

Содержание

Об авторе	13
Посвящение	13
Введение	15
Что такое дисрегуляция эмоций	15
Что вызывает дисрегуляцию эмоций	17
Как может помочь диалектико-поведенческая терапия	18
Диалектико-поведенческие навыки	20
Для кого написана эта книга	21
Как использовать эту книгу	21
Ждем ваших отзывов!	22
Глава 1. Осознанность: видеть вещи такими, какими они есть	23
Что такое осознанность	23
Исследование осознанности	24
Как осознанность помогает при дисрегуляции эмоций	25
Сосредоточение внимания на настоящем уменьшает эмоциональную боль	25
Осознанность успокаивает	28
Осознанность усиливает положительные эмоции	30
Осознанность помогает контролировать поведение	30
Осознанность повышает самосознание	31
Осознанность улучшает концентрацию внимания и память	32
Цель осознанности	33
Как практиковать осознанность	33
Мысленные заметки	39
Внутренний и внешний опыт	40
Формальные и неформальные упражнения	41

С чего начать	42
Как долго практиковать	43
Где заниматься практикой	43
Глаза открыты или закрыты	44
Помнить о принятии	44
Упражнения для осознанной жизни	45
Резюме	47
Глава 2. Не просто реагируйте: выбирайте, как действовать	49
Три способа мышления	49
Эмоциональное “Я”	50
Рациональное “Я”	51
Мудрое “Я”	53
Повышение самосознания	54
Как достичь своего мудрого “Я”	55
Мысленные заметки об эмоциях	55
Разговор с собой	57
Сосредоточение на настоящем моменте	58
Уравновесить свою жизнь, чтобы снизить эмоциональную реактивность	61
Улучшение привычек сна	61
Здоровое питание	66
Забота о физическом самочувствии	67
Избегайте наркотиков и алкоголя	67
Физическая нагрузка	68
Правильное дыхание	69
Резюме	71
Глава 3. Изучите свои эмоции	73
Что такое эмоция	73
Роль эмоций	74
Мотивация	75
Информация	75
Коммуникация	76
Определение своих эмоций	76
Гнев	77

8 Содержание

Страх	78
Грусть	79
Стыд или вина	80
Любовь	82
Счастье	83
Как связаны эмоции, мысли и поведение	85
Роль интерпретации	88
Мысли и чувства не являются фактами	89
Использование осознанности, чтобы отпустить мысли	92
Резюме	98
Глава 4. Успокойте свои эмоции	99
Послания об эмоциях	99
Влияние убеждений	103
Первичные эмоции	104
Вторичные эмоции	104
Валидируйте свои эмоции	106
Как валидировать свои эмоции	109
Уровни валидации	111
Резюме	112
Глава 5. Оставьте оценочные суждения в покое	115
Что такое оценочное суждение	115
Влияние оценочных суждений	116
Почему оценочные суждения болезненны	116
Оценочные суждения не несут полезной информации	120
Самобичевание оценочными суждениями	121
Оценочные суждения портят отношения	122
Почему некоторые оценочные суждения необходимы	122
Что делать с оценочными суждениями	123
Делаем безоценочные суждения	124
Поиск альтернативных слов для оценочных суждений	126
Резюме	130

Глава 6. Как стать более эффективным в своей жизни	131
Что значит “быть эффективным”	131
Быть эффективным, действуя противоположно чувствам	135
Что препятствует эффективности	137
Не знаете, чего хотите	137
Далеки от реальности	138
Сосредоточены на краткосрочной перспективе	139
Что это значит для вашей жизни	139
Резюме	141
Глава 7. Преодолеть кризис, не усугубляя его	143
Что такое кризис	143
Что делать в кризисной ситуации	147
Используйте то, что срабатывало раньше	147
Учитывайте последствия	148
Отвлекитесь	148
Успокойтесь	150
Резюме	154
Глава 8. Принимать все как есть	155
Боль или страдание	155
Боретесь ли вы с реальностью	156
Переживание страдания	159
Принятие реальности уменьшает страдание	159
Принятие не означает прощения	162
Принятие не означает уступки	162
Не забывайте о “реальности” при принятии реальности	164
Составление собственного списка	165
Готовность против своеволия	168
От своеволия к готовности	169
Применение осознанности для достижения принятия	170
Резюме	171

10 Содержание

Глава 9. Строительные блоки позитивных эмоций	173
Обращайте внимание на мелочи	173
План позитивных событий	174
Ищите приятные занятия	174
Заставьте это работать на себя	175
Повышение мастерства	176
Выбор цели	178
Действуйте, даже если не хочется	178
Осознанность по отношению к своим эмоциям	181
Отмечайте свои позитивные эмоции	181
Валидация всех эмоций	182
Резюме	185
Глава 10. Улучшение отношений	187
Потребность в людях	187
Развитие новых отношений	188
Развитие имеющихся отношений	189
Баланс приятных занятий и обязанностей	191
Ключевая роль коммуникации	193
Четыре стиля коммуникации	193
Каков ваш стиль коммуникации	194
Как стать ассертивным	195
Слушайте осознанно	195
Будьте безоценочны	196
Валидируйте	196
Действуйте согласно своим ценностям	197
Резюме	200
Заключение	203
Составьте план	203
Будьте собственным болельщиком	204
Обращайтесь за помощью	205
Будьте терпеливы	205
Список литературы	207

Глава 3

ИЗУЧИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

В детстве, вы, возможно, упустили некоторые вещи, являющиеся важной частью правильного управления эмоциями. Скорее всего, у вас есть определенные представления об эмоциях, которые на самом деле являются всего лишь мифами. Нехватка информации в сочетании с дезинформацией препятствует действиям, исходящим от вашего эмоционального “Я”. Поэтому, прежде чем двигаться дальше, важно выяснить все факты.

Что такое эмоция

Слова “эмоция” и “чувство” обычно являются синонимами, но эмоция состоит не только из того, что мы чувствуем. Марша Линехан (*Linehan, 1993*) называет эмоции полносистемными реакциями, поскольку они включают физиологические реакции (изменения в химии тела и его языке), мысли (триггерные образы, воспоминания и побуждения к действию), а также собственно испытываемое чувство (например, грусть, гнев, беспокойство или что-либо еще). Например, когда вы испытываете чувство гнева, это не просто чувство. Кроме него, вы испытываете физиологические реакции. Вы можете чувствовать прилив крови к лицу, учащенное сердцебиение и дыхание, мышечное напряжение и т.д. Вы также будете испытывать гневные мысли (опять же, это могут быть мысли о текущей ситуации, а также образы или воспоминания) и побуждение

действовать (например, вы можете ругаться, кричать или кидаться чем-либо). Таким образом, вы видите, что эмоции намного больше, чем просто то, что мы чувствуем.

Хотя некоторые выражения эмоций универсальны (например, плач, когда грустно; хмурый взгляд, когда сердиться), два человека никогда не испытывают эмоции одинаково. Для каждой эмоции возможны самые разные физиологические ощущения, мысли и побуждения. Фактически у вас могут быть разные переживания одной и той же эмоции в зависимости от ситуации, в которой вы находитесь, окружающей среды, людей и других факторов. Например, чувство скорби, которое вы испытали бы, если бы умер друг, отличалось бы от вашего переживания скорби, если бы умер один из членов вашей семьи. Точно так же чувство счастья, которое вы испытаете, увидев друга, которого не видели в течение нескольких недель, будет отличаться от чувства счастья, которое вы испытаете, если бы не видели этого человека в течение года. Будьте уверены, однако, что, несмотря на эти различия, во всех наших эмоциональных переживаниях есть общие черты, поэтому вы можете научиться определять свои эмоции, если еще не можете этого делать.

Роль эмоций

Эмоции выполняют важные функции и необходимы, хотя порой могут быть весьма болезненны. Думайте о своих эмоциях как о любом другом чувстве, таком как зрение, слух, осязание, вкус и обоняние, поскольку они предоставляют информацию точно так же, как и любое другое чувство. Вот некоторые из ролей, которые играют ваши эмоции.

Мотивация

Некоторые эмоции побуждают к действию (*Linehan, 1993*). Например, гнев возникает, когда происходит что-то, что вам не нравится, мотивируя вас действовать так, чтобы изменить ситуацию. Другим примером является страх, побуждающий вас к борьбе, бегству, ступору или потере сознания, чтобы выжить, когда вам угрожают (*Beck, Emery, & Greenberg, 1985*).

В этих ситуациях эмоции не только мотивируют; они готовят к действию, вызывая физиологические изменения в теле. Например, прилив адреналина вызывает повышение артериального давления и напрягает мышцы, готовя вас к действию; страх делает то же самое, побуждая вас бежать или оставаться и сражаться.

Информация

Эмоции предоставляют информацию о ситуации, которую вы хотите каким-то образом изменить, подсказывая, насколько она соответствует вашим потребностям (*Campos, Campos, & Barrett, 1989*). Например, гнев возникает, чтобы помочь вам увидеть, что в данной ситуации есть что-то несправедливое; вина может возникнуть, чтобы сообщить вам, что вы сделали что-то, идущее вразрез с вашими нравственными устоями и ценностями.

Эмоции могут также выступать в роли некой формы самокоммуникации, предоставляя эмоциональную информацию прежде, чем ваш мозг успеет рационально обработать информацию, которую он получает от органов чувств (*Linehan, 1993*). Например, когда вы видите кого-то с пистолетом, ваш страх предоставляет вам информацию, которая заставляет вас двигаться прежде, чем у вас появится время остановиться и подумать над ответными действиями.

Коммуникация

Эмоции помогают эффективнее общаться с людьми (*Linehan, 1993*). Благодаря универсальности выражений лица и жестов, связанных с эмоциями, мы инстинктивно распознаем эмоции людей. Это значит, что кто-то сможет догадаться, что вам грустно, если вы плачете, или что вы злитесь, если вы хмуритесь и ваши руки сжаты в кулаки. Когда кто-то узнает, что вы чувствуете (или вы узнаете, что чувствует кто-то другой), он сможет сопереживать и действовать эмоционально соответствующим образом, например утешить, когда вам грустно.

Эмоции также могут мотивировать вас вступать в коммуникацию, как, например, в предыдущем примере гнева, способном побудить вас к изменению неприемлемой ситуации.

Поэтому эмоции важны по разным причинам. Но какими бы важными они ни были, они также могут быть ошеломляющими. Чтобы сделать их менее ошеломляющими, нужно уметь их распознавать и идентифицировать.

Определение своих эмоций

Вы когда-нибудь замечали, что чувствуете что-то, но не знаете что? Вы знаете, что чувствуете себя плохо или расстроены, но вы не можете подобрать название ощущению, которое испытываете? Многие люди блуждают в этом эмоциональном тумане. Проблема в том, что, если вы не знаете, что чувствуете, то не сможете это изменить. Это общеизвестный факт, что люди, знающие, что именно они чувствуют, гораздо лучше способны управлять своими эмоциями. Поэтому очень важно, чтобы вы разобрались в диапазоне эмоций, которые испытываете. Со временем и с

практикой вы лучше их узнаете, что позволит вам при необходимости их изменять.

Первое, что нужно сделать, — это перестать говорить, что вы чувствуете себя “плохо” или “расстроенным”. Это общие слова, которые на самом деле не описывают конкретные эмоции. Вам будет проще назвать то, что вы чувствуете, подумав о том, что ваши эмоции делятся на шесть основных категорий: гнев, страх, грусть, стыд (или вина), любовь и счастье. В следующих разделах эти эмоции обсуждаются с точки зрения физических ощущений и мыслей, которые часто сопровождают их, а также ситуаций, в которых они обычно возникают.

Гнев

Для некоторых людей гнев — почти стандартная эмоция. Если это о вас, вы заметите, что впадаете в гнев, когда происходит что-то эмоциональное. Например, кто-то умирает, и вы испытываете гнев, а не грусть; друг говорит вам, что вы обидели его чувства, и вы скорее злитесь, чем раскаиваетесь. Гнев часто просто мешает. Поэтому важно сначала подумать о том, когда действительно эффективно испытывать гнев; вот некоторые примеры.

- Кто-то относится к вам неуважительно (например, оскорбляет вас).
- Кто-то угрожает вам (эмоционально или физически).
- Вы не можете достичь важной цели.
- Вы считаете, что нечто неправильно или несправедливо (например, к вам относятся несправедливо или что-то в мире происходит неправильно).

Гнев вызывает выброс адреналина; это часть реакции “борьбы или бегства”, когда ваше тело готовится встать и сражаться (гнев) или убежать (страх). Поэтому, испытывая гнев, вы часто замечаете учащение сердцебиения и дыхания, дыхание становится поверхностным, вы чувствуете покраснение лица, напряжение мышц и дрожь. Ваши мысли становятся оценочными (вы можете сказать себе: “Какой придурок!” или “Так не должно было произойти. Это совершенно нелепо!”). Кроме того, вы можете заметить, что ваш разум переносит вас в другое время, когда вы испытывали подобную злость. Это называется *памятью, зависящей от состояния*, когда ваш разум обращается в прошлое, когда вы испытывали эту эмоцию, и связанные с ней воспоминания усиливают актуальные эмоции. Наконец, гнев зачастую сопровождается отыгрыванием побуждений, таких как желание кричать или плакать, бросать что-то или бить кого-то, или набрасываться с обидными словами.

Вот некоторые слова, описывающие различные типы гнева: “раздраженный”, “разочарованный”, “огорченный”, “разгневанный”, “возмущенный”, “обезумевший”, “обозленный”, “враждебный”, “обиженный”, “обеспокоенный”, “недовольный”.

Страх

Страх также вызывает прилив адреналина и приводит к такой же реакции борьбы или бегства, как и гнев: сердцебиение и дыхание учащаются, дыхание становится поверхностным, вы чувствуете покраснение лица, напряжение мышц, дрожь и т.д. Со страхом вы также можете чувствовать головокружение, тошноту, а также боль, стеснение или тяжесть в груди.

Поскольку и гнев, и страх запускают одну и ту же реакцию борьбы или бегства, схожесть ощущений может затруднить определение испытываемых эмоций, поэтому важно тщательно обдумать ситуацию, в которой вы находитесь, когда возникает такая эмоция, и подумать о своих мыслях и побуждениях в этой ситуации.

Вот несколько примеров ситуаций, в которых может возникнуть страх.

- Вы находитесь в незнакомой обстановке или с людьми, которых не знаете.
- Кто-то или что-то угрожает вам (например, вас задирают в баре или на вас кидается недружелюбно настроенная собака).
- Кто-то, о ком вы заботитесь, получает травму или ему угрожают.
- Вы думаете, что можете потерять кого-то или что-то важное для вас (например, во время ссоры с близким человеком вы можете опасаться, что отношения прекратятся, или во время разногласий с вашим боссом вы можете опасаться, что потеряете работу).

Вот некоторые слова, описывающие различные типы страха: “испуганный”, “взволнованный”, “нервный”, “тревожный”, “панический”, “растерянный”, “обеспокоенный”, “напряженный”, “потерянный”, “ошеломленный”, “переполненный”, “встревоженный”, “смущенный”.

Грусть

Как чувство грусти выражается физически? Грусть часто сопровождается желанием плакать, поэтому

вы можете испытывать чувство стеснения в груди и в горле. В состоянии грусти люди часто чувствуют себя уставшими или истощенными, чувствуют снижение уровня энергии, вялость, хотят весь день оставаться в постели. Вы можете обнаружить, что не получаете удовольствия от занятий, которые раньше вам нравились, и что вы чувствуете себя внутренне опустошенным. Побуждения, сопровождающие грусть, часто связаны с изоляцией и уходом от других.

Грусть возникает по разным причинам; вот несколько примеров ситуаций, в которых вам может быть грустно.

- Вы теряете близкого человека (например, когда отношения заканчиваются или когда кто-то умирает).
- Вы не в состоянии достичь важной цели (например, не получили желаемую работу или не поступили в то или иное учебное заведение; были отвергнуты кем-то, в кого влюбились).
- Близкий вам человек чувствует грусть или боль.

Вот некоторые слова, описывающие различные типы грусти: “скорбящий”, “подавленный”, “безнадежный”, “отчаянный”, “разбитый горем”, “мрачный”, “несчастный”, “печальный”, “обеспокоенный”, “расстроенный”, “унылый”.

Стыд или вина

Стыд и вина — это два разных чувства. Стыд возникает, когда вы чувствуете, что другие люди судят вас за что-то. Вы чувствуете вину, когда сами судите себя. Поэтому нет ничего удивительного, что часто обе эти эмоции переживаются одновременно: когда

вы сделали что-то, что идет вразрез с вашими нравственными устоями и ценностями, вы осуждаете себя за это и ожидаете, что другие люди также будут осуждать вас. Как и в случае с грустью, побуждение при чувстве стыда или вины зачастую заключается в том, чтобы скрыться, изолироваться и уйти от окружающих вас людей. Вот несколько примеров, когда вы можете почувствовать стыд или вину.

- Вы делаете что-то, что считаете неправильным или аморальным (вы чувствуете вину), или то, что другие считают неправильным или аморальным (вы чувствуете стыд). Например, человек, предпочитающий сексуальное доминирование, может не испытывать вины за свои предпочтения, потому что он не чувствует, что делает что-то аморальное, но он может испытывать стыд, если другие считают такие предпочтения аморальными.
- Вас критикуют в присутствии других людей.
- Вы думаете или вспоминаете о чем-то постыдном, что совершили в прошлом, или кто-то узнает о вашем аморальном поступке.
- Человек, чье мнение вы цените, отвергает или критикует вас за то, за что вы ожидаете похвалы (например, если вы сделали что-то полезное для сотрудника на работе, а вам говорят, что этого делать не следовало).

Стыд и вина часто сопровождаются некоторыми физическими ощущениями, которые сопровождают также грусть и страх; у вас может появиться желание плакать или может возникнуть чувство стеснения в груди и в горле. Чувствуя стыд, вы можете покраснеть

и испытать нервозность, сопровождающую страх. Чувство стыда или вины может также побудить вас попытаться исправить ситуацию, например извиниться, если вы кого-то обидели.

Вот некоторые слова, имеющие отношение к переживанию стыда или вины: “пристыженный”, “смущенный”, “униженный”, “опозоренный”, “виноватый”, “извиняющийся”, “сокрушающийся”, “сожалеющий”, “испытывающий к себе отвращение”, “раскаивающийся”.

Любовь

Любовь — это эмоция, которую вы испытываете к другим людям, своим питомцам и, надеюсь, к себе. Вы, вероятно, испытаете любовь в таких ситуациях.

- У вас появились чувства к человеку, к которому вас влечет физически и эмоционально.
- Вы являетесь родителем: видеть, как ваш ребенок делает то, чем вы гордитесь; смотреть, как он спит; слушать, как он говорит, что любит тебя; смотреть, как он делает что-то в первый раз.
- У вас есть домашнее животное: ваша собака приветствует вас у входной двери; ваша кошка прыгает к вам на колени и мурлыкает; ваша собака ластится к вам.

Когда вы испытываете чувство любви, то, скорее всего, вы испытываете общее усиление положительных эмоций: вам хочется видеть предмет своих чувств; вы больше наслаждаетесь происходящим; чувствуете себя более защищенным, расслабленным и спокойным. Если вы любите другого человека, то можете также заметить повышение уровня своей энергии и обнаружить, что вы хотите быть с этим человеком чаще. Ваши

мысли часто будут об этом человеке, о планах на будущее, о времени, проведенном вместе, и т.д.

Вот некоторые слова, имеющие отношение к переживанию любви: “заботливый”, “любящий”, “страстный”, “привязанный”, “увлеченный”, “связанный”, “принимаящий”, “обожающий”, “желающий”, “влекомый”, “испывающий симпатию”, “преданный”.

Счастье

Счастье возникает внутри вас, когда дела идут хорошо. Когда вы чувствуете себя счастливым, то хотите улыбаться и делиться своим счастьем. Побуждения, сопровождающие счастье, будут зависеть от ситуации, которая вас устраивает: вы можете обнять человека, которого рады видеть; или вас могут осчастливить какие-то новости, и вы захотите поделиться ими с близкими людьми. Счастье часто делает людей более активными и более социальными; у вас прибавляется энергия, и вы хотите совершить как можно больше всего, потому что чувствуете себя прекрасно.

Но счастье — это эмоция, в отношении которой у нас бывают нереалистичные ожидания: люди часто верят, что они должны чувствовать себя счастливыми всегда, а затем спрашивают, почему это не так. По моему опыту, большинство из нас не живут в состоянии счастья; мы можем чувствовать себя довольными жизнью или умиротворенными, но эмоция счастья обычно не длится долго.

Когда вы покупаете новый дом, женитесь или заводите детей, то будете чувствовать себя счастливыми; если вы устроились на работу, о которой мечтали, получили крупную премию или достигли какой-то другой важной цели в своей жизни, то будете чувствовать себя счастливыми. Другими словами, в вашей жизни будут

события, которые заставят вас чувствовать себя счастливыми, но по большей части первоначальное счастье исчезнет и превратится в продолжительные эмоции удовлетворения или покоя.

Вот некоторые слова, имеющие отношение к переживанию счастья: “радостный”, “восторженный”, “эйфоричный”, “удивленный”, “восхищенный”, “удовлетворенный”, “гордый”, “довольный”, “расслабленный”, “безмятежный”, “спокойный”, “радостный”, “испытывающий облегчение”.

Упражнение “Определение эмоций”

Сидя или лежа обратите внимание на свое тело, отмечая его положение и осознавая любые присутствующие физические ощущения. Постепенно расширяйте свою осознанность до любых эмоциональных ощущений, присутствующих в вашем теле в этот момент, и наблюдайте за ними безоценочно. Обратите внимание на происходящее в вашем теле и в вашем разуме, мысленно отмечая эти переживания, отмечая происходящее безоценочно, даже если это не то, что вы хотите или любите.

Затем аккуратно перенесите внимание на свое дыхание. Сделав глубокий вдох и медленно выдохнув, задайте себе вопрос “Каковы мои эмоции?” и просто позвольте себе обратить внимание на то, что эмоция дает о себе знать. Будьте открыты и любопытны. Опишите это как можно подробнее. Можете ли вы назвать свои эмоции? Если можете, назовите их. Не осуждайте себя, если это болезненные эмоции, просто признайте их присутствие.

Вы можете не испытывать сильных эмоций при выполнении этого упражнения, и это нормально; возможно,

вы чувствуете себя просто довольным, любопытным или даже скучающим. Что бы ни было, просто безоценочно отметьте это. Определив свою эмоцию, открыто и мягко повторите ее название, например “удовлетворение, удовлетворение, удовлетворение” или “скучно, скучно, скучно”. Если вы чувствуете, что захвачены эмоциями или перегружены ними, вернитесь к тому, чтобы сосредоточиться на дыхании, пока не почувствуете себя снова спокойнее.

Продолжайте делать это в течение нескольких минут, просто отмечая любые присутствующие эмоции и мягко признавая их. Если вы не можете найти эмоцию, ничего страшного. Если вы не можете назвать ее, это тоже нормально. Просто обратите внимание на переживаемые эмоции. Выполнив это упражнение, можете просмотреть предыдущее обсуждение шести основных эмоций и посмотреть, поможет ли оно идентифицировать переживаемые вами эмоции.

Регулярное выполнение этого упражнения поможет вам лучше понять свои эмоции. Возможно, вы захотите делать заметки о том, как испытываете свои эмоции, особенно если вам трудно их назвать. Повышение вашего объективного осознания своих эмоций с помощью практики осознанности поможет вам понять паттерны автоматического реагирования, в которых вы участвуете, и удержаться от привычного, ставшего автоматическим, поведения (*Wilkinson-Tough et al., 2010*).

Как связаны эмоции, мысли и поведение

Не следующем рисунке демонстрируются связи между эмоциями, мыслями и поведением в когнитивно-

поведенческой терапии (КПТ). То, что вы *чувствуете* в той или иной ситуации, влияет на то, как вы будете думать и вести себя в ней. То, что вы *думаете* о ситуации, будет влиять на то, как вы себя чувствуете и ведете себя в ней. То, как вы будете *действовать* в ситуации, будет влиять на то, что вы думаете и чувствуете в ней. Эти взаимоотношения показаны на рис. 3.1.

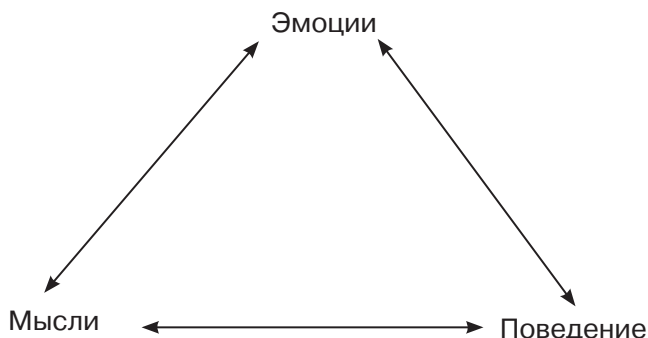


Рис. 3.1. Взаимосвязь эмоций, мыслей и поведения

Эти три элемента настолько взаимосвязаны, что их легко спутать; например, когда я спрашиваю людей, что они чувствуют, они зачастую делятся со мной своими мыслями об этом. Наоми, например, было трудно определить свои эмоции; во время одной из сессий она рассказывала мне о своих поисках работы и о том, как она устала от безработицы и необходимости каждый день искать работу. Когда я спросила ее, что она чувствует в этой ситуации, она ответила, что чувствует себя “бесполезной и измотанной”. Я указала Наоми, что это не эмоции, и снова спросила ее, что она чувствует в этой ситуации; ей потребовалось несколько попыток, чтобы понять, что она расстроена и взволнована.

Одной из причин таких трудностей в описании наших чувств является то, что эмоции и мысли возникают

настолько быстро и автоматически, что мы обычно не делаем паузы, чтобы подумать о них, прежде чем действовать. Но разделение эмоций, мыслей и поведения — важный шаг к более эффективному управлению эмоциями.

Пытаясь определить свои чувства по отношению к чему-либо, вы должны помнить о шести основных эмоциях: гнев, страх, грусть, стыд (или вина), любовь и счастье. Если кажется, что ваши эмоции не описываются ни одним из этих слов, вы можете попытаться мыслить поэтапно. Например, вы можете не быть злым, но, возможно, чувствуете разочарование или раздражение. Возможно, вы не чувствуете страха, но беспокоитесь, волнуетесь или нервничаете.

Ваше поведение — это просто отражение ваших действий. Это не то, что вы думали о том, что сделать, или что вы хотели сделать, а то, как вы на самом деле вели себя в конкретной ситуации. И конечно, это ваши мысли о ситуации. История о Марине сможет прояснить разницу между мыслями, чувствами и поведением.

История Марины

Мать Марины всегда интересовалась, когда она собирается найти себе мужа и завести детей. Это не только раздражало Марину, но и заставляло ее думать об этих вещах, и тогда она злилась на себя из-за отсутствия семьи. Поэтому, когда ее мать снова подняла этот вопрос в разговоре по телефону, Марина потеряла самообладание и бросила трубку. Она была в ярости от своей матери и думала про себя: “Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо. Я, безусловно, — большое разочарование для своей семьи”.

Глядя на ситуацию Марины и ее ссору с матерью, можете ли вы определить ее чувства, мысли и поведение? В первую очередь, как Марина относится к этой ситуации? Она испытывала гнев (сказала, что была раздражена, а затем разъярена). Она, вероятно, испытывала грусть, учитывая, что она думала о ситуации (“Я, безусловно, — огромное разочарование для своей семьи”). У Марины была и такая мысль: “Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо”. И ее поведение вылилось в бросание трубки во время разговора с матерью.

Согласно КПТ, если бы Марина смогла изменить свое поведение или свои мысли, это могло бы помочь ей по-другому относиться к ситуации. Например, поведение, связанное с матерью, было агрессивным. Если бы она смогла изменить его на менее агрессивное (например, сказать матери, что она должна идти, а затем повесить трубку), а не действовать, исходя из побуждения излить свой гнев, она бы обнаружила, что меньше злится на свою мать. Или, если бы Марина изменила свои мысли о ситуации, она могла бы обнаружить, что чувствует себя иначе. Например, заметив, что она думает “Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо”, Марина могла бы изменить эту мысль на более нейтральную, например “Мама часто задает мне эти вопросы, и это меня расстраивает”.

Роль интерпретации

Также важно признать, что обычно мы не реагируем эмоционально в возникшей ситуации, а скорее реагируем на нашу интерпретацию этого события. Другими словами, происходит событие, наш разум интерпретирует его, и в ответ на эту интерпретацию мы испытываем эмоцию, как показано на рис. 3.2.

Ситуация → Интерпретация → Эмоция

Рис. 3.2. Роль интерпретации

Например, в ситуации с матерью Марина не испытывает гнева в прямой связи с этим разговором. Скорее, ее мать сделала заявление (создала ситуацию), которую Марина интерпретировала как обидную. Интерпретация: “Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо”, и это заставило ее чувствовать себя обиженной и разгневанной (эмоция).

Иногда, конечно, эмоции происходят от прямой реакции на событие: вы стоите на балконе 18-го этажа многоквартирного дома и чувствуете страх; или вы узнаете, что кто-то, кого вы любите, умер, и вы чувствуете горе. Это лишь некоторые случаи, когда наш эмоциональный ответ является немедленным, не требующим интерпретации. Но по большей части испытываемые нами эмоции являются ответом на наши интерпретации. Хорошей новостью является то, что упражнения на осознанность, в которых вы просто отмечаете свои мысли и эмоции, помогают лучше осознавать свои интерпретации (и ваши мысли в целом), так что вы сможете научиться исследовать эти внутренние события и решать, действительно ли они значимы для вас.

Мысли и чувства не являются фактами

Еще один важный шаг к более эффективному управлению своими эмоциями — это признать, что мысли и эмоции не являются фактами; они просто отражают переживания или восприятие ситуации. Другими словами, просто потому, что вы чувствуете определенным образом, не означает, что это правда; и просто потому, что вы думаете о чем-то, не означает, что это факт. Например, я сомневаюсь, что мать Марины

спросила ее о ее личной жизни для того, чтобы заставить Марину чувствовать себя плохо; вероятнее всего, она с нетерпением ждет возможности стать бабушкой и увидеть, как ее дочь счастлива в собственной семье. Вот еще один пример, проясняющий этот момент.

История Беллы

Белла бросила свою последнюю работу, поскольку стала слишком на ней выматываться, и подумала, что она неэффективна в своем деле. Она нашла новую работу и очень хотела приступить к ней после пяти месяцев безработицы. Первые несколько недель Белла волновалась, что не сможет выполнять и эту работу. Она была в ужасе от того, что ее работодатель может посчитать ее некомпетентной. Белла могла думать только о том, что ей не справиться и с этой работой, и она не раз думала об увольнении, хотя новая работа ей нравилась.

Белла относилась к своим мыслям и чувствам как к фактам. Но только потому, что она беспокоилась о недовольстве ею босса, это не стало правдой; и то, что она боялась, что не сможет выполнять эту работу, не означало, что так оно и есть в действительности. Ее мысли и чувства были просто мыслями и чувствами, а не фактами. Дело в том, что на самом деле Белла хорошо справлялась со своей новой работой. Учиться было трудно, но она получила положительные отзывы о своем испытательном сроке, и ее руководители были довольны ею. Ее коллеги нашли ее приятной и профессиональной, и она стала ценным членом команды.

Надеюсь, из этого примера понятно, что если у нас есть мысли и чувства по поводу ситуации, это не

означает, что эти мысли и чувства являются точным отражением происходящего. Отвечая на вопрос, почему нам так трудно различать наши мысли и эмоции, уместно вспомнить то, что теоретик КПТ *Аарон Бек* назвал *автоматическими мыслями* (*Beck, 1976*). А. Бек отметил, что в нашем сознании постоянно идет диалог в отношении нашего опыта: то, что говорят нам наши чувства; то, как мы чувствуем себя физически и эмоционально; то, что мы думаем о ситуации, и т.д. Бек признал, что автоматические мысли определяют, как мы будем относиться к ситуации, что, в свою очередь, влияет на то, как мы будем себя вести. Но проблема с автоматическими мыслями заключается в том, что они возникнут настолько автоматически, что мы часто не осознаем их. Эти мысли возникают очень быстро, почти рефлекторно, и все же кажутся реалистичными и убедительными (*Beck, 1976*). В результате мы перестаем сомневаться в своих автоматических мыслях; вместо этого мы ведем себя так, как будто эти мысли были фактами. Вот пример, иллюстрирующий эту идею.

Тесс и Оливер

Тесс и Оливер недавно переехали в свой первый дом и вскоре обнаружили, что у них разные представления о ведении домашнего хозяйства. У Тесс была склонность оставлять свою одежду на полу в спальне, а Оливеру надоело убирать за ней или просить, чтобы она это делала сама. Однажды Оливер пришел домой с работы и застал беспорядок; его первая мысль была такой: “Она делает это только потому, что знает, что это сводит меня с ума”. Она вызвала у Оливера сильный гнев. Он не остановился, чтобы оценить эту мысль. Как только она пришла ему в голову, он просто

принял ее за правду и действовал, словно Тесс просто пыталась на него давить.

Поскольку Тесс не было дома и он не мог направить свой гнев на нее, Оливер схватил всю одежду, которая была на полу, вынес ее на улицу и сжег. Немного успокоившись, он понял, насколько иррационально действовал и что его действия основывались лишь на одной мысли: Тесс делала так специально, чтобы его разозлить. Оливер почувствовал раскаяние, осознав, что слишком остро отреагировал, но, конечно, уцерб уже был нанесен.

Несмотря на то что автоматические мысли возникают в результате чувств, иногда они предоставляют точную информацию о ситуации, поэтому необходимо тщательно оценивать свои мысли, а не принимать их на веру. Также важно помнить, что чувства всегда валидны, т.е. имеют значение, — это просто то, что вы чувствуете. Поведение, однако, — совсем другое дело. Поскольку мы не хотим осуждать свои эмоции (см. главу 4), нам необходимо оценить свое поведение, чтобы определить, является ли оно приемлемым.

Использование осознанности, чтобы отпустить мысли

О, если бы я получал по 10 центов каждый раз, когда кто-то задает мне вопрос “Как избавиться от этих мыслей?” Обычно людям не нравится ответ: “Чтобы избавиться от той или иной мысли, следует перестать пытаться от нее избавиться”. Если вы когда-нибудь пытались перестать думать о чем-то, вы знаете, что это не работает, — чем сильнее стараешься не думать о чем-то, тем больше об этом думаешь. Как отметил Кристофер Гермер, “когда вы чему-то сопротивляетесь, оно уходит

в подвал и поднимает тяжести!” (Germer, 2009, p. 24). Другими словами, чем больше вы чему-то сопротивляетесь, тем сильнее оно становится.

Часть проблемы связана с нашим мозгом: когда мы пытаемся не думать о чем-то, мозг должен об этом думать, чтобы знать, о чем не думать! Странно? Вот упражнение: в течение следующих 30 секунд, несмотря ни на что, не думайте о розовых слонах. Старайтесь изо всех сил не думать о розовых слонах в любом виде или форме. Вы можете закрыть глаза, если так будет легче, но постарайтесь не представлять себе их большие гибкие уши, толстые морщинистые ноги и длинные тонкие хвосты.

Ну как, получилось? У большинства людей головы полны розовых слонов, поскольку попытка не думать о них не работает. Исследования показали, что попытка подавить мысли на самом деле вызывает усиление этих мыслей; и чем дольше люди пытаются их подавить, тем больше они в конечном итоге о них думают (Wilkinson-Tough et al., 2010).

Эти же исследователи отмечают, что ключом к прекращению размышлений о чем-то является практика осознанности, позволяющая мыслям просто проходить через ваш разум, а вам — не привязываться к ним и не пытаться избавиться от них или подавить их. Другими словами, если вы испытываете беспокоящие вас мысли, просто примите их: пусть они приходят, не пытайтесь их остановить; отметьте их безоценочно — и их постепенно заменят другие мысли. Конечно, неприятные мысли могут вернуться, но если вы продолжите просто принимать их присутствие, они вскоре рассеются. Осознанность помогает изменить отношение к переживаниям: вместо того чтобы бояться или злиться на сопровождающие их мысли, просто примите их, а принимая их, вы не даете им повода оставаться.

Некоторые исследователи предполагают, что саморегуляция внимания и осознания, принятия и открытости переживаниям настоящего момента, культивируемая осознанностью, помогает нам занять объективную, наблюдательную позицию по отношению к нашему внутреннему опыту. В свою очередь, это позволяет принимать наши мысли и эмоции как таковые, а не как буквальное отражение реальности (*Wilkinson-Tough et al., 2010*).

Упражнение “Наблюдение за мыслями и эмоциями”

Уделите несколько минут выполнению следующего упражнения на осознанность.

Установите таймер не более чем на пять минут. Сидя или лежа в удобной позе, начинайте отмечать свои внутренние переживания. Мысленно отметьте, какие мысли, эмоции или физические ощущения приходят в ваше сознание. Помечайте это как мысль, эмоцию или физическое ощущение. Например, если у вас есть мысль, что “это пустая трата времени”, пометьте ее как мысль. Если вы отметили, что чувствуете беспокойство, пометьте это как эмоцию. Безоценочно наблюдайте и описывайте в себе все, что помечаете. Вы можете отметить, что одни и те же мысли возникают снова и снова; просто принимайте их каждый раз, помечая их безоценочно. Продолжайте наблюдать и описывать так свои переживания, пока не сработает таймер.

Это упражнение поможет вам различать свои мысли и эмоции, воспринимать их как мысли и эмоции и учиться определять свои интерпретации. Как только вы освоите его, не стесняйтесь увеличивать время этой практики.

Десять мифов об эмоциях

Если у вас неверные представления об эмоциях, вам будет трудно эффективно управлять ими. Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных мифов, когда люди верят в то, что они чувствуют. Каждый миф сопровождается кратким обсуждением его ошибочности.

1. **В каждой ситуации есть правильный и неправильный способы чувствовать.** Это неправда. Одно и то же событие вызывает у каждого человека разные эмоции, поскольку интерпретации этого события разные. Ваш эмоциональный отклик также будет зависеть от многих факторов, таких как ваше участие в ситуации, ваши отношения с окружающими, состояние вашего разума до того, как произошло событие, и т.д. Важно помнить, что эмоции не являются хорошими или плохими, правильными или неправильными; просто вы чувствуете в данной ситуации себя именно так, а не иначе.
2. **Чувство гнева — плохое или нездоровое.** Это миф. Гнев — это естественная человеческая эмоция; как уже упоминалось, он служит определенной цели, а потому это хорошая и вполне здоровая эмоция. Что не может быть позитивным или здоровым, так это способ ее выражения.
3. **Счастливые и эмоционально здоровые люди не испытывают болезненных эмоций.** Это неправда! Даже самые счастливые люди иногда испытывают боль; жизнь — это хорошее и плохое, боль и радость. В жизни, естественно, будут

болезненные моменты, и любой человек будет испытывать боль в результате этих моментов, независимо от того, насколько он счастлив или хорошо приспособлен.

4. **Чувство грусти (или другая эмоция) — признак слабости.** Опять же, миф. Эмоции возникают, чтобы мотивировать что-то изменить, чтобы помочь общаться, и т.д. Эмоции — это нормально. Ваша реакция на ту или иную эмоцию может быть нездоровой, и если это так, нужно на этом сосредоточиться: безоценочно определить, какой образ действий будет более здравым и поможет справиться с этой сильной эмоцией.
5. **Болезненные эмоции разрушительны.** Ложь! Разрушительны не эмоции, а то, как вы действуете под их влиянием. Например, чувство гнева физически не повредит ни вам, ни кому-либо еще; но если из-за гнева вы идете на физическое насилие, люди получают травмы.
6. **Если люди не одобряют ваши чувства, то эти чувства неправильны.** Как отмечено в мифе 1, люди будут по-разному относиться к ситуации в зависимости от их интерпретации события и других факторов. Нет правильного или неправильного способа испытывать эмоции. Если кто-либо осуждает вас за эмоции, которые вы испытываете, напомните себе, что ваши чувства — это то, что чувствуете вы, и это нормально.
7. **Болезненные эмоции плохие и поэтому должны быть исправлены.** Еще один миф. Болезненные

эмоции болезненны, но это не делает их плохими. Поскольку все эмоции выполняют свои функции, я могу утверждать, что все эмоции хорошие! Для их возникновения есть причины. Конечно, как только вы поймете причину появления болезненной эмоции, вы, вероятно, не захотите, чтобы она появлялась регулярно. Есть вещи, которые можно сделать, чтобы помочь себе с этим. Пока просто признайте, что не следует исправлять эмоции.

8. **Быть эмоциональным означает быть неконтролируемым.** Это не обязательно так. Возможно, прямо сейчас, когда вы эмоциональны, вы выходите из-под контроля. Но именно об этом и говорится в этой книге: как эффективнее управлять своими эмоциями, чтобы держать их под контролем, даже когда вы испытываете сильные эмоции.
 9. **Выражать свои эмоции вредно.** Скорее наоборот: плохо, если вы не выражаете свои эмоции! Выражать свои эмоции очень полезно. Неспособность выражать свои эмоции или выражать их агрессивно или пассивно — это неэффективно и даже может быть вредно.
 10. **Болезненные эмоции никогда не исчезнут, если вы не будете действовать, чтобы избавиться от них.** Еще один миф. Правда в том, что болезненные эмоции уходят сами, и нам не нужно ничего с ними делать. Попытка заставить их уйти фактически их задержит.
-

РЕЗЮМЕ

В этой главе было много информации об эмоциях. К настоящему времени вы должны понимать, что важно уметь идентифицировать свои эмоции и что все эмоции служат некой цели. Вы также узнали о связи между тем, как мы чувствуем, думаем и ведем себя. Вся эта информация будет полезна, когда вы начнете работать над контролем своих эмоциональных реакций. Вы должны продолжать выполнять упражнения на осознанность, представленные в этой главе. Когда вы решите, что успешно определяете свои эмоции и уже готовы идти дальше, переходите к следующей главе. В ней вы начнете знакомство с некоторыми навыками, которые помогут вам более эффективно управлять своими эмоциями.