родителями и ощущает вину, потому что не общается с ними. Она опускает глаза, боясь встретиться с кем-нибудь взглядом. Джанин невыносима мысль о том, что кто-то может начать рассказывать о своей жизни, более счастливой, чем у нее. Женщина думает, что она ужасная мать и муж был прав, бросив ее. Она чувствует себя все более и более подавленной.

Хозяйка дома подходит поздороваться, и Джанин говорит, что ей нездоровится и пора уходить. Хозяйка сочувствует женщине и предлагает Джанин оставить дочку — она привезет ее домой, когда праздник закончится. Женщина соглашается, но по пути к машине ругает себя: она ужасная мать и думает лишь о себе. Вернувшись домой, Джанин залезает в постель и продолжает поглощать нездоровую пищу, ожидая, пока мать именинницы привезет ее дочку.

Джанин: шаблон «Азбука эмоций»

Дата: 7 июля					
А. Триггер	В. Базовое состояние				С. Последствия
	Мысли	Внимание	Физические ощущения	Действия	
Посещение дня рождения, где присутствуют другие родители и дети	Я ужасная мать. Муж был прав, что бросил меня. Я полная неудачница	Сравниваю себя с другими родителями и понимаю, что я не такая, как они	Крайнее утомление, медлительность, неспособность сконцентрироваться	Я поглощаю вредную пищу. Сиюю в сиорнке и не смотрю на других родителей	Я чувствую себя виноватой, потому что не играю со своими детьми. Когда возвращаюсь домой, подавленность усиливается

Шаблоны Росарио, Матео и Джанин интересны тем, что *триггер* у них один — социальное мероприятие, — хотя *базовое состояние* отличается. В случае с Росарио важно следующее: она думает, что окружающие заметят ее румянец и сочтут ее странной. Это заставляет женщину сосредоточиться на том, не краснеет ли она. В случае с Матео нужно обратить внимание на его боязнь головокружения, из-за которого он боится отключиться или подвергнуться новой панической атаке. В результате мужчина концентрирует внимание на том, не начала ли кружиться голова. Для Джанин на этапе активирующего события важна взаимосвязь других родителей друг с другом и с детьми. Она сравнивает себя с другими семьями и концентрируется на их взаимодействии. Наблюдая за ними, Джанин убеждает себя, что она ужасная мать и неудачница, а в разводе виновата лишь она.

Изучите азбуку своих эмоций

Теперь, когда вы выучили азбуку тревоги и подавленности, пора написать свою историю. Чтобы избавиться от неприятных состояний, крайне важно научиться разбираться в природе эмоционального отклика. Однако поначалу могут возникнуть сложности: чтобы зарегистрировать свою эмоциональную реакцию, сначала надо за ней проследить.

Скорее всего, вы не привыкли смотреть на свои чувства с этой точки зрения — если вы вообще когда-нибудь за ними наблюдали. Когда вместо

избегания вы начинаете замечать и называть свои эмоции, не исключено, что беспокойство или печаль усилятся. Это нормально. Со временем вам станет проще — частично из-за того, что перестанете сторониться эмоций и будете мириться с ними.

Для начала выберите событие, которое еще свежо в памяти, — *триггер*. Это может быть случай из прошлого или совсем недавний. Даже если прошло много времени, но вы были взволнованы, эмоции могут активироваться. Например, вы всю ночь переживали из-за того, что случилось накануне, проснулись измотанным и не в духе. В результате усталость может запустить следующий тревожный эпизод: вы беспокоитесь, как будете работать в течение дня и справляться с утомлением. Или вспоминаете, как пали духом и ушли с мероприятия. И теперь вас волнует не только очередная встреча, но и мысли о том, как вы поступили. Неважно, что стало триггером. Важно, что он приводит вас в *базовое состояние* и приводит к определенным *последствиям*.

Ниже расскажите о ситуации, из-за которой испытывали тревогу или подавленность. Постарайтесь описать ее как можно детальнее. Чем больше подробностей, тем точнее вы определите элементы базового состояния (мысли, физические ощущения, распределение внимания и действия), к которому привело это событие.

Далее опишите мысли и образы, которые возникают в вашей голове перед тем, как вы начинаете тревожиться или чувствуете угнетенность.

Сначала может быть сложно, но потом вы втянетесь. Если вы не помните, какие мысли вас преследовали, закройте глаза и погрузитесь в ситуацию. Ощутите, как чувствовали себя в тот момент. Затем выделите возникшие мысли и образы.

Потом опишите физические ощущения, которые возникли до возникновения тревожности и подавленности и в период переживаний. Опять же постарайтесь не упускать детали. Помните, что тело тоже участвует в эмоциональном отклике. Если вас охватывает тревога, вы напряжены и не находите себе места. Если вы подавлены, можете ощущать вялость и тяжесть в мышцах.

Далее запишите, на чем сосредоточено ваше внимание. Помните, что при тревоге или подавленности вы можете сконцентрироваться на физическом ощущении, на конкретном факторе, связанном с ситуацией, на какой-то мысли или образе или даже на желании или порыве. Постарайтесь быть предельно точны.

И наконец, поступки, продиктованные эмоциями. Это физические действия или мысли, к которым вы прибегаете, чтобы избежать неприятных чувств или сдерживать их. Возможно, вы внезапно прервали встречу, побоявшись сказать что-то не так, или вообще не пошли на нее. Или пытались приободриться? Или без конца анализировали произошедшее, чтобы избавиться от тревоги и уныния?

Теперь заполните шаблон «Азбука эмоций», отметив ваши А, В и С для ситуации, вызвавшей тревогу или депрессию.

Природа эмоций



Дата:					
А. Триггер	В. Базовое состояние				С. Последствия
	Мысли	Внимание	Физические ощущения	Действия	

Готово! Теперь вы умеете описывать свои чувства по «Азбуке эмоций». В течение следующей недели используйте этот шаблон, чтобы зарегистрировать еще одну-две ситуации, вызвавшие беспокойство или подавленность. Подойдут любые случаи. Неприятные эмоции не обязательно должны быть очень сильными. Из событий, которые не провоцируют сильную тревогу или депрессию или просто вызывают сильный всплеск эмоций, мы тоже извлекаем богатый опыт.

Кроме того, чувства достигают накала относительно редко. Куда чаще вы волнуетесь или огорчаетесь только слегка. Так что у вас будет много возможностей, чтобы основательно изучить свой эмоциональный отклик.

В ДВУХ СЛОВАХ

Описывая А, В и С своего эмоционального отклика, помните, о чем мы говорили.

- Начав наблюдать и фиксировать все, что связано с тревожностью и депрессией, вы посмотрите на свое состояние с другой точки зрения, и это поможет немного успокоиться.
- Исследуя природу эмоций, вы увидите, что склонны снова и снова думать, действовать и концентрироваться на одном и том же. Подобная заикленность заставляет вас избегать неприятных чувств и формирует эмоциональную ригидность.

- Продиктованные эмоциями действия, с помощью которых вы пытаетесь уклоняться от тревоги и депрессии или сдерживать их, формируют модель эмоционального избегания. Такое поведение может привести к краткосрочным и долгосрочным последствиям.