

Глава 10

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

Научиться наблюдать

Как вы поняли, вероятность не получить травму для тех, кто родился до 1990-х годов, стремится к нулю. Абсолютное большинство родителей следовали рекомендациям, которые противоречат современным представлениям о воспитании детей. Сравнить не имеет смысла. Обида — оберег наших детей от «ошибок» предыдущего поколения. Если вы их осознали, она больше ни к чему. Обвинение контрпродуктивно, поскольку не ведет к изменению ситуации. Именно поэтому надо взять ситуацию в свои руки и исправить настоящее.

Тревога — самая распространенная отрицательная эмоция. Ее роль часто сравнивают с ролью боли. Однако есть отличие: тревога — это сигнал предпо-

ложительной опасности. Травматики испытывают ее постоянно, хотя в большинстве случаев для нее нет повода. Тревога — самая частая причина обращения за психологической помощью, потому что это сигнал, который проявляется на уровне тела в виде учащенного сердцебиения, внутреннего тремора, потливости, сухости во рту, напряжения в мышцах.

Для человека с ранней детской травмой пусковым механизмом для тревоги может стать любая ситуация, которую психика расценивает как похожую на травму, полученную в детстве. Ваш мозг вас обманывает и запускает непереносимые переживания. Механизм правильной оценки угрозы сломан, и нужно настроить его работу так, чтобы он перестал причинять нам боль.

В моей практике было несколько пациентов, которых сильно били в детстве. Они воспринимали прикосновения к себе как физическое насилие. Любое прикосновение было неприятно и вызывало тревогу, являлось триггером, запускавшим воспоминания о физической боли. Такие реакции включаются автоматически, бессознательно.

Дети «эмоциональных воспитателей» редко испытывают тяжело переносимые эмоции, потому что родители воспринимали их спокойно и учили их этому. Просто не хватает опыта не поддаваться панике и не накручивать себя.

Самые сильные приступы психологической боли рано или поздно заканчиваются, если не вставать у них на пути. Следует научиться занимать позицию на-

блюдателя и разрешить им быть. Нельзя принимать импульсивные решения — чаще всего они неверные. Учитесь быть себе хорошей мамой, которая не бегаёт по потолку, а держит плачущего малыша на руках и сохраняет спокойствие. Тогда перестанете нуждаться в созависимых отношениях.

Предупреждение: *если в момент острых эмоций душа болит настолько, что вы думаете о смерти, это значит, что нужна медикаментозная и психотерапевтическая поддержка. Обязательно обратитесь за помощью! Ваш организм сильно устал от борьбы, ему требуется поддержка. Врач-психиатр подберёт медикаменты, чтобы успокоить тело, а медицинский психолог или психотерапевт научит контролировать эмоции.*

Наше тело инстинктивно пытается сжаться в момент стресса, но чтобы контролировать эмоции, нужно действовать вопреки биологии и расслабиться. Борьба лишь усилит тревогу, поэтому надо успокоить тело через расслабление и сказать себе: **«Я в безопасности, эмоции — сигнал о моих потребностях. Я могу их выдержать. Я больше не ребенок. С каждым спокойным вдохом и выдохом я самостоятельно успокаиваюсь. С каждым пережитым приступом я становлюсь сильнее. Я научусь использовать отрицательные эмоции для достижения целей и мотивации».**

Выученная беспомощность, не подкреплённая хаотичными действиями, постепенно уйдёт. Вам потребу-

ется некоторое время, но главное, что это сработает. Теперь время — ваш союзник, а не враг. С каждым приступом вы станете на шаг ближе к самодостаточности.

Так я справилась с аэрофобией. Ее причина крылась в детской травме. Когда мне было несколько месяцев, мои родители решили сократить время пути к бабушке и вместо поезда выбрали самолет. Как мне рассказали, это был неправильный выбор, потому что я надрывно кричала весь полет в ту и другую сторону.

Мозг зафиксировал младенческий ужас, и мне потребовалось приложить всю профессиональную смекалку, чтобы преодолеть панические атаки при взлете и посадке самолета.

Честно признаюсь, я перепробовала много разных техник, но помогла методика простого наблюдения за орущим нутром, выравнивания дыхания и расслабления тела. Полет с пересадкой в трех аэропортах был самый удачный в этом плане. Так мы летели в Хургаду из Екатеринбурга через Москву и Стамбул. Двадцать четыре часа в пути так изматывают, что сил метаться и испытывать ужас просто нет. Условный рефлекс уга за неимением подкрепления, и все закончилось. Сейчас я летаю спокойно, потому что понимаю иррациональность этого чувства и могу его контролировать.

Отрицательные эмоции — лишь часть жизни, а не мировая катастрофа. Они как дождь, который нужно просто переждать. Чтобы принять эмоцию, выполните следующие упражнения, а в случае сильных

эмоций примените технику «На ручки». Помните, что навык эмоциональной саморегуляции поможет сделать жизнь более спокойной и качественной.

Упражнение «Я принимаю свои эмоции»

1. **Примите эмоцию такой, какая она есть.** Нет ничего страшного в существовании ни одной из них. Не нужно давать оценку — «плохая» или «хорошая». У каждой эмоции есть смысл, который сложнее двух противоположных полюсов.
2. **Эмоция есть следствие** какого-то события или неудовлетворенной потребности. Повторите себе фразу: «Это просто мои эмоции. Я принимаю их такими, какие они есть. Я благодарю свое тело и психику за то, что они мне показывают, что нужно что-то изменить, чему-то научиться или достичь нового».
3. **Откажитесь от бегства**, потому что подавление, блокировка, уничтожение и прекращение сделают только хуже. Отворачиваясь от себя, вы поступаете как игнорирующий родитель, который не удовлетворяет потребность.
4. **Дистанцируйтесь** от эмоции, представив, что вы стоите на берегу реки и смотрите на воду. Течение уносит ваши эмоции — и вам становится легче. Сконцентрируйтесь на дыхании. Дистанция помогает сохранить родительскую позицию и успокоить свою детскую часть.
5. **Дайте себе время.** Чтобы пережить приступ, нужно время и дыхание диафрагмой. Станьте себе заботливой матерью и вместо того, чтобы куда-то бежать, лягте на пол, включите

музыку, наденьте теплые носочки и завернитесь в плед. Бег по потолку не поможет. Время дышать и расслаблять тело. Если лежать сложно — найдите интересное занятие.

Важное правило. Марша Линехан рекомендует не блокировать эмоции, не подавлять, не избавляться, не отталкивать, не пытаться удержать, а поддерживать или усиливать их. Им нужно позволить просто быть — постепенно они сойдут на нет. Эмоция появляется как сигнал о том, что есть неудовлетворенная потребность, которую надо научиться видеть и называть.

Упражнение «Регулировка громкости»

Чтобы сдерживать неадекватное поведение, необходимо научиться уменьшать интенсивность эмоций. Представьте, что эмоции — это музыка, которая звучит из аудиосистемы. Эмоции, причиняющие вам нестерпимую боль и заставляющие вести себя неадекватно, надо просто сделать тише.

В момент приступа скажите себе: «Эмоциям не следует подчиняться, за ними нужно наблюдать. В них нет ничего страшного — это просто громкая музыка, которая пугает меня. За счет дыхания и упражнений на расслабление тела я уменьшаю их громкость».

Начните выполнять дыхательные упражнения и представьте, как с каждым вдохом и выдохом громкость эмоций снижается.

Согласитесь, терпение — навык, которым не владеют маленькие дети. Его нужно тренировать. Если ваши родители не отличались терпением и сами не могли контролировать эмоции, то вам придется научиться этому самостоятельно.