

ВСТУПЛЕНИЕ

Вспоминая себя ребенком или подростком, вы наверняка вспомните и пару мальчиков или девочек, которые реже всего принимали участие в общих играх. Они всегда были замкнуты и вместо игр с одноклассниками предпочитали уединение. Возможно, вы были одним или одной из них. Эти тихони — они словно ждали, когда их кто-нибудь заметит, начнет разговор или пригласит куда-нибудь.

Такой была и я. В детстве я была застенчивой и очень нерешительной. В детский сад я пошла в четыре года и оказалась самой младшей в группе. Со временем это стало для меня настоящей проблемой. Я постоянно чувствовала растерянность и свою уязвимость. Внутри я ощущала себя незащищенной. Хорошо помню, как в начальной школе учителям приходилось просить моих сверстников, чтобы они вели себя со мной дружелюбнее. Моя ранимость и проблемы с адаптацией к коллективу привели к тому, что на протяжении всего моего детства и юности я подвергалась травле и психологическому давлению.

Почему у меня не получалось быть такой, как все, и просто хорошо проводить время, общаясь с другими детьми? Я отчаянно хотела этого и думала, что у них есть все: радость, уверенность в себе, чувство общности. И только много позже я поняла, что находилась во власти наивной и ложной мысли, что мне непременно

нужно было быть рядом с ними, чтобы получить то, что было у них. Но уверенность не передается при контакте с людьми, как инфекция. Я не могла волшебным образом развить ее в себе и начать получать удовольствие от жизни, просто находясь рядом с этими людьми.

Не было никаких особенных и явных причин, по которым я не могла быть как остальные дети. Я была из крепкой и любящей семьи. Конечно, и в нашей семье были свои проблемы, но никаких пагубных зависимостей, психических заболеваний или насилия у нас не было. Я никогда не употребляла алкоголь или наркотики, не мучилась от импульсивного переедания, не наносила себе телесных повреждений. Я избежала компульсивного поведения и будучи более взрослой; например, пристрастие к шопингу и азартным играм обошли меня стороной.

Я не прибежала ко всем этим пагубным способам справляться с трудностями, но это не означало, что проблем у меня не было. Сейчас я понимаю, что психологическая боль (которую, как мне казалось, никто не понимал и не замечал) возникала отчасти из-за того, что я не осознавала ее присутствие внутри себя и не выражала ее внешне.

В 19 лет я стала задумываться, что может помочь мне измениться. Повлияли на это два важных события. Одно из них — комментарий по поводу моих качеств, походя оставленный одним человеком: мне сказали, что я скучная. Случилось это в летнем лагере, во время поездки на грузовике с сеном. Моя сверстница, вожатая в этом лагере, очень неприятно высказалась обо мне. Я почувствовала себя так, словно мне воткнули в горло вилку и провернули ее несколько раз. Мой мир пошатнулся. Ее бесцеремонное и небрежное

критическое замечание заставило меня глубоко задуматься над тем, какой я вижу себя, как воспринимают меня другие и как это может повлиять на мое будущее. Ее замечание было очень болезненным для меня, но с какой-то стороны она была права. На самом деле я даже не знаю, что было больнее — ее слова или мое осознание их справедливости.

Я хотела понять, что лежало в основе ее высказывания, и измениться так, чтобы другие считали меня интересным и востребованным человеком. Но я не старалась изменить себя, чтобы соответствовать именно этой или какой-то другой группе людей. Вместо этого мне важно было понять, что в целом делает людей привлекательными и располагающими к себе в эмоциональном плане. Меня мотивировало желание разобраться, почему ее слова были так болезненны для меня. Тогда я увидела себя в новом свете.

Мне был 21 год, когда произошло второе событие — смерть моего близкого друга. Когда это случилось, я *знала*, что мне грустно и что я должна грустить. Однако на самом деле я не могла *почувствовать* эту грусть. Осознание такого странного несоответствия послужило еще одним катализатором для того, чтобы задуматься обо всем этом и постараться найти этому объяснение.

У каждого из нас в жизни был такой «удар под дых», который заставил изменить направление в жизни и стать другим человеком. У меня те самые удары и другие болезненные события вызвали желание стать психологом и понять, что помогает нам развивать уверенность в себе, эмоциональную устойчивость и самоуважение. Теперь я знаю, что каждый человек может создать для себя жизнь по своему замыслу — счастливую жизнь. Мои ранние годы были

иллюстрацией неуверенности в себе и нерешительности, но моя взрослая жизнь стала совсем другой.

Может быть, вы тоже чувствуете, что не подходите к этой жизни, «не вписываетесь» в нее. Возможно, ощущаете себя другим, не таким, как все, «изолированным» от общества. Вы не уверены, что сможете достичь своих целей, воплотить свои мечты. Вам кажется, что другие просто излучают уверенность в себе, и вы думаете: «Почему же я так не могу?»

Но не стоит застревать на этом ощущении. Способ, который поможет вам стать увереннее в себе, однозначно существует. Первое, что вы должны сделать — это захотеть измениться. Сосредоточившись на этой цели, вскоре вы почувствуете, что ваша жизнь меняется и начинает вам нравиться.

Перезагрузка Розенберг

Как ни парадоксально это звучит, в основе развития уверенности в себе и создания полноценной жизни лежит умение справляться с неприятными эмоциями. Уверенность появляется у нас тогда, когда мы глубоко убеждены, что можем держать под контролем эмоциональный результат своих действий. Если у нас получается разобраться с восемью негативными эмоциями, значит, мы можем проявить в своей жизни интерес к чему угодно. Как же нам работать с этими чувствами и эмоциями? Есть одна простая формула, которая звучит так: *один выбор, восемь эмоций, 90 секунд.*

Уверенность появляется у нас тогда, когда мы глубоко убеждены, что можем держать под контролем эмоциональный результат своих действий.

Перезагрузка Розенберг¹, как одна из коллег ласково назвала мой метод, состоит всего лишь из трех этапов, которые происходят почти одновременно:

Во-первых, нужно сделать правильный выбор для того, чтобы полностью присутствовать в настоящем — чтобы осознавать как можно больше своих ежедневных переживаний. Этот выбор открывает нам дверь к целому спектру различных эмоций, от позитивных до негативных.

Во-вторых, поскольку с неприятными эмоциями взаимодействовать сложнее, необходимо подтвердить себе собственную готовность работать с этими эмоциональными состояниями:

- ◆ грусть;
- ◆ стыд;
- ◆ беспомощность;
- ◆ злость;
- ◆ смущение;
- ◆ разочарование;
- ◆ фрустрация;
- ◆ уязвимость.

В-третьих, эти неприятные чувства придется переживать, одновременно испытывая одну или несколько 90-секундных волн физических ощущений. Покраснели щеки, колотится сердце, под ложечкой засосало — такими телесными реакциями организм сообщает нам о наших переживаниях. Правильная работа с этими ощущениями и эмоциями, признаками которых они являются, — неотъемлемая часть Перегрузки Розенберг.

Когда мы «отключаемся» или «отсоединяемся» от этих переживаний, жизнь кажется нам неполной.

В такие моменты глубоко внутри мы ощущаем, что нам чего-то не хватает. Но когда мы устанавливаем связь со своими ежедневными переживаниями, прокатываемся по волне одной или нескольких неприятных эмоций, — наша жизнь играет новыми красками. Если вы полностью освоите процесс Перезагрузки, то поймете, каково это — полностью проживать и чувствовать свою жизнь. Жизнь, созданную по вашему собственному замыслу.

Программа Перезагрузки поможет решить множество распространенных проблем. Вы навсегда распрощаетесь с беспокойством, тревогой, страхом неудач и осуждения со стороны других людей. Постоянный внутренний диалог с самим собой, жесткая самокритика почти сразу же прекратятся. Избавиться от старого эмоционального багажа станет легче, вы сможете рисковать, доверять другим людям, не бояться своей открытости и уязвимости. Вы будете с радостью встречать изменения. Продолжая использовать программу Перезагрузки, вы увидите, что уверенность в себе и эмоциональная сила стали вашей нормой.

Книга

Очень важно вот что: эти неприятные эмоции я отобрала в свой список, проанализировав слова, которые мы используем ежедневно, рассказывая о своем психологическом состоянии. Этот список формировался день за днем, в течение более чем 40 лет клинической практики — работы с моими клиентами и подопечными. Со временем я поняла, что смысл некоторых слов и выражений слишком размыт (например, «боль», «рана», «напряжение», «эмоциональное давление»). К примеру, терапевтические беседы о «травмах»

не приносили людям настоящего облегчения. Однако когда мы использовали более точные слова для описания чувств (например, «разочарование»), непременно наступал момент озарения — будто в голове все встало на свои места. Затем человек ощущал ясность и спокойствие.

Для меня слова «чувства» и «эмоции» являются практически синонимами. Без сомнения, можно долго обсуждать тонкости смысла этих двух слов. Возможно, какие-нибудь другие эмоции кажутся вам сложными и неприятными. Но главное, чтобы вы поняли: 90-секундная техника работы с эмоциями и конкретные названия наших переживаний наилучшим образом подходят к взаимодействию с ними на повседневной основе.

Девяностосекундная техника актуальна для *большинства* ситуаций, за исключением работы с психологическими травмами. Фактически этот временной период даже короче, чем 90 секунд. Возможно, вы скажете: «Ну нет, эмоциональное состояние длится гораздо дольше». Далее в этой книге я расскажу, почему нам всегда кажется, что эмоции продолжаются бесконечно. Этот временной отрезок — 90 секунд — может послужить образным представлением периода, необходимого для переживания сложной эмоции. Мои клиенты рассказывали, что зачастую говорят сами себе: «Ну уж девяносто секунд-то я выдержу». Вы тоже выдержите 90 секунд, не правда ли? Значит, у вас уже есть все необходимое, чтобы ваша жизнь стала счастливой и полноценной.

Книга «90 секунд: научись управлять сложными эмоциями» — это стратегическое и практическое руководство по развитию эмоциональной силы, уверенности,

радости, которые помогут вам справляться с наиболее сложными эмоциями. Кроме того, это и своего рода философия жизни. Иллюстрациями моих мыслей станут истории людей, которые исправили свою жизнь, разрешив себе стать самими собой.

Перезагрузка позволит получить правильное представление о самом подходе и ускорит вашу персональную трансформацию. Она поможет вам во взаимодействии с эмоциями лицом к лицу и таким образом освободит вас от них. Она позволит создать и начать проживать новую жизнь. Этот признанный и проверенный метод — результат более чем 40 лет клинической практики, моего личного опыта преподавания и курирования практикующих психологов в Университете Южной Калифорнии, Университете Калифорнии в Лос-Анджелесе и на психолого-педагогическом факультете Университета Пеннердайна. «90 секунд» — это необычный подход к изменению, трансформации и личностному росту.

Теперь дело за вами. Настоящая эмоциональная сила, уверенность в себе, подлинная жизнь в буквальном смысле слова в ваших руках.

Вам понадобится всего лишь 90 секунд, чтобы изменить свою жизнь. *Так чего же вы ждете!*