

Патрик Кинг
**Как контролировать эмоции. Обретите равновесие,
устойчивость, спокойствие, свободу от стресса,
тревожности и негатива**

Патрик Кинг

Как контролировать ЭМОЦИИ

Обретите равновесие, устойчивость,
спокойствие, свободу от стресса,
тревожности и негатива




BYBLOS

«Как контролировать эмоции. Обретите равновесие, устойчивость, спокойствие, свободу от стресса, тревожности и негатива»: Библос; Москва; 2022
ISBN 978-5-905641-92-3

Аннотация

Эмоции обладают огромной властью над нами. Но мы не должны становиться их заложниками. Нужно добиваться четкого баланса, ощущая их в полной мере, не подавляя, но регулируя. Эта книга всесторонне рассматривает проблему эмоциональной устойчивости, которая так актуальна в наш стремительный век. Вы узнаете биологическое и психологическое назначение эмоций; получите представление философских взглядах буддистов и стоиков на умение справляться с трудностями и создавать себе оптимальные условия для счастья; познакомитесь с моделями регулирования эмоциональных потребностей и триггеров самых глубоких и сильных эмоций; научитесь самовыражению; освоите техники осознания в моменте «здесь и сейчас»; поймете, что самооценка это эмоциональная иммунная система, защищающая вас от эмоциональной нестабильности. Последняя глава книги посвящена профилактике управления своими эмоциями. Советы автора – это инструментарий успеха в работе с эмоциями, который поможет вам обрести счастье и покой в повседневной жизни. Ведь вы ищете именно этого, не так ли?

Патрик Кинг

Как контролировать эмоции. Обретите равновесие, устойчивость, спокойствие, свободу от стресса, тревожности и негатива

© 2021 by Patrick King

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2022

© ООО «Библос», 2022

Глава 1

Наши непостоянные эмоции

Хотя я не числился в школе среди отличников, мне удалось завязать дружбу с нашим учителем английского языка мистером Локком.

Я не знаю, почему он заинтересовался мной, но, пожалуй, уместно будет сказать, что именно его я должен благодарить за свою писательскую карьеру. Уместно, да – но, к сожалению, неправда, потому что совсем не этому мы посвящали основное время нашего общения.

Целый год я с удовольствием расширял свой кругозор, спрашивая его о книгах, которые читали на уроках, и о том, что он на самом деле о них думал. «Приключения Тома Сойера»? – «Много шума из ничего». – «Великий Гэтсби»? – «Лучшая книга всех времен и народов». – «О мышах и людях»? – «Фильм лучше».

Все стало еще интереснее, когда впереди забрезжил конец учебного года, и учитель стал откровеннее говорить о ребятах из моего класса – моих соучениках. О, наконец-то исполнилась моя мечта: настоящий взрослый охотно делится со мной своим мнением об одноклассниках! Оглядываясь назад, я бы сказал, что мистер Локк однозначно не должен был обсуждать со мной подобные темы. Но учителя все же время от времени занимаются этим в своем кругу...

Он открыл мне маленький личный секрет: каждый раз, собираясь поставить ученику

плохую оценку, он всегда старался подготовить его заранее, дня за два. Делал он так для того, чтобы самооценка учеников, по крайней мере, его класса, всегда была достаточно высокой: тогда плохая отметка не так сильно на нее влияла. Он хотел, чтобы ученики не принимали это близко к сердцу и могли отделить его отзыв на их работу от оценки их самих как личностей. Слишком много ребят в прошлом относились к его замечаниям, мягко говоря, неидеальным образом... А он хотел, чтобы они услышали в его словах «Это сочинение нуждается в доработке», а не «Ты нуждаешься в доработке».

Мой подростковый ум испытал потрясение! Я, под впечатлением «Звездных войн», сказал учителю, что очень мудро с его стороны испробовать на учениках «ментальные фокусы джедаев». Он ответил, что у него было всего несколько учеников, с которыми он мог так работать, потому что, по его ощущениям, у других была низкая самооценка, или же он понимал, что тогда за пределами класса они подвергнутся травле (буллингу). Теперь я вырос, но мой ум взрослого по-прежнему восхищается учителем; я думаю, что он грандиозно разбирался в том, как функционируют люди, особенно дети – будущие взрослые, у которых личность еще только формируется, и их эго пока очень хрупкое. Гораздо позже я осознал, что учитель помогал ребятам обрести эмоциональную устойчивость, повышая их самооценку.

Самооценка – жизненно важный компонент эмоциональной устойчивости, который зачастую именуют *иммунной системой эмоций*. Если самооценка высока, вы способны справиться с тем, что возникает как препятствие у вас на пути; если же она низкая, вы скорее рассыплетесь на кусочки под пристальным вниманием извне. Мистер Локк каким-то образом проник в эту тайну и сумел раскрыть ее и своим ученикам.

Эмоциональная устойчивость – как фоновая музыка в кинофильме, таково ее свойство. Она присутствует, но вы ее не замечаете и считаете, что сценарий разворачивается сам по себе. Но если музыка пропадает, все кажется неправильным, и сюжет рвется. Иными словами, вы замечаете музыку, когда она вам нужна, а когда нет – то нет.

Таков парадокс устойчивости, эмоциональной стабильности и силы перед лицом трагедии и отчаяния: как обрести их прежде, чем они вам понадобятся? Как узнать, что у вас их нет? Грубая правда заключается в том, что никто из нас, вообще-то, с ними не рождается. Иногда мы, попадая в неприятные ситуации, пытаемся развить в себе прочные защитные механизмы, но это не означает, что вы обретаете устойчивость. Это значит всего лишь, что дамба еще не разрушена. Но что будет, если она рухнет?

Осознание может испугать, а может наделить вас силой: *«Я прошел такой длинный путь, даже не обретя настоящей устойчивости? Все хорошее еще впереди. Теперь путь пойдет под горку»*.

Я надеюсь, что эта книга вложит в ваши руки оружие, кем бы вы ни были, от чего бы вы ни страдали (и даже если не испытывали страданий вовсе). Это оружие – инструменты и техники, помогающие упорным и настойчивым. Эмоциональная устойчивость – одно из тех редчайших качеств, которые коренным образом меняют видение мира. Что еще важнее, она дает возможность увидеть себя, лучше осознать собственные паттерны мышления и поведения. Поняв, а затем укротив и обуздав эмоции, вы начинаете смотреть на мир сквозь призму защищенности, контроля и ощущения, что вам подвластно всё.

Эмоции – важнейшая часть нашего существования и человеческой идентичности. И все же мы зачастую не хотим остановиться и поразмыслить о том, откуда они приходят, что означают, почему мы чувствуем себя так, а не иначе, и как эмоции в действительности влияют на нас.

Почему я плачу, просматривая этот кинофильм?

Потому что он грустный.

Но почему я плачу?

Потому что, когда вам грустно, вы делаете именно так.

Но... почему?

Мы принимаем за данность то, что на нас оказывают воздействие, и не удосуживаемся

подумать о том, как укрепить или отрегулировать определенные эмоции для обеспечения собственного благополучия. К сожалению, именно подобное невнимание как раз и ведет к неустойчивости. Если вы не понимаете природу сил, действующих внутри вашего мозга, то можете только сдаться им на милость, без надежды урегулировать их (не говоря уже о том, чтобы дать им бой). А значит, мы пляшем под дудку нашего эмоционального мозга.

Управление эмоциональным мозгом и победа над ним требуют многих знаний и способности разобраться в том, с чем собираемся сражаться. Как функционируют эмоции? Какова их роль? Почему они обладают полным диктатом над нашей жизнью?

Происхождение эмоций

Что заставляет нас испытывать эмоции? Откуда мы знаем и как понимаем, что *именно ощущаем и почему*? Если бы вы попросили сотню человек ответить на данные вопросы, то, вероятно, получили бы сотню разных ответов. В конечном счете всё упирается в нейробиологию. Но сначала мы исследуем две стандартные теории, объясняющие природу эмоций, которые окрашивают нашу жизнь в разнообразные оттенки.

Первая именуется *теорией когнитивных оценок*. Ее выдвинул швейцарский психолог Клаус Шерер.

Согласно данной теории, эмоции – это суждения относительно степени, в которой текущая ситуация отвечает вашим ожиданиям и целям, при этом неважно, как вы сами их определяете. Вы ощущаете счастье, потому что, согласно вашей оценке, ожидания сбылись или даже были превышены. Если вы выиграли в лотерею, то испытываете счастье, поскольку выигрыш решает ваши финансовые потребности и, вероятнее всего, превышает ожидания. Если вас позвали на свидание, вы счастливы, потому что ситуация обещает удовлетворить ваши романтические чаяния. Точно так же, если вам грустно, это оценка, говорящая о том, что ваши цели не достигнуты или вообще перечеркнуты; если вы злитесь, это чувство, нацеленное на то, что ставит препоны вашим целям.

Итак, эмоция – это инстинктивная реакция на объекты или ситуации, связанные с ожиданиями и целями. Зачастую наши цели четко не определены, то есть они могут быть одновременно осознанными и неосознанными. Вы порой не можете сказать точно, счастливы вы или разочарованы, а данная теория проливает свет на тот факт, что вы подсознательно сформировали некие ожидания, которые сбылись или не сбылись.

Если вы сидите без работы и вдруг получаете предложение о вакансии, вы счастливы, потому что расцениваете это как возможность решить финансовые проблемы. Напротив, если вы потеряли работу, вам грустно, потому что вы утратили финансовую стабильность. Ваши эмоции привязаны к изменению статус-кво – еще один способ сформировать несбыточные ожидания. В ряде случаев все это имеет мало общего с ситуацией как таковой: возможно, вы ненавидели свою работу и только и мечтали ее покинуть. Но когда вы сталкиваетесь с неожиданной потерей, то грустите, потому что она представляет собой утрату стабильности и видов на будущую карьеру.

Теория когнитивных оценок диктует вашему восприятию понятие о степени, в которой ситуация отвечает вашим целям и ожиданиям, а ваши эмоции – ее отражение. Разобравшись в данной теории, вы сумеете лучше оценивать собственные эмоции, в любом случае определяя, на что они нацелены. В общем, она утверждает, что вашим эмоциям требуется нечто, вокруг чего они будут вращаться. Это может показаться избыточным упрощением. Действительно, в основном эта теория полезна как основа для других, более вдумчивых теорий об эмоциях. Но она может послужить хорошим прикладным правилом, помогая осознать, нет ли у вас неких подсознательных ожиданий.

Второе объяснение природы эмоций состоит в том, что они представляют собой интерпретацию телесных сигналов в чистом виде.

Американский психолог Уильям Джеймс и датский анатом Карл Ланге предположили, что эмоции – это просто восприятия изменений физиологии тела: к примеру, сердцебиения,

дыхания, потения и гормонального уровня. Их теория эмоций утверждает, что такие эмоции, как счастье, являются просто физиологическим восприятием, а не суждением, как утверждает первая теория. Другие эмоции, такие как печаль и гнев, также представляют собой ментальные реакции на разнообразные биологические функции.

Согласно Джеймсу и Ланге, изменение состояния тела – это в первую очередь реакция на внешние стимулирующие сигналы, которые побуждают вас ассоциировать с ними эмоции. Например, представьте, что вы собираетесь произнести речь перед группой людей и заранее размышляете о реакциях своего тела. Возможно, вы ощущаете, как сердце начинает биться быстрее, а дыхание слегка учащается. Ваш разум ассоциирует комбинацию данных физических реакций с чувством нервозности.

Безусловно, есть связь между эмоциями и изменениями в физиологии человека. Проблема, однако, заключается в том, что эти состояния тела далеко не так однозначны или не так разнообразны, как виды эмоций, которых великое множество.

Вернемся к предыдущему примеру. Усилившееся сердцебиение и учащенное дыхание можно также интерпретировать как чувство возбуждения в силу тесного физиологического сходства. Ассоциация эмоций с физическими реакциями проблематична, поскольку зачастую эмоций больше, чем реакций, а многие биологические отклики слишком похожи между собой, что затрудняет их различение.

Понимание того факта, что эмоции могут быть связаны с физическими реакциями, означает, что люди способны убедить себя в альтернативных эмоциях. Представьте, что вы собираетесь поучаствовать в некоем публичном мероприятии. Говоря себе, что вы испытываете приятное возбуждение, а не нервозность – их телесные отклики сходны, – вы лучше сконцентрируетесь на стоящей перед вами задаче. Очень полезно воспринимать негативные физиологические сигналы и направлять их на позитивные цели.

Ни одна из описанных теорий не охватывает предмет во всей полноте; одна занимается эмоциями как мыслями, другая – эмоциями как физиологией. А на деле обе идут рука об руку.

Эмоции, если брать самое общее определение, это нервные импульсы, побуждающие к действию. Они отдают мозгу команды с целью улучшить наше существование, которое со временем изменяется, дабы мы смогли выжить и удовлетворить определенные потребности.

Психолог Линда Давидофф определяет эмоцию как ощущение, выраженное посредством физиологических функций, – таких как выражение лица и сердцебиение, и определенных видов поведения – таких как агрессия, плач или закрывание лица руками. По ее мнению, эмоции – это результат изменений мозга, в котором такие нейрохимические вещества, как дофамин, норадреналин и серотонин, повышают или понижают уровень мозговой активности в зависимости от того, что будет благоприятнее в данных обстоятельствах.

Например, такая человеческая эмоция, как любовь, предположительно генерируется системой межнейронных связей, которые испытывают стимуляцию и отвечают за заботу, чувства и воспитание потомства. Потребность в рождении потомства в конечном итоге укрепила эти связи и стала ассоциироваться с позитивным, заботливым поведением.

Эмоция заставляет нас вести себя определенным образом, когда мы принимаем и обрабатываем некий стимул, и является интерпретацией серии физических изменений. Когда вы попадаете в ситуацию, при которой ладони начинают потеть, сердцебиение учащается, а вы начинаете активно оглядываться вокруг, тело проделывает все эти физические действия без особых раздумий. Действия реактивны. Но ваш разум последовательно интерпретирует комбинацию данных поведенческих изменений как чувство страха. Сначала вы получаете стимулирующий сигнал, за ним следуют физические реакции, а затем идет физиологическая реакция – эмоция.

Важно отметить, что зачастую мозг ошибается, а его понимание «благоприятного» не всегда соответствует современной эпохе.

После тщательного изучения мозга нейробиологи обнаружили, что депрессия, любовь,

доброта, агрессия, абстрактное мышление, суждение, терпение, инстинкты и воспоминания имеют конкретные биохимические причины и даже физические локации. Поскольку за все эти чувства, эмоции и свойства отвечает головной мозг, на них радикальным образом влияют повреждение мозга и нейрохирургические вмешательства.

Среди самых известных примеров того, насколько строение мозга меняет эмоции и личность, – любопытный случай Финеаса Гейла. В 1848 году на месте его работы случился взрыв, и металлический обломок пронизал его череп насквозь. Несмотря на ранение, Гейл выжил, но лишился внушительной части головного мозга, а огромная дыра в черепной коробке осталась на всю жизнь. Повреждение лобных долей привело к радикальной перемене его личности и характера. До несчастного случая это был добросовестный, честный, уважаемый человек. После ранения он стал агрессивным, грубым, раздражительным и безответственным. Это просто оказался другой человек, которого не узнавали ни друзья, ни члены семьи.

Это приводит нас к единственно возможному заключению: поврежденные отделы мозга регулируют определенные свойства личности, а также некоторые эмоции. Позднее невропатологи дали более точное объяснение: фронтальные доли мозга ассоциируются со смягчением импульсивного поведения, постановкой целей и другими областями абстрактного мышления. Окружающие давали следующие характеристики Гейлу: он стал беспокойным, дерзким, склонным к «самой грубой вульгарности, что ранее было ему несвойственно», а «его разум стал, как у малого ребенка», но «с животными страстями сильного мужчины».

Случай Гейла – одно из первых достоверных свидетельств того, что эмоции проистекают из биологических источников и являются прямым следствием деятельности мозга, а не души, сердца или незатейливых ожиданий.

Как показывают современные исследования, в момент определенных событий получаемая вами сенсорная информация транслируется в таламус – «коммутиционную станцию» мозга, а уже оттуда поступает в амигдалу и префронтальную кору. Амигдала мгновенно обрабатывает информацию и посылает сигналы на высвобождение гормонов, активирующих вегетативную нервную систему. Тем временем префронтальная кора медленно обрабатывает сенсорную информацию из таламуса в фоновом режиме, замедляя всю систему в целом.

Амигдала формирует мгновенную реакцию человека на событие, провоцирующее эмоции. Это не имеет отношения к мышлению – один чистый инстинкт. Мозг так устроен, что у него есть два разных канала обработки стимулирующих сигналов: быстрый и медленный. Быстрый предназначен для защиты и выживания: здесь амигдала считает, что есть угроза, на которую надо быстро отреагировать тем или иным образом. С другой стороны, префронтальная кора отвечает за поэтапную обработку, давая возможность оценивать событие, провоцирующее данную эмоцию, и даже регулировать другие связанные с ним эмоции.

Эти быстрые и медленные реакции можно наблюдать в повседневной жизни, и они намного проще, чем кажутся на первый взгляд. Просыпаясь посреди ночи от какого-то звука, вы немедленно настораживаетесь и готовы к действию, даже если не выспались, а тело просит покоя. Это инстинктивная реакция на опасность, цель которой – дать вам шанс выжить. Это легко прослеживаемый результат эволюции. Если вы медленно реагируете на угрозы, то не выживете.

С другой стороны, медленная обработка внешних стимулов в префронтальной коре мозга отвечает за менее инстинктивные эмоции. Например, любовь требует более длительной обработки за счет ряда сопутствующих факторов. Чувство любви – не инстинкт, сопровождающий то или иное событие или ситуацию. Здесь требуется более тщательная и длительная обработка информации в целом.

Так что такое эмоции? Мы обнаружили, что это отчасти биология, а отчасти – оценка окружающего нас мира. Но в них заложено гораздо больше, как в любой романтической

комедии. Возможно, самая лучшая и конструктивная характеристика эмоций такова: они зависят от уникальной химии вашего мозга, от обстоятельств и статус-кво, от ваших ожиданий и вообще от вашего жизненного опыта, который определяет все вышесказанное.

Задача эмоций

Задача эмоций в действительности определяется каналом обработки информации, который ведет непосредственно в амигдалу, активируя мгновенный отклик.

Эмоции – одни из важнейших индикаторов нашей жизненной силы (витальности) и счастья, помогающих понять, чего следует избегать и что следует предпринять. Думайте об эмоциях как о ментальной версии такого чувства, как вкус. Вы избегаете продуктов с плохим вкусом, например, гнилых фруктов, потому что они, скорее всего, принесут вам вред, но охотно едите вкусные вещи, потому что они, вероятно, полезны для вашего здоровья и выживания (хотя, может, и не для объема талии). Именно поэтому жирное обладает прекрасным вкусом, а тухлые яйца – омерзительным.

Эмоции помогают вам не только держаться подальше от гнилых фруктов – их задача уровнем выше. Они помогают избежать опасных ситуаций, психологического ущерба и угроз, которые не так явны, но от этого не менее фатальны.

Эмоции обеспечивают благополучие и вообще выживание и отдельных индивидов, и целых групп, формируя быстрые автоматические реакции на определенные события и обстоятельства. Таким образом мы избегаем опасности и пользуемся выгодными возможностями. Это свойственно и людям, и животным. Однако в отличие от эмоций животных человеческие эмоции зачастую враждуют с социальными и культурными приобретенными установлениями и правилами. В этом случае автоматические реакции могут оказаться разрушительными и менее адаптивными, чем осозанный, намеренный отклик. Слезы грусти могут вызывать сочувствие, но также свидетельствовать о слабости и о том, что сейчас человек беззащитен.

Эмоции полезны, поскольку активируют организм на определенное, заранее заданное поведение, которое, со временем адаптируясь, должно обеспечить наилучший исход. В большинстве случаев проявления эмоций наши поступки/движения рассчитаны на привлечение активного внимания к объекту – триггеру эмоции, то есть к чему-то, что забирает на себя фокус внимания. Это такие поведенческие форматы, как замереть на месте, убежать от опасности, позаботиться о малышах. Причина всех этих действий – наша непосредственная реакция на специфические эмоции. Если это не позитивный фокус, то отрицательный – фиксация параноидного типа.

В качестве примера можно привести стадо пасущихся оленей. Как только один из них слышит малейший шум, все стадо поднимает головы и внимательно озирает окрестности. Олени умеют распознать приближение льва, сфокусировать на нем внимание и вовремя убежать. Если взять пример из жизни людей – это родитель, который слышит плач ребенка в удаленной комнате и тут же сосредоточивает внимание только на нем (туннельное зрение), пока не выяснит, что случилось. Это происходит потому, что мы склонны намного сильнее сосредоточиваться на объекте, вызывающем испытываемые нами эмоции.

Наряду с чистым инстинктом выживания, эмоции также приводят нас в состояние максимальной готовности к активному действию (алертности) в случае опасности, исходя из прошлого опыта. Все мы нарабатываем «эмоциональные программы», которые применяем в ситуациях, связанных с эмоциями. К примеру, нам приходится разбираться, кому и как можно доверять, как справляться с неудачами, как реагировать на смерть. Все это соотносится с поведением, которому мы учимся со временем и благодаря которому узнаем, как вести себя в определенных эмоциональных ситуациях.

Исходя из сказанного, задача эмоций – это, прежде всего, определение эволюционных сигналов на выживание, этих триггеров реакций, которые срабатывали в прошлом и которые мы сочли хорошим решением специфических проблем. Эволюция снабжает нас

постоянными комментариями по поводу того, как и мы, и окружающие нас люди видим суть вещей. Некоторые реакции вызываются автоматически, потому что мы реагируем на них быстро и моментально. Другие эмоции, например, ревность или вина, бывает сложнее выявить и сознательно на них отреагировать. В любом случае, эмоции помогают – мы начинаем понимать, куда нацелены их стрелы.

Возможно, вы замечали, что эмоции, имея обычной целью обеспечить наше выживание, сопряжены с негативными искажениями (байесами). Негативные эмоции легче заметить, поскольку отслеживание негативных событий зачастую важнее для выживания, чем отслеживание позитивных. Если вы задержитесь с откликом на приятное событие – например, приглашение на день рождения или свадьбу, – то, в крайнем случае, поздравите именинника чуть позже. Но в случае негативного события отложенный отклик может привести к гораздо худшим последствиям. Кажется совершенно очевидным, что мы в первую очередь уделяем внимание плохим вещам, поскольку они обладают властью нас убить, в то время как хорошие просто улучшают наше благополучие.

Существует бесчисленное множество ситуаций, когда обстоятельства способны обернуться против нас, а не в нашу пользу. Ночью перед каким-либо крупным событием мы чаще всего продумываем буквально каждую мелочь, которая может пойти не так, а не то, что сложится хорошо. Если какая-то возможность «пойти не так» реально осуществится, вам придется иметь с ней дело, так что лучше заранее представить себе ее последствия, чтобы вас не застали врасплох. Соответственно, у негативных эмоций ментальный диапазон частот больше. Просто спастись от гибели важнее, чем скушать торт.

Испытывать эмоции не стыдно; только мы желаем делать это адекватным и здоровым образом.

В 2012 году психотерапевт Эрик Л. Гарланд из Университета штата Флорида провел исследование. Он собрал 58 взрослых людей, проходивших лечение от алкогольной зависимости, и измерил их реакции на стресс, взяв за основу частоту сердцебиения в момент воздействия стимулов, связанных с алкоголем. Результаты показали, что участники эксперимента, контролирующие свои мысли и подавляющие эмоции, демонстрировали гораздо более сильные стрессовые реакции, чем те, кто подавлял эмоции реже.

Даже если вы считаете, что успешно обошли стрессовый фактор, нет никаких гарантий, что подсознание также прекратит на нем концентрироваться. В 2011 году психолог Ричард Э. Брайант из Университета Нового Южного Уэльса в Сиднее провел следующее исследование: участников просили перед сном подавлять нежелательные мысли. Те, кто пытался это сделать, сказали, что мысли преследовали их во снах и мечтах: феномен, который называется «эффект отскока мечты».

Оба исследования показывают, что подавление эмоций не только не срабатывает, но может нанести огромный вред. Оно способно привести к повышенной фиксации как раз на том, чего вы стараетесь избежать, и оказать разрушительное влияние на физическое здоровье. Доказательств вроде и так немало, однако новое исследование, проведенное американскими экспертами из Гарвардской медицинской школы и Университета Рочестера, подтвердило: те, кто не умеет выразить или высказать свои чувства, на 35 процентов больше подвержены риску преждевременной смерти от любых причин. Оценив конкретные причины смерти, исследователи обнаружили, что риски летального исхода от болезней сердца в этом случае увеличивались на 47 процентов, от рака – на 70 процентов.

Уровень смертности оказался самым высоким у тех, кто склонен держать эмоции в себе, не выказывая их окружающим и не позволяя другим людям видеть свои истинные чувства.

Эмоции – это центр почти всего, что мы делаем и кем являемся. И все-таки мы не должны становиться их заложниками. Нужно добиваться четкого баланса, ощущая их в полной мере, не подавляя, но регулируя.

Выводы

- Эмоции обладают огромной властью над нами. Иногда это приносит благо, но порой полностью выбивает из колеи. И это уже плохо. Но у власти такого рода есть хорошая причина – она помогает распознать эмоцию как вид предупредительного сигнала, который эволюционировал в человеческом сообществе, сохраняя жизнь и здоровье. Когда критическое мышление еще не достигало высшего порядка, эмоции давали нам знания о мире и о том, как к нему относиться. Здесь также кроется причина того, что негативные эмоции способны в один миг лишить нас контроля.

- Подобного рода угрозы в современном мире более не присутствуют, и теперь наша задача – не столько выживание, сколько контроль и регулирование эмоций. Степень нашего умения это делать в полной мере определяет течение жизни. Я ни в коем случае не хочу сказать, что подавление эмоций – ключ к счастливой жизни. На самом деле, это влечет плохие последствия для нашего благополучия, поэтому надо просто отыскать золотую середину между здоровым выражением эмоций и эмоциональными реакциями.

Глава 2

Триггеры эмоций

Все мы слышали и прочувствовали на себе, что это такое: небольшая провокация, которая отправляет наши эмоции «в космос», причем в направлении, которого мы не предвидели и которое объективно не должно никак на нас воздействовать.

Например, это песня, напомнившая о чем-то очень болезненном, или человек, которого вы видите редко, но, когда видите, ваши эмоции выходят из-под контроля. Это может быть даже одно-единственное слово, например, имя или определение «жирный», – все это вершина айсберга, если говорить о том, что это значит именно для вас.

Это *триггеры эмоций* – то, что вызывает немедленный эмоциональный отклик. Они могут носить позитивный и негативный оттенок, но в случае позитивных триггеров помощь нам не нужна. Некоторые триггеры инициируют положительные эмоции – например, что-то из нашего детства, вызывающее немедленную ассоциацию с любовью или счастьем. Они апеллируют к тому, к чему вы особо чувствительны, и могут влиять на вас целый день или даже неделю. Всего несколько негативных слов могут полностью выбить вас из равновесия и ввергнуть в болото тревожности, депрессии, вины или стыда.

Почему нас так глубоко затрагивает то, что с рациональной точки зрения совершенно не должно вызывать подобный отклик, и это нам хорошо известно? Разве мы не разумные существа, которые не должны отдавать эмоциям бразды правления над собой?

И да, и нет. У нас есть эмоциональные триггеры, потому что все мы жили, боролись, выросли. Неважно, насколько вам повезло в жизни, но наверняка были моменты трудностей и боли, которые вы ни за что не пожелаете испытать вновь. События из прошлого, особенно из нашего детства, могут прочно укорениться у нас в уме. Возможно, мы не справились с болью, страданием или унижением в те времена, когда были моложе, и подавили эти чувства – здесь сработала логика. Мы изо всех сил стараемся избежать тех или иных вещей, отвергнуть или проигнорировать их, чтобы освободиться от боли и волнений. А годы спустя, когда мы уже повзрослели, напоминания о пережитой боли снова заставляют чувства всколыхнуться. Очень непродуктивно следовать с закрытыми глазами по пути Зигмунда Фрейда, утверждая, что все без исключения страдания наших зрелых лет – результат детских травм. Можем сказать, однако, что триггеры и причины боли, от которой мы хотим убежать и освободиться, коренятся где-то в прошлом.

А в этом прошлом обязательно имеется некая история; не что-то конкретное, на что можно указать в точности, но целая совокупность событий, которые порождают болезненную мысль в целом. Нет ничего плохого в том, что болезненное воспоминание приносит боль; просто вы – человек. Это не значит, что вы слабы или страдаете душевной

болезнью – подобное бывает у всех. Просто это чувство, которое мы испытываем, поскольку некий фактор заставляет вас думать о чем-то, или он что-то для вас означает. Например, ребенком вас постоянно унижали и смеялись над вами, потому что вы были толстый, и вам было больно; теперь легко представить, как эта ситуация во взрослые годы сформирует множество эмоциональных триггеров. Возможно, вес – ваша чувствительная тема, или у вас развилось заболевание пищеварения, когда вы пытались справиться с ощущением собственной неполноценности. Вы можете испытывать исключительную потребность часами заниматься физическими упражнениями или, глядя в зеркало, видите там ужасную и непривлекательную личность.

Испытав воздействие триггера, как вы действуете, внезапно ощутив сильную боль? Вы уходите под крыло старых привычек или защитных механизмов, которые формировались годами. Для некоторых это самое настоящее физическое бегство, а другие получают нервный срыв и впадают в истерику. Самые разрушительные отклики мешают вам жить полноценной жизнью – та самая обратная сторона полноты эмоций и ощущений.

Слово «триггер» здесь очень важно. Суть эмоционального триггера в том, что он действует автоматически. Одна из задач данной книги – уйти с этого бессознательного, недобровольного пути на более осознанный. Научившись распознавать эмоциональные триггеры, вы начнете обретать контроль над своими побуждениями и откликаться, а не реагировать. Начав осознавать триггеры, вы будете их мониторить, понимая, что есть возможность вмешаться в процесс в интервале между возникновением триггера и реакцией на него. Такое вмешательство – ключ к изменению исхода ситуации и попыткам получить более желательный результат.

Триггеры эмоций часто лежат в основе самых худших форматов поведения. Если вы думаете о негативном поведении, которое, как кажется, происходит на автомате или вне вашего контроля, возможно, вы просто не осознаете, какой триггер стал его причиной. Триггеры – вещь очень личная. Для разных людей триггерами становятся разные вещи, а стало быть, на другого человека ваш триггер не повлияет вовсе.

Эмоциональная интенсивность триггера равновелика интенсивности первичной травмы. Этот факт отлично объясняет, почему все стараются этого избежать. Подобные триггеры активируются одним из пяти чувств: зрением, слухом, обонянием, осязанием и вкусом.

Думая, как лучше откликнуться на триггеры, сначала следует идентифицировать триггер как таковой. Внешние стимулы могут казаться вполне невинными, но станут для вас триггерами в зависимости от того, какое значение вы им придаете. Это может не иметь ничего общего со словами, которые кто-то произнес, – скорее, обусловлено связями, которые вы выстраиваете у себя в голове.

Предположим, кто-то заметил, что вы не учились в колледже. Это чистый факт, но еще он может заставить вас думать о других вещах, которые вы никогда не имели возможности сделать, об упущенных возможностях. Может, вы ощутили себя маленьким и ничтожным по сравнению с окружающими. Означает ли сделанное замечание, что вы тупица, а другие – гении? Что все понимают суть анекдота, а вы нет? Но почему, скажите на милость, кто-то смеет считать, что получить традиционное высшее образование – единственный способ стать уважаемым членом общества?

Простая фраза своей властью разблокировала целый вал подобных непредсказуемых мыслей. Когда она играет роль триггера, вы помимо воли следуете в потоке негатива. Последующие мысли никак не связаны с первичным триггером, но все равно увлекают вас за собой.

Значение имеет *история* триггера, и неважно, насколько она существенна. Распутать историю, лежащую в основе любого триггера, – ключ к победе над ним и к изменению ваших реакций.

Природа триггеров

Для наших целей мы будем считать триггеры чем-то чисто сторонним; это внешнее событие, инициирующее внутреннюю реакцию. Внешние триггеры сами по себе могут быть безобидными или вредными, однако помните: они необязательно связаны с причиной вашего эмоционального срыва. Вот примеры внешних триггеров.

- вас отвергли или оттолкнули;
- вы оказываетесь беспомощными в болезненных ситуациях;
- вас игнорируют;
- вас не понимают;
- кто-то на вас злится;
- над вами смеются;
- с вами несправедливо обходятся;
- у кого-то нет на вас времени;
- вы чувствуете себя уязвимыми, незащищенными;
- вам выказывают неодобрение;
- вас обвиняют или стыдят;
- вас осуждают;
- кто-то не рад вас видеть;
- вас пытаются контролировать.

Все перечисленное – не редкость в повседневной жизни. На самом деле, человек, возможно, вас не отталкивает, но именно так вы это воспринимаете; для вас это триггер. Для кого-то это просто вершина эмоционального айсберга, соотнесенная с гораздо более глубокой болью и ранами. Именно поэтому человеческие эмоции очень быстро нарастают, откликаясь на триггеры. Иными словами, приведенный перечень триггеров – это прямое напоминание о негативных ассоциациях с позициями следующего списка:

- принятие;
- уважение;
- понимание;
- сохранение контроля;
- внимание;
- желание быть нужным, нравиться;
- желание справедливости;
- желание сопричастности;
- предсказуемость;
- безопасность;
- незащищенность;
- гордость;
- неуверенность;
- любовь.

Эти позиции повторяются и пересекаются. Как только наши эмоции активируются триггерами, типичным откликом, разумеется, будет не спокойная попытка разобраться, а стремление пропустить их через голову, вырвав из реальности, или срыв при попытке с ними справиться. И то и другое приводит к саморазрушительному поведению (аутоагрессии), а еще это означает, что в следующий раз вы столкнетесь с тем же самым эмоциональным триггером, только он будет иметь для вас еще худший эффект.

Защитные механизмы, которые мы формируем в ответ, могут варьироваться. Мы можем разжечь межличностный конфликт, действовать агрессивно или пассивно, прекратить общение вообще. Проблема подобных негативных механизмов защиты в том, что со временем они превращаются в устойчивые паттерны, которые провоцируют дальнейший эмоциональный стресс, истощают энергию, влияют на нашу жизнь и карьеру. Все начинается

со стресса, связанного с вашим триггером; затем стресс набирает силу, когда вы замечаете эффекты негативных защитных механизмов, понимаете, как сильно вы желаете остановить проявление поведенческих паттернов. Вот примеры этих саморазрушительных привычек:

- ссоры с людьми;
- навязчивое требование внимания;
- угождение другим в ущерб собственным потребностям;
- полное избегание людей;
- перенос вины на других;
- привыкание (аддикция) к успокаивающим средствам, таким как еда, алкоголь, секс, наркотики, шопинг и т. д.

Вся эта ситуация, от возникновения триггеров до формирования защитных механизмов, обречена с самого начала из-за сопутствующего ей негатива.

Предположим, вы находитесь на работе. Вас просят выполнить какое-то задание, например, написать отчет или что-то подобное: работодатель вам доверяет и ожидает, что вы это сделаете. Вы выполняете поручение, но мнение начальника о результате не самое идеальное. Хотя вы, возможно, вложили в проект немало времени, он недоволен и в итоге говорит, что разочарован в вас.

Эти слова – сам факт разочарования – могут стать для вас триггером. Недочеты не столь велики, чтобы вы не могли исправить отчет, – всего-то понадобится час-другой. Но дело в том, что вы с чем-то не справились. Возможно, вы связываете это с ситуацией из раннего детства, когда родители на вас положились, а потом в итоге не смогли больше вам доверять. Бремя родительского неодобрения трудно принять даже будучи взрослым – что уж говорить о детях. Умом вы понимаете, что больше не ребенок и что ситуация поменялась, но триггеры – вещь иррациональная. Некто, исполняющий для вас в сложившейся ситуации роль «родителя», – ваш начальник – дал вам отрицательную оценку, высвободив поток ощущений собственной неадекватности.

С этого момента начинается ваше отторжение, отход от людей, особенно от тех, кому вы небезразличны. Одиночество только способствует росту и усилению негатива, и вы начинаете думать, что вас все ненавидят.

Негативные мысли подпитывают сами себя, подливая негатива в топку, и вы впадаете в самообвинения, даже если сами не понимаете, почему так отвратительно себя чувствуете. На уровне подсознания история, которую вы себе рассказывали с самого детства, действует в полную силу.

Чувства незащищенности, гнева, вины или жалости к себе также дают себя знать. Вы запускаете непрерывный цикл, где каждое отторжение или разочарование побуждают к повторению поведения, и уже оно само провоцирует плохое самочувствие. Есть ли вообще выход из этого порочного круга, или вы осуждены пребывать в нем вечно?

Звучит знакомо? Вы легко можете распознать саморазрушительное поведение; но не так-то просто остановить товарный поезд, мчащийся на всех парах. Это классический пример внешнего триггера (разочарование начальника), который уходит в самые глубины вашей психики, порождая некую сущность, которая только опосредованно касается ситуации (разочарование родом из детства). Этот поток вам не остановить без глубинного самоосознания.

Эмоциональные потребности

В общем, следует понимать, что эмоциональная потребность выходит на поверхность или проявляется, когда мы сталкиваемся с внешним триггером. Триггер похож на острый кинжал, который вонзается в истончившееся место вашей психологической брони.

К примеру, распространенной эмоциональной потребностью является сохранение контроля. Причиной может быть неумение контролировать себя на раннем этапе жизни. В

таких потребностях нет ничего дурного; на самом деле, они сослужили вам отличную службу в прошлом. Причина, по которой они у вас имеются, состоит в том, что в какой-то момент жизни эти потребности помогли вам достичь определенной цели или обеспечили некий результат. Возможно, жизненный опыт научил вас тому, что успех зависит от умения сохранять контроль, создавать безопасные условия и окружать себя людьми, которые ценят вашу организованность по достоинству.

Итак, что произойдет, если вы почувствуете, как некто пытается лишить вас контроля, даже если он всего лишь произнес: «Может, пойдём лучше вот в этот ресторан?» Может показаться, что ваша эмоциональная потребность в контроле нарушена, и, вместо того чтобы мириться с дискомфортом от отсутствия контроля, лучше сделать все, чтобы его сохранить и чтобы другие это видели. Подобные варианты неприятны для всех без исключения вовлеченных лиц, особенно если они громко заявляют о себе за считанную долю секунды.

Кстати, перечень эмоциональных потребностей целиком совпадает со списком негативных ассоциаций с триггерами. Повторим их:

- принятие;
- уважение;
- понимание;
- сохранение контроля;
- внимание;
- желание быть нужным, нравиться;
- желание справедливости;
- желание сопричастности;
- предсказуемость;
- безопасность;
- защищенность;
- гордость;
- уверенность;
- любовь.

Конечно, чем менее данные потребности удовлетворены, тем активнее ваш мозг выискивает угрожающие им ситуации или события. Разум теряет стабильность, и вы начинаете мыслить исключительно в терминах самозащиты и обеспечения безопасности. Кто-то просто пытается высказать собственное мнение, а вы реагируете негативно, потому что в ваших глазах человек пытается превратить вашу жизнь в хаос.

Здесь необходимо оценить истинность ситуации. Вы действительно утрачиваете то, в чем нуждаетесь? Существует реальная угроза, или же ваша реакция продиктована исключительно ошибочным желанием перейти в глухую оборону? Ответ можете дать только вы. Однако в большинстве случаев реакции и эмоциональные отклики являются отражением вас (и ваших подавленных эмоциональных потребностей), чем кого-либо другого. Мы еще поговорим о том, как бороться с ощущениями дискомфорта и эмоционального стресса. А пока что все, что вам следует сделать, это задать себе вопрос: «Почему?»

Вы должны осознанно признать потребность, которая является триггером вашей реакции, или навсегда останетесь ее рабом. Если кто-то желает испробовать новый подход к какой-то деятельности и спрашивает вашего совета, действительно ли вы теряете контроль? Может, вы «заякорились» на каком-то чувстве, вместо того чтобы откликнуться на существующую ситуацию? В самом деле, можно ли доверить другим людям позаботиться об определенных вещах и при этом не повредить себе? И, кстати, является ли потребность в контроле для вас таким же категорическим императивом, как и в прошлом? Что случится, если вы не будете каждую секунду все контролировать?

Понимание эмоциональных триггеров произведет весьма существенный эффект в вашей жизни. Может, вы даже не осознаете, что некоторые из ваших отрицательных привычек – результат триггеров. Если вы видите, что следуете отчетливым паттернам

эмоциональных триггеров, а за ними наступает реактивное негативное событие, пришло время что-то с этим сделать. Обретите власть над своими эмоциональными потребностями и поймите, что вы действуете, побуждаемые болью и страстным стремлением, – все, что происходит после, лишь их проекция. Не существует никаких причин для того, чтобы встреча с напоминаниями о прошлом приносила такую боль и разрушение.

Спектр эмоций

Чтобы лучше понять свои эмоциональные потребности, нам нужно приобрести один дополнительный основополагающий навык: *точно* идентифицировать эмоции.

Для этого следует определить полный спектр эмоций, чтобы вы знали, с чем имеете дело, могли догадаться, откуда они происходят, а затем отреагировать оптимальным образом. Врач эффективно выполняет свою задачу, только умея поставить диагноз основного заболевания. После этого он сможет выписать лекарства и назначить лечение, которое поможет в данном конкретном случае. Мы не можем надеяться на укрепление эмоциональной решимости, блуждая в потемках и пытаясь угадать, какие именно эмоциональные потребности нуждаются в подпитке.

Детализация эмоций. Именно это мы имеем в виду, рассуждая о точности выражения и ощущения эмоций. Это процесс осознания того, что именно вы чувствуете, посредством присвоения чувству конкретного имени. Это может показаться малозначимым, однако вы сможете снизить интенсивность эмоции, просто навесив на нее ярлычок.

Дело в том, что некоторая доля напряженности вызывается неопределенностью и отсутствием ясности в отношении своих чувств. Представьте, что вы заболели, пришли к доктору, а диагноз неопределенный. Это некомфортно, поскольку вы интенсивно ощущаете отсутствие контроля и знания ситуации. Сравните это по контрасту с немедленной постановкой диагноза и получением плана лечения.

Если человек хорошо разбирается в своих ощущениях и живет в ладу с собственными эмоциями, говорят, что у него высокая эмоциональная детализация. Речь идет не о способности дать усложненные наименования каждой эмоции или просто расширить свой лексикон, чтобы этого добиться. Речь идет об опытном исследовании окружающего мира, причем как можно более прецизионном. Так вы сумеете лучше определить, что же именно ощущаете, а определив – поймете причины своих ощущений.

Термин «эмоциональная детализация» ввела в обращение в 1990-х годах клинический психолог и профессор Северо-восточного университета в Бостоне Лиза Фельдман Барретт. Она предложила сотням добровольцев отслеживать и мониторить эмоциональный опыт в течение целых недель или месяцев. Все участники эксперимента пользовались одной и той же стандартной терминологией для определения своих эмоций: «грустно», «злюсь», «страшно».

Однако, как показало исследование, некоторые участники использовали эти слова, чтобы различать свои ощущения. Каждое слово обозначало разнообразные эмоциональные понятия и чувства. Другие участники объединяли эти слова вместе, чтобы сформулировать единое понятийное значение, делая отсылки, например, к ощущению несчастья.

Согласно Барретт, чем выше детализация, тем «прецизионнее» вы познаете и себя, и свой мир. Это означает способность точно определить свои чувства и найти лучшее решение. Используя разные слова для обозначения разных эмоций, индивидуализируя свой лексикон, вы приносите большую пользу собственному эмоциональному благополучию. Кем мы себя называем, тем и становимся, либо помогая, либо вредя себе.

Люди, сумевшие разобраться в широком спектре эмоциональных понятий, обрели способность понимать более тонко «настроенные» эмоции. Эмоциональная детализация может оказать сильное воздействие на ваше здоровье и благополучие, поскольку снабжает разум инструментами для работы с широким спектром испытываемых эмоций. Иными словами, зная, что вы чувствуете, вы лучше понимаете причины и основополагающие

эмоциональные потребности, и то, как найти для них решение.

Например, вы ощущаете смешанные чувства печали, скуки, беспокойства и тоски, но без должного понимания собственных эмоций можете в целом считать, что вам грустно.

Но это не решает проблему, потому что не отражает в точности ваших чувств. Однако все меняется, если вы обладаете навыком эмоциональной детализации и способны корректно идентифицировать свою эмоцию как одиночество. Сведение эмоций воедино означает, что вы, может, и не знаете, как с ними справляться, но идентификация их как отдельных, независимых эмоций способствует их пониманию. Пытаться побороть общее ощущение – совсем другое дело, чем бороться с одиночеством.

Чем лучше вы осознаете, что именно испытываете, тем выше гибкость мозга для предвидения или выбора действий. Легко обобщить или отбросить чувства, но гораздо действеннее дать себе труд подумать и в точности определить свое эмоциональное состояние.

Первый шаг к расширению лексикона эмоций – это проанализировать спектр эмоций. Попробуйте быстро назвать столько эмоций, сколько сумеете. Сколько из них вам приходилось испытывать? А вот те, что отмечены на Колесе эмоций Роберта Плутчика (wired.com) (рис. 2.1):

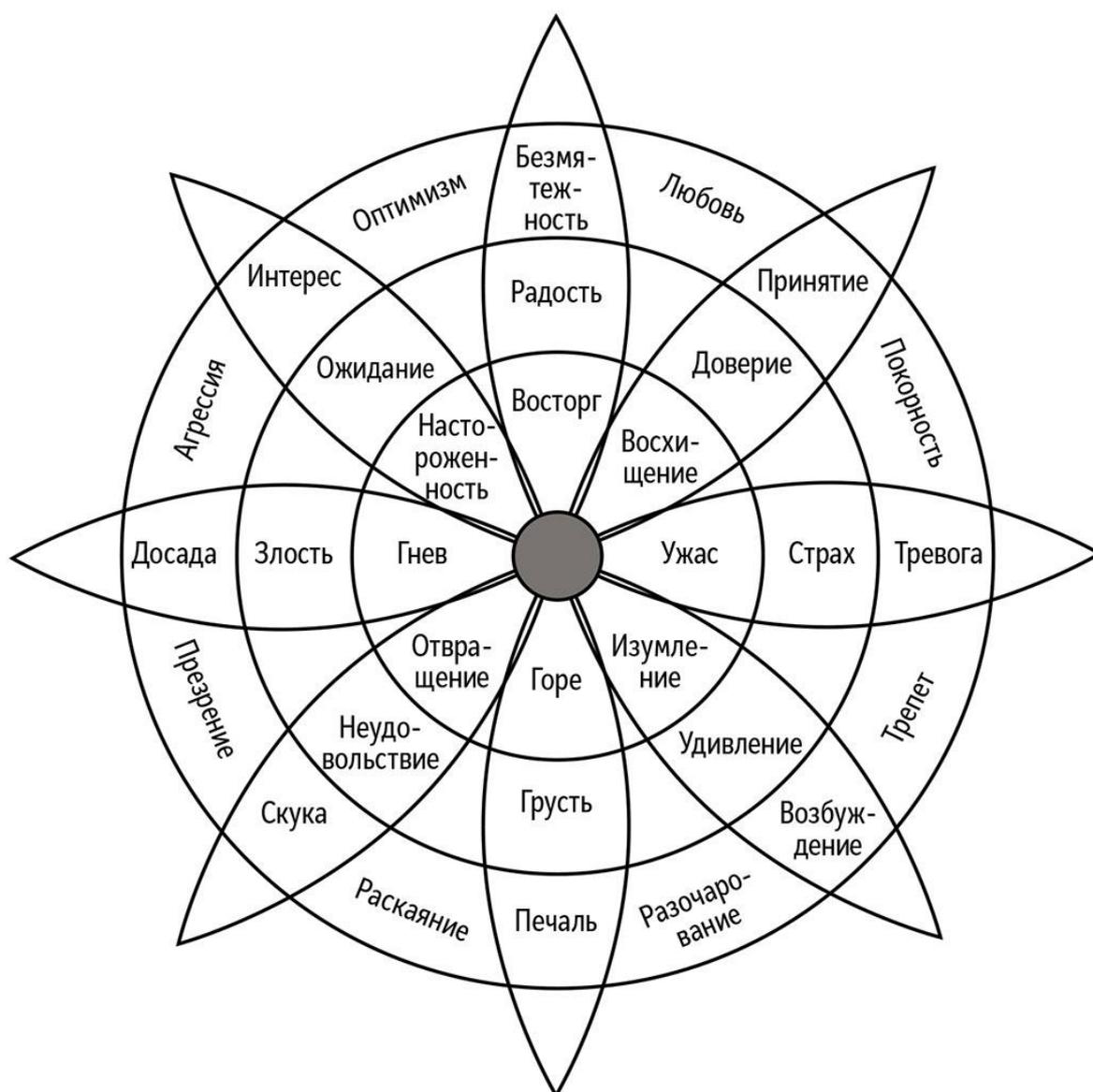


Рис. 2.1. Колесо Плутчика

Цель колеса – предложить метод визуальной идентификации различных эмоций и соотнести их друг с другом. Эмоции снаружи колеса, например, любовь, являются комбинацией двух эмоций в ячейках рядом с ними – в данном случае это радость и доверие. Точно так же трепет – комбинация удивления и страха. Таким образом, вы видите спектр разнообразных эмоций и можете визуально определить, какие из них схожи, а какие составляют другие эмоции. Возможно, перед тем как посмотреть на колесо, вы могли назвать всего пять эмоций, но теперь вы видите, что имеются тонкие различия в степени интенсивности каждой из них. Возможно, вы сумеете также представить обстоятельства, формирующие каждое чувство, и соотнести их с выражениями лиц.

Осознание разнообразия эмоций жизненно важно для нашего благополучия. Психолог Энтони Онг из Корнеллского университета исследовал влияние эмоций на здоровье. Согласно исследованию, счастье зачастую считают эмоцией, от которой непосредственно зависит телесное здоровье. Ученые обнаружили, что ощущение широкого спектра эмоций (это называется «эмоциональное разнообразие») может являться ключом к улучшению здоровья. Сюда входят и отрицательные эмоции, и это еще один сильный аргумент в пользу понимания эмоциональной детализации и ознакомления с Колесом Плутчика.

Участники исследования Онга в течение 30 дней вели журнал эмоций. Им предлагалось оценить степень интенсивности 16 положительных эмоций, которые они испытывали в каждый конкретный день. Счастье, энтузиазм, решимость, гордость, вдохновение и сила входили в число этих положительных эмоций. Также участники фиксировали все испытываемые ими отрицательные эмоции – например, печаль, гнев, стыд и вину. Эмоциональное разнообразие измерялось количеством разнообразных эмоций, которые ощущал человек, и тем, сколько раз он испытывал ту или иную эмоцию.

Онг обнаружил, что люди, испытывавшие более широкий спектр эмоций, включая отрицательные, лучше умели регулировать эмоции, сохранять хладнокровие и воздерживаться от употребления алкоголя в качестве защитного средства. Он объяснил такой результат, проведя сравнение с природной экосистемой, которая здоровее, если каждый вид в ее составе играет свою специфическую функциональную роль. А если какой-то вид начинает доминировать, то нарушается баланс экосистемы в целом – так, к примеру, вымерли маврикийские дронты.

Вот так разнообразие эмоций помогает расставлять приоритеты и регулировать поведение, чтобы уметь адаптироваться и справляться с любой конкретной ситуацией. Адаптивная ценность опыта, связанного с множеством разнообразных, но четко идентифицированных эмоций, выше ценности опыта, когда эмоций меньше или они слишком обобщены. Дело в том, что большое количество конкретизированных эмоций дает более полезную и богатую информацию, с помощью которой мы можем принимать целенаправленные решения и брошенные нам вызовы.

Конкретизировав ощущение гнева, вы способны разобраться, кто или что вызвало ваш гнев. Конкретизировав стыд, вы делаете вывод, что вы, именно вы сами, совершили нечто, о чем можно сожалеть. Конкретизировав печаль, вы осознаете, что причины вашего теперешнего эмоционального состояния может и не быть, и вы готовы исправить ситуацию. Все эти поступки проистекают не из чего иного, кроме как из вашей способности идентифицировать реальные эмоции. Если бы вы просто сказали «стоп» своим плохим ощущениям, то и не чувствовали бы себя плохо. Проживание широкого спектра отрицательных эмоций – ваш личный тренер, готовящий вас к реальности.

Признание, что у вас есть эмоциональные триггеры и потребности, – всего лишь первый шаг к обретению эмоциональной устойчивости и спокойствия. В следующей главе мы сделаем очередные шаги к пониманию эмоциональной детализации и фундаментальной важности присваивания имен эмоциям. Углубитесь в свои эмоции, прочувствуйте полный спектр возможностей. От этого зависит ваше счастье.

Выводы

- Говоря об эмоциональной устойчивости и спокойствии, на самом деле мы имеем в виду эмоциональные триггеры, выбивающие нас из колеи. В основном эти триггеры внешние, слаборазличимые; они совершенно неадекватны (или вообще никак не соответствуют) отклику, который возбуждают у вас внутри. Это классический случай избыточно интенсивной реакции на простое утверждение, если исходить из того, как вы себя из-за этого чувствуете, а не его истинной сути.

- Конечно, все дело в том, что здесь наши эмоциональные потребности обнажаются, выходят на свет или очень некомфортно нас «пинают». Чтобы избежать дискомфорта, мы реагируем – выплескиваем гнев, уклоняемся, защищаемся множеством разных путей. Среди этих привычных реакций практически нет полезных, так что подобная цепочка событий ведет к нарастанию эмоциональной нестабильности.

- Недостаточно всего лишь понять свои эмоциональные потребности; нужно добиться эмоциональной детализации происходящего в действительности. Врач может вылечить болезнь, только зная ее реальную причину. Колесо Плутчика – полезный инструмент, который поможет обозначить эмоции и устранить неопределенность касательно ощущений дискомфорта и страха в целом. На самом деле разнообразие эмоций помогает сохранять равновесие и сдержанность.

Глава 3

Осознание. Отклик. Регулирование

На эмоции не всегда стоит полагаться. Помните: их эволюционной задачей изначально было выживание вида. Но в наши дни подобная цель уже не так приоритетна.

Мы уже знаем, что подавление эмоций не решает проблему, и всем нам следует открываться даже самым темным эмоциям – только так их можно будет потом отпустить. Просто есть время и место оправдывать свои эмоциональные потребности (индугировать), которые мы обсудили; не всякая ситуация для этого подходит. Регулирование эмоции означает умение справляться с эмоциональными потребностями здоровым, социально приемлемым образом. В этой главе рассказывается, как можно дать эмоциям волю, не позволяя увлечь себя потоку, нисходящему в бездну.

Эмоции – неотъемлемая часть нашей жизни. Каждую минуту, каждый день мы что-то ощущаем, и эмоции меняются по мановению ока. Каждый день вы падаете в бездну и поднимаетесь на эмоциональные вершины, и то, как вы справляетесь с эмоциями, в значительной мере определяет ваше психическое состояние и благополучие. Кроме того, способность справляться с широким спектром переживаемых эмоций влияет на то, как воспринимают вас люди в повседневном окружении. Порой, когда вас накрывает волна, очень трудно справиться с эмоциями и подумать о последствиях; но чем чаще вы это делаете, тем больше это входит в привычку.

Первое и главное, что нужно иметь в виду в связи с эмоциональной устойчивостью и спокойствием, – это модель «реакция versus отклик» (versus – против, лат.). В сжатом виде она проиллюстрирована на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Модель «реакция versus отклик»

В общем, эмоциональное регулирование начинается и заканчивается так, как это отражено на рисунке. Реакция – это ситуация, означающая полное отсутствие регулирования, поскольку здесь не идет речи об обдуманных действиях. Если мы дотрагиваемся до раскаленной плиты, то реагируем – как можно быстрее отдергиваем руку, чтобы не обжечься. Все, на чем мы сконцентрированы, – это немедленное избавление от боли; в этой фазе рациональное мышление невозможно.

Отклик требует времени, чтобы оценить варианты и принять решение на основе имеющейся информации. Возможно, отклик не всегда правильный, но, по крайней мере, вы не действуете импульсивно, побуждаемые нарастающими эмоциями. Здесь начинаются владения рационального мышления: либо задействуются здоровые защитные механизмы, либо дается время, чтобы обработать и затормозить эмоциональные сигналы. Речь идет не только о контроле своих чувств, но и о том, чтобы разумно обдумать наилучшие действия. Меньше фокусируйтесь на интенсивных эмоциональных импульсах и больше – на желаемом исходе и рациональных решениях.

Очевидно, все это невозможно, когда нас обжигает раскаленная плита, но очень и очень редко мы правильно себя ведем, сталкиваясь с ее эмоциональным эквивалентом. Проблема в том, что мы постоянно рассматриваем любой выход за рамки как нечто, требующее немедленной реакции, и это прочно кодируется в привычках, пока мы не превращаемся в ходячий вулкан реакций (не откликов!). Итак, самое важное, что из этого стоит уяснить: скорее всего, вы так привыкли реагировать, что совершенно не способны разделить цепочку событий на части.

К примеру, просыпаясь утром, вы идете в ванную, умываетесь, чистите зубы и одеваетесь. Но вряд ли вы концентрируетесь на всех этих действиях по отдельности, не так ли? Конечно нет – поскольку, как и ваши эмоциональные реакции, они ментально не отделены от триггера. Их взаимосвязь настолько естественна, что вы даже не способны вообразить какую-то иную последовательность.

Представим вот какой пример. Семейная пара на повышенных тонах обсуждает, как провести отпуск. Возможно, вы хотите поехать к своим родственникам, а супруг – к своим. Реакция в данной ситуации такова – вы сразу же отвергаете мнение другого человека, считая, что он хочет взять над вами верх, а ваша семья не имеет для него значения. Даже не подумав о цели и значимости слов партнера, вы просто обрушиваетесь на него с обвинениями, злитесь и развязываете ссору по поводу того, что важнее. (Конечно, тут победно выходят на

передний план определенные эмоциональные потребности.)

Отклик выглядит совершенно иначе. Первая фаза отклика – это сделать паузу, подумать и задать вопрос «почему». Ответ может заключаться в том, что ваш супруг давно не видел свою родню. А что, если кто-то из них болен? Что, если он недолюбливает ваше семейство, потому что ваша мамочка вечно отпускает пассивно-агрессивные замечания о том, что кто-то растолстел? Короткая пауза для размышлений поможет понять взгляды другого человека и все обсудить, чтобы оба были довольны или, по крайней мере, можно было прийти к какому-то компромиссу. Отклик почти никогда не бывает *легким*, но это *просто*.

Различение реакций и откликов – первый шаг к регулированию эмоций и уравновешенности. Именно здесь самоосознание становится вашим лучшим другом.

Модель регулирования

Пару раз сознательно избрав отклик, а не реакцию, вы начнете замечать, как выгодно контролировать эмоции. Это одна из труднейших в мире задач, особенно если у вас недостаточно практики. Это первый, самый болезненный шаг. Я вряд ли могу дать вам какой-то совет, кроме следующего: дышите глубже; ничего не предпринимайте, пока сердце готово выскочить из груди; пусть пройдет как можно больше времени между появлением внешнего триггера и вашим откликом; а еще – постоянно спрашивайте себя: «Почему я это чувствую?»

Вскоре вам понадобится новый набор инструментов для прецизионного эмоционального контроля. Вы обнаружите, что отдаете предпочтение отклику, а не реакции. Но все же ваше эмоциональное состояние нельзя будет назвать устойчивым или счастливым. Вам все еще больно, вы нервничаете, хотя уже не выходите из себя. Именно здесь очень полезна модель эмоционального регулирования.

Да, некоторые эмоциональные отклики вообще не требуют регулирования – в основном позитивные. Посмеяться над дружеской шуткой или заплакать при просмотре грустной киноленты – все это приемлемое поведение для своего контекста. Если эмоция соответствует моменту, и от нее вам лучше, то и регулировать ничего не нужно.

Но вот, к примеру, контекст – долгое ожидание, отклик – нетерпение и гнев. Да, возможно, вы ощутите себя лучше, но такие отклики и неадекватны, и непродуктивны. Как регулировать нечто подобное – либо выражая фрустрацию по-другому, либо сохраняя эмоциональное равновесие? Психолог из Стэнфордского университета Дж. Дж. Гросс разработал пятишаговый метод регулирования эмоций.

Первый шаг – выбор ситуации.

Это означает, что вам нужно избегать ситуаций, которые, подобно триггерам, первым делом и при любой возможности активируют нежелательные эмоции. Если у вас аллергия на арахис, просто не ешьте его.

Предположим, не так давно вы решили принять участие в марафоне. Вы усердно тренировались, ели здоровую пищу и повышали выносливость. Но, возможно, вы обнаружили, что утратили мотивацию, увидев в спортзале других спортсменов, – они и бегают намного быстрее вас, и поднимают большие тяжести. Вот здесь приходит время сделать первый шаг. Может, вам стоит больше бегать на свежем воздухе, а не в зале?

Это не значит, что вы бежите от проблем. Просто, чтобы сохранять эмоциональный баланс, вы решаете не окружать себя объектами, вызывающими стойкий негатив. Самоустранитесь из угрожающих ситуаций – и не придется регулировать эмоции. У вас больше прав, чем вы думаете.

Второй шаг – изменение ситуации.

А вот здесь первый шаг неприменим. Скажем, вы работали допоздна и решили не идти на вечернюю пробежку, потому что на улице холодно и темно. Вы знаете, что в спортзале стали чувствовать себя некомфортно среди более успешных спортсменов, и хотите это чувство убрать. В этом случае нужно взглянуть в лицо ситуации, которой вы хотите избежать, и понять, как ее изменить, чтобы ослабить ее влияние. Вы можете изменить ситуацию, чтобы изолировать свои эмоции, активно меняя условия достижения успеха. Для этого вы трансформируете негативные ожидания в установки, которые выглядят реалистичнее и не программируют на неизбежный провал. То, что вы бежите медленнее других, не значит, что вы вообще не умеете бегать. Если вы адаптируете правила так, чтобы состязаться лишь с самими собой, то ситуация будет беспроигрышной. Как бы то ни было, только вы пишете правила для себя – так почему нужно быть таким строгим и жестоким к себе?

Третий шаг – сдвиг фокуса.

Если нельзя избежать или изменить ситуацию, всегда можно изменить фокус внимания. Если вас что-то расстраивает, вы на этом заикливайтесь – себе во вред. Вместо того чтобы постоянно думать о тех, кто бежит быстрее вас, сместите фокус на посетителей спортзала, которые бегут быстрее всех. А еще можно перевести внимание на себя и свой собственный бег – возможно, вы бежите не так быстро, потому что вечно рассеяны и демотивированы. Сконцентрируйтесь на самосовершенствовании и достижении целей, а не на том, чтобы кого-то там обогнать.

Не нужно с кем-то соперничать – только с собой. Каждый раз, когда негативные мысли завладевают вами, сместите фокус на позитив. Сумейте увидеть приятную сторону, попытайтесь ощутить благодарность за то, что у вас есть, а у других нет. Очень трудно испытывать одновременно и благодарность, и эмоциональный раздраз.

Четвертый шаг – изменение мыслей.

В основе глубочайших эмоций лежат убеждения, служащие для них драйверами. Уяснив это, вы сумеете менять эмоции, меняя поддерживающие их убеждения. У вас есть негативное убеждение: все люди в спортзале осуждают вас за неудачи. Ваши эмоции это убеждение отражают.

Здесь необходимо поменять мысли. С этой целью подумайте, как вы воспринимаете других спортсменов в спортзале. Вы думаете, что они смотрятся лучше вас? Но в большинстве случаев вам вообще-то неважно, чем они заняты. Может, и они относятся к вам точно так же? Поверьте, что люди не осуждают вас, вообще не обращают на вас внимания, и ваши эмоции последуют за этой мыслью, дав вам свободу.

Но где доказательства, что ваши убеждения истинны? Где доказательства, что они ложны? Если это поможет, составьте список и оцените каждый пункт.

Пятый и последний шаг регулирования эмоций (если все остальное не срабатывает) – изменение отклика.

Вот это истинное регулирование. Оно применяется, когда все прочие шаги нашего процесса не работают, и вы полностью охвачены эмоциями. Может, вы совершенно упали духом, решили сдаться, готовы расплакаться или дать волю ярости. Глубоко вдохните, соберитесь, закройте глаза – и сделайте паузу. Соберите внутренние резервы и заставьте себя хотя бы изменить выражение лица и удержать его. Вы еще в режиме реакции.

Конечно, вам это не удастся. Я уже говорил, что подавление эмоций – вещь неконструктивная. Но тут другое дело, потому что вы пытаетесь достичь состояния, когда

сможете откликаться, а не реагировать. Давая себе труд поразмышлять, мы зачастую обретаем другое видение и другой, более здоровый способ откликнуться на ситуацию. Сделав паузу и уделив время, чтобы побыть в своих эмоциях, вы обнаружите, что способны активным образом их регулировать.

Есть еще одна похожая модель, которая называется Метод STOPP. Его автор – психолог Кэрол Вивиан. Итак:

S – stop. Стоп. Просто сделайте паузу и постарайтесь не позволить эмоциям вами завладеть.

T – take a breath. Подышите. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы привести в норму сердцебиение, и следите за дыханием, сознательно стараясь сделать его медленным и размеренным.

O – observe. Понаблюдайте. Задайтесь вопросом, какие мысли протекают у вас в голове; определите, что у вас в фокусе внимания; выясните, на что вы реагируете; и попытайтесь назвать ощущения, обуревающие ваш мозг.

P – pull back for perspective. Сделайте шаг назад, чтобы расширить видение. Спросите себя, что реально происходит, попытайтесь взглянуть на ситуацию по-иному, осознайте, как мало она значит для вашей жизни в конечном итоге, и помните: не надо сразу считать ее катастрофой.

P – practice what works. Применяйте то, что срабатывает. Принимайте меры, наилучшие в данный момент, помните о своих ценностях, следите за тем, чтобы откликаться, а не реагировать, и концентрируйтесь на главных целях в текущей ситуации.

Не забывайте, что ваша конечная цель – добиться временного интервала между интенсивными эмоциями и откликами на них.

Ни один шаг из приведенных моделей регулирования эмоций нельзя назвать простым. Но в какой-то момент (переходя к следующему разделу) вы сделаете необходимый шаг к устойчивости и спокойствию – повысите толерантность к эмоциональному дискомфорту и тревожности. Чем больше вы стараетесь, тем меньше придется регулировать. Вы начнете узнавать некоторые общие элементы модели регулирования, о которой мы только что говорили.

Стрессоустойчивость

Стресс – естественная часть нашей жизни. Любой из нас в тот или иной момент сталкивается с дискомфортом и тревожностью; вопрос не в том, придется ли вам их выдержать, вопрос – когда. К счастью, эмоциональной устойчивости можно научиться, ее можно приобрести, если действовать по плану и часто практиковаться.

Хотя многие люди, имея они выбор, предпочли бы вообще избегать эмоционального дискомфорта или так устроить жизнь, чтобы не испытывать вредоносных эмоций. Действительно, устойчивая личность верит в свое умение выдерживать стресс и при этом не только выживать, но и благоденствовать. Что еще важнее, высокая степень стрессоустойчивости делает вас сильнее; вам даже не придется часто прибегать к защитным механизмам или инструментам самоосознания, поскольку вы просто не будете так часто испытывать отрицательные эмоции высокой интенсивности. Повышенную толерантность к стрессу и тревожности можно наработать со временем, осуществляя несколько простых шагов.

Шаг 1. Определите триггеры

Всегда дело заканчивается триггерами, да? Будь то некая конкретная ситуация, событие, человек, слова, воспоминания, мысли, телесные ощущения, звуки или образы, триггер похож на колокольчик, зовущий нас на путь стресса. Иногда стрессовый паттерн приходит быстро и неосознанно, заставляя недоумевать, почему это мы вдруг расстроились. Только что вы чувствовали себя хорошо и занимались повседневными делами, а в следующую секунду ощущаете нарастание паники, гнева или печали. Что же случилось?

Если взглянуть внимательнее, всегда можно в точности определить стимул, вызвавший у вас эмоциональный отклик. При этом всегда есть искушение считать, что эмоциональный контроль и навыки – это умение победить эмоции, когда они обуревают нас в полную силу. Но, попрактиковавшись, вы сумеете разглядеть стресс в зародыше до того, как он превратится в неукротимую эмоцию, которую трудно будет обуздать.

Предположим, женщина едет домой на рождественские каникулы, чтобы навестить родственников. В начале визита она чувствует себя спокойной и уравновешенной, говоря себе, что сохранит спокойствие, хотя ее родственники склонны, собравшись, начинать горячие дебаты и ссориться. Какое-то время она чувствует себя нормально, но вскоре замечает беспорядок у матери на кухне и начинает закипать: как же можно готовить еду в таком хаосе, где все стараются перекричать друг друга и спорят, как лучше готовить праздничные блюда. Потом она замечает, что ей физически становится жарко, потому что в соседней комнате горит камин, а люди в теплых джемперах снуют туда-сюда. Наконец, отец отпускает обидное замечание по поводу того, как она режет лук, – и тут дамба рушится, женщина внезапно ощущает себя несчастной и, не совладав с приступом гнева, начинает на всех орать. Иными словами, у нее стресс.

Если отмотать ситуацию назад, станет ясно: несколько триггеров – как внешних (шум и суэта, беспорядок, критические замечания близких), так и внутренних (ощущение хаоса и стресса, ей жарко, она себя не очень хорошо чувствует, возможно, какие-то негативные воспоминания и ассоциации из детства), подстегнули ощущение гнева и несчастья.

Триггером может быть буквально что угодно. Годовщины событий, проблемы с деньгами, споры с родственниками и супругами, конфликт на работе, визит к врачу, экзамены, недомогание, необходимость конкурировать с другими, мысли о будущем, грубость любимого человека... Список можно продолжать до бесконечности.

Как выяснить, каковы ваши *личные* триггеры? Хороший способ об этом поразмышлять – проанализировать какое-то свое поведение в прошлом и постараться понять, что достоверным образом расстраивало вас раньше. Здесь требуется определенная степень осознанности в моменте. Однако можете ли вы отметить какие-то закономерности в том, что происходило непосредственно перед тем, как вы почувствовали эмоциональный перегруз?

Самое замечательное в осознании собственных триггеров – то, что, приходя, они дают возможность остановиться и отметить, что именно происходит. У вас есть выбор – следовать привычке избегающего поведения, или можно включиться в ситуацию и что-то предпринять до того, как вас переполнят сильные эмоции.

Шаг 2. Обратите внимание на предупреждающие знаки

Конечно, триггер – всего лишь триггер, а вся суть в нашем на него отклике. Предупреждающий знак можно рассматривать как некий сигнал о том, что вы испытываете эмоциональный стресс. Опять-таки это могут быть мысли, эмоции или побуждение вести себя определенным образом. Знаки указывают, что имеет место стресс, а вы переживаете сильные неприятные эмоции.

В этот момент может происходить следующее: вы прибегаете к способам избегания в попытке уклониться от стресса. Подобного рода поведение может быть столь же разнообразным, как и триггеры, от которых данное поведение помогает уклониться. Тогда

человек пытается обрести уверенность, на что-то отвлечься, принимает успокоительное или ищет утешения в еде, спит целыми днями или целиком и полностью избегает стрессовых ситуаций.

Возьмем предыдущий пример с женщиной. Нарастающий эмоциональный стресс провоцирует очень четкий предупреждающий знак: она начинает ссориться с людьми на кухне. Если триггеры – это еще маленькие звоночки, то предупреждающие знаки более похожи на завывающую пожарную сирену. Однако знаками могут быть не только поступки, но и мысли (например, «Я не могу этого сделать» или «Я неудачник»), чувства (к примеру, раздражение, паника, депрессия, стыд или ревность) и даже физические телесные ощущения (например, утомление, дрожь, ком в желудке, напряжение или слезливость).

Не всегда легко в точности распознать нарастающий стресс в моменте именно потому, что он так неприятен, и зачастую мы стараемся избежать его любой ценой. Вот почему регулярная практика повышения стрессоустойчивости обострит вашу способность отследить свои личные триггеры и то, как они на вас влияют.

Шаг 3. Отключите механизм избегания и сделайте в точности обратное

Шаг 3 – это практическая реализация плана наработки стрессоустойчивости. Когда активируется триггер и мы испытываем сильные эмоциональные, ментальные и физические ощущения, может возникнуть стремление встать на путь автоматических привычек, задача которых – сделать так, чтобы мы лучше себя чувствовали. Однако *избегающее поведение* редко дает возможность развить устойчивость и вырасти как личность, и очень часто такое поведение приносит лишь вред.

Вернемся к женщине из нашего примера. Ссора с родственниками, вероятнее всего, лишь выведет их из себя и, в свою очередь, подольет масла в топку общего хаоса и накаленной ситуации на кухне. Пусть и по стечению обстоятельств, но все станет только хуже.

Другие варианты избегающего поведения могут быть еще более разрушительными – например, компульсивное переедание, замещающее боль, пристрастие к спиртному или уклонение от рабочих обязанностей и его экстремальная форма – прокрастинация.

Хотя избегающее поведение в подобные моменты кажется непреодолимым и действительно кажется единственным решением, оно в конечном итоге не обеспечивает адаптацию, поскольку порождается уклонением, отторжением и уходом от действительности, а не уверенностью в себе и силой, с помощью которых человек справляется с тем, что предлагает ему жизнь.

Как можно узнать, в чем выражается ваше личное избегающее поведение? Данную часть процесса определить легче всего, поскольку это те действия, которые вы склонны совершать на пике эмоциональной реакции. Многие испытывают мощную тягу к сладкому после неприятных ссор, или человеку хочется встать и уйти из комнаты, если ситуация кажется безнадежной и непреодолимой. Внимательно проанализируйте варианты поведения, которым вам трудно сопротивляться на пике эмоций, и узнаете кое-что о своих паттернах избегания.

Итак, весь фокус в том, чтобы намеренно и сознательно поступить в точности наоборот, то есть успокоиться, а не сбежать, оставаясь при этом в ситуации и в своих эмоциях.

Триггеры и предупреждающие знаки – это приглашение сохранить осознанность в моменте и сделать (пусть и трудный) выбор в пользу другого пути. К счастью, чем чаще вы практикуетесь, тем легче это дается. К примеру, можно спокойно сказать себе: «Прямо сейчас я останусь в своих чувствах, вместо того чтобы их избегать». Вы можете снова и снова повторять эту фразу про себя или вслух, записать в своем дневнике или даже поделиться ощущениями с близким человеком.

Суть в том, чтобы вывести свои побуждения наружу и превратить старые

автоматические привычки в осознанные действия по собственному выбору.

Заранее проведенный анализ своих триггеров и предупреждающих знаков сильно поможет в выполнении задачи. Если вам известно, что вы склонны давать волю таким мыслям, как «это невыносимо», и добровольно наносить себе вред с целью отвлечься, то можно вместо этого повторять небольшую мантру: «Я способен это вынести. Мой выбор – оставаться в своих чувствах, а не избегать их».

Шаг 4. Примите стресс и дискомфорт

Когда вы выявите свои триггеры и предупреждающие знаки и твердо решите встретить лицом к лицу эмоциональные отклики, которые у вас возникают, все, что останется сделать, – это пройти данный путь. Конечно, это легче сказать, чем сделать!

Данная часть процесса может показаться контринтуитивной и по определению эмоционально напряженной. Но опять-таки регулярная практика наряду с желанием оставаться в моменте своих переживаний поможет наработать толерантность к неприятным эмоциям.

Во-первых, чтобы принять эмоцию, нужно обладать умением корректно распознать ее приход. Уделите некоторое время, чтобы побыть с данным ощущением, каково бы оно ни было. Не торопитесь его отбрасывать или избегать и помните: не нужно в нем растворяться или делать вид, что его вообще нет. Просто дайте и себе, и эмоции пространство – пусть она развертывается, а вы наблюдайте. Какие у вас ощущения в теле? Какие мысли в голове? И какие чувства они вызывают? Почему это с вами происходит?

Данное упражнение можно выполнять в процессе традиционной медитации. Или просто возьмите паузу и уделите время в течение дня, чтобы собраться и осознать собственные эмоции.

Далее попытайтесь дистанцироваться от эмоций, задействовав воображение. Очень легко позволить эмоциям поглотить нас, как будто они – это мы сами, как будто мы полностью с ними отождествились. Но эмоции – вещь временная и преходящая. Можете ли вы найти способ позволить эмоциям существовать, при этом не позволяя ей унести вас слишком далеко?

Так, женщина из нашего примера может представить, что весь этот беспорядок, хаос и негатив семейного праздника – просто черная туча беспорядочных слов; женщина связывает их в красивый розовый шарик, внутри которого тишина и покой. Затем она встает вне этих эмоций, держа их на веревочке далеко от себя. Кто-то другой может вообразить, что испытываемая печаль и непреодолимая депрессия – это на самом деле маленькое усталое существо, которое просто хочет немного посидеть с ним за столом. Присев напротив этого существа и дав ему возможность поговорить, при этом не испытывая негатива из-за факта его существования, мы начинаем от него дистанцироваться и отстраняться. Здесь начинается путь к власти над эмоциями.

Занимаясь эмоциями, каковы бы они ни были и как бы вы их себе ни представляли, обращайтесь внимание на дыхание. Сосредоточение на простом действии «вдох-выдох» заземлит вас в «здесь и сейчас» и напомнит о необходимости оставаться в моменте. Переждите пик эмоций и взгляните, что находится на другой стороне.

Составной частью практики толерантности к эмоциональному стрессу является понимание того, что это – практика (то есть нельзя один раз попробовать, сразу стать мастером и больше к ней не возвращаться). Если вы осознаете и примете тот факт, что эмоции будут возвращаться вновь и вновь, то сумеете сохранять спокойствие, когда они возникнут, и оцените их за то, что они дают вам возможность предпринять новую попытку отказаться от уклонения и бегства и вернуться к данному себе обещанию.

Эмоциональная сила и умение спокойно справляться даже с самыми неприятными эмоциями похожи на мускулатуру: чем больше вы тренируетесь, тем они мощнее. Так что будьте благодарны за любую возможность попрактиковаться. Если вас снова обуревают

сильные эмоции, пристально понаблюдайте за собой. Вы испытываете фрустрацию из-за того, что «делаете все неправильно»? У вас не хватает терпения пройти длительный процесс, вы думаете, что нужно добиться успеха поскорее? Прекрасно! Возьмите эти чувства как таковые и внедрите в практику. Напоминайте себе о собственном обещании – осознавать избегающее поведение и поступать наоборот. Напоминайте, что вы способны оставаться и останетесь в моменте своих ощущений, и что все чувства, неважно, насколько они малоприятные, – вещь преходящая. Посидите с ними, понаблюдайте – и увидите, что после изначального периода сильного стресса и тревожности они перестают быть непереносимыми – просто с ними некомфортно.

Шаг 5. Подружитесь со стрессом

Все мы – уникальные личности, и нет одинаковых моделей реагирования на стресс. Единственный способ по-настоящему разобраться в своих эмоциональных и поведенческих паттернах – это непосредственно их прожить и осознать.

Указанные пять шагов можно рассматривать как замкнутую последовательность, которая совершенствуется и оттачивается каждый раз, когда вы проходите новый цикл. Каждый раз, когда вам удастся успокоиться, не прибегая к поведению избегания/уклонения, сделайте заметки и не забудьте, как вам это удалось. В следующий раз, оказавшись в аналогичной ситуации, вы извлечете соответствующие действия, мысли или идеи из запасника и примените на практике. По сути, вы развиваете самоосознание и медленно смещаете поведение из области пассивного, реактивного и неосознанного в область намеренных, сознательных действий, которые идут вам на пользу.

Смысл последнего шага – создать набор средств, которые срабатывают. Вы можете составить список поведенческих моделей, которые хотите попрактиковать, или просто уделить минутку, чтобы спокойно признать собственные успехи, если они есть. Фиксируйте слова ободрения, мантры или образы, помогающие войти в желаемое состояние ума. Запишите все это на таком носителе, чтобы к ним легко было вернуться, или можете носить с собой какой-то небольшой предмет, напоминающий о необходимости сохранять осознанность.

Действительно, начав контролировать чувства, вы перестанете избегать стрессовых ситуаций, осознанно пользуясь возможностью попрактиковаться и повысить устойчивость. Хотя это может сначала пугать, но вы обретете контроль над ситуациями, с самого начала ощущая готовность к ним и уверенность в себе.

Если хотите попробовать, начните с триггеров: подумайте о ситуации, которая может вызывать у вас стресс. Конечно, это может по принципу маятника снова отбросить вас в глубины стресса, но всегда помните о конечной цели, которой хотите достичь, и ставьте несколько промежуточных вех и целей поменьше на пути к достижению главной. Эта «лестница воздействия» представляет собой ряд ступеней, управляемых с постепенно нарастающей интенсивностью. Каждая ступень может требовать все больше времени для пребывания в стрессовой ситуации или предусматривать нарастание интенсивности ощущений либо взаимодействие с человеком-триггером.

Вот вам пример. Мужчина испытывает беспокойство, просматривая определенные «горячие» новости или кинофильмы (триггер); его избегающее поведение – переедание. Он дает обещание: говорить себе, что он способен переносить чувства депрессии и безнадежности, которые активирует триггер. Мужчина ставит цель: просмотреть новостную программу полностью и не использовать еду как средство успокоения. Начинает он с небольших шагов. Сначала он смотрит новости в течение пяти минут. Затем смотрит два пятиминутных фрагмента с перерывом. Потом – десять минут подряд. И так далее.

Неважно, решите ли вы использовать «лестницу эмоционального воздействия» или просто составите план действий на случай, когда стресс снова подымет голову, – если вы сумеете проживать эмоцию в моменте, следить за дыханием, переориентировать поведение и

вознаграждать себя за любой прогресс, то неуклонно будете продвигаться по пути к эмоциональному контролю и стабильности.

Выводы

- Теперь, когда мы обрели понимание эмоциональных триггеров, потребностей и боли и того, как они взаимодействуют друг с другом, необходимо поговорить о том, как со всем этим управляться. Как можно пропитать самоосознанием нашу жизнь, понять, что происходит, и не допустить извержения вулкана? Первая модель, предлагаемая вашему вниманию, – «реакция versus отклик». Дотронувшись до раскаленной плиты, мы реагируем, не размышляя, инстинктивно, чтобы защититься. Если рассуждать с точки зрения эмоций, подобная необходимость возникает редко, и все же мы действуем подобно вулкану, вместо того чтобы сделать паузу, немного подумать и только потом реагировать.

- Далее, необходимо подумать о модели регулирования эмоциональных триггеров и потребностей, которые мы обсудили. Ее составные части: выбор ситуации (избегание триггеров), изменение ситуации (уменьшение триггеров), смещение фокуса (игнорирование триггеров), изменение мышления (изменение триггера) и изменение отклика (меньше реагировать на триггеры).

- Это непосредственно приводит нас к следующей точке стрессоустойчивости. Иногда мы испытываем слишком сильное побуждение пойти вразнос; мы сверхчувствительны, и это делает нас непредсказуемыми и нестойкими. Поэтому нужно работать над повышением толерантности к стрессу и тревожности. Здесь имеется сходство с моделью регулирования, однако фокус в большей степени смещен на отход от привычных для вас механизмов избегания и способность проживать эмоциональную ситуацию. Здесь задача – принять тревожность и стресс, пережить пик эмоций и оставаться в моменте, пока он не пойдет на спад и вы не осознаете, что никакой катастрофы не произошло.

Глава 4

Как разомкнуть порочный круг

Итак, мы поговорили о главном назначении эмоций, распространенных триггеров и эмоциональных потребностей, лежащих в их основе, а также о некоторых способах здорового отклика и регулирования эмоций.

Все это важно знать, чтобы понять, как работают ваши внутренние процессы, однако – на определенном уровне – это знание всего лишь пластырь, который мы накладываем поверх эмоциональной боли или дискомфорта. Настоящее средство для исцеления эмоциональной неупорядоченности – самоосознание и понимание истоков ваших эмоций. Речь идет не только о том, почему вы ощущаете себя так или иначе, но и о том, где это ощущение коренится. Только полностью поняв последовательность событий – от внешнего (триггер) к внутреннему (эмоциональная потребность) и снова к внешнему (защитный механизм), можно надеяться, что цикл будет прерван.

Иногда мы чувствуем, что попали в порочный круг, где действуем и мыслим «на автопилоте», и это обязательно приводит к нежелательным последствиям. Ваши чувства страдают, вы кричите и импульсивно реагируете, отягощая негативные ощущения стыдом и виной. Возможно, вы считаете, что как раз отработываете модель регулирования эмоций, что все это – отклик, а не реакция. Но откуда вам это знать?

Подобные автоматические действия очень трудно отследить на пике момента, потому что мы привыкли совершать их бездумно. Именно поэтому работа над самоосознанием и пониманием паттернов мышления и поведения так важна в плане эмоциональной устойчивости. Без этого вы сможете работать только с симптомами, но не с причиной.

Для решения проблемы есть несколько методик, которые в определенном отношении

похожи на терапевтические беседы, поскольку побуждают вас реально проанализировать свои действия и ответить на вопросы, которые вы в противном случае положили бы под спуд. После проработки предыдущих глав этой книги сейчас вы познакомитесь с некоторыми элементами данных методик, но любой инструмент обязательно дает возможность взглянуть на проблему под другим углом и помочь обрести самоосознание.

Модель ABC

Модель ABC – классический метод поведенческой терапии, учитывающий все элементы, связанные с поведением. Аббревиатура ABC означает А = antecedent, или предшествующее событие; В = behavior, или поведение; и С = consequence, или следствие. Среднее звено – поведение – часто называют «интересующее поведение», и техника работы с ним заключается в просмотре того, что было до него и что после, чтобы понять, что привело к поведению «среднего звена». Именно это звено вам нужно проанализировать и научиться регулировать и контролировать – итак, все внимание интересующему поведению. Рассмотрев эти три элемента по отдельности, мы начнем понимать, что же произошло во внешнем мире и как это соотносится с испытываемыми нами эмоциями.

Начнем с предшествующего события (антецедента). Это окружающая среда, события или обстоятельства, предшествующие интересующему поведению. Все, что происходит до события и вносит свой вклад в возникновение поведения, попадает в данную категорию. Определяя события, посмотрите, где и когда они происходят, во время какой деятельности, с кем именно, что в это время делают другие люди. Зафиксируйте письменно ментальный образ всего, что можете вспомнить; никогда нельзя знать заранее, что окажется важным для модели ABC.

Скажем, вы обнаружили, что постоянно ссоритесь с родителями. Возможно, вы осознаете, что в большинстве случаев даже не согласны с тем, что отстаиваете в споре, но все равно это делаете. Вы хотите прекратить подобное поведение, поэтому вспоминаете последний такой случай. Вначале воссоздайте сцену. В этой ситуации – обед дома у родителей, полдень – все шло хорошо, работал телевизор, возникла тема будущего, и вы заговорили о работе и о своих карьерных целях. Это – предшествующее событие.

Теперь мы переходим к поведению, которое является центром данной техники. Поведение может быть стереотипным (обученным), обусловленным повторяющимися прошлыми событиями, и тогда оно вызывает в дальнейшем нежелательные поведенческие сценарии, или намеренно препятствующим положительному исходу, и тогда оно мешает вашей жизни и жизни других людей. В этом случае стереотипным рефлекторным поведением является неконтролируемый гнев, потому что он вносит стресс и безрассудство в другие области вашей жизни. Анализируя ситуацию задним числом, важно описать поведение как можно полнее. Здесь присутствует некоторая избыточная реакция с вашей стороны, полное нежелание слушать и отсутствие обоснованных доводов со стороны родных, а также ощущение, что вы должны заставить их себя слушать. В ситуации имеют место разговор на повышенных тонах, драматические жесты, оскорбления и намеренно агрессивные замечания, по большей части не соответствующие сути спора.

Последний элемент – это следствие поведения. Оно является исходным результатом и имеет особую значимость, поскольку зачастую подкрепляет поведение. Если следствие абсолютно нежелательно, нежелательное поведение тоже не будет повторяться, но если в итоге люди получают какое-то вознаграждение, поведение будет проявляться вновь.

В данном примере следствие может быть следующим: кто-то из родителей (обычно это мать) уйдет из комнаты в расстроенных чувствах, обед на этом закончится, и вы отправитесь к себе домой. Однако вы можете ощущать себя «победителем» в схватке, что явится позитивным подкреплением для продолжения подобного поведенческого сценария. Но действительно ли это позитивное следствие, если все себя взвинтили до крайности и испытывают после бурной ссоры выброс адреналина? Вы получили некоторое

удовлетворение, но, скорее всего, о позитивном взаимодействии в целом говорить не приходится.

Теперь приходит очередь ABC-анализа. Как мы уже поняли, предшествующее событие – это семейный обед. Важно обозначить последнее из того, что произошло непосредственно перед поведением. В данном случае это вопросы о карьерных целях и амбициях. Мы уже идентифицировали значимый фактор ситуации. Если посчитать его последним непреднамеренным вопросом до наступления ссоры, ясно, что именно он и является катализатором ситуации. Если вы, возвращаясь к событию задним числом, способны идентифицировать катализатор, подумайте, почему он так сильно вас задел. Вы всегда реагируете подобным образом?

Если вы сможете выявить, что именно активирует поведение, которое вы хотите остановить, то можно будет на этом сконцентрироваться и предпринять активные попытки переориентировать поведение, когда вы в следующий раз окажетесь в схожей ситуации. Именно в этой точке мы начинаем размышлять об эмоциональных триггерах и потребностях. Почему это так вас заводит, какую нереализованную потребность высвечивает? Это происходит в разговорах не со всеми, только с вашими родителями; почему они так вас провоцируют, какая эмоциональная потребность интенсифицируется именно в связи с ними?

Следующее, за чем нужно понаблюдать, это поведение как таковое. В нашем случае это неконтролируемые крики, но здесь может существовать целый ряд разнообразных вариантов. Подумайте, почему вы предпочли именно такое поведение. Возможно, в нашем случае вы чувствуете, что вас не слышат. Возможно, вы желаете показать, что контролируете ситуацию, или проявить авторитет, или получить гиперкомпенсацию, потому что ощущаете себя в тупиковом положении. Каковы бы ни были причины, подумайте, какой цели все это служит. Обычно речь идет о механизме защиты или адаптации. Но помогает ли он? Здесь ваша задача – действительно добиться, чтобы ваша эмоциональная потребность была защищена либо реализована; служит ли ваше поведение данной цели?

Если нет, есть ли иной способ повести себя, чтобы добиться лучшего результата с учетом ваших эмоций? Даже если это что-то простое, например, взять паузу и успокоиться, выйти из ситуации или сказать, что вы не в состоянии продолжать в том же духе, найдите способ переориентировать поведение, чтобы получить другой эмоциональный результат.

Последнее, что надо рассмотреть, это последствие. Если поведение возобновляется, это должно означать, что вы получаете от него какое-то вознаграждение. В данном сценарии ваша мать покинула «место действия» сразу после ссоры, и вы вынуждены ехать домой. Возможно, именно этого вы и хотели – провести меньше времени с родителями. А возможно, вы просто хотели, чтобы они поддержали ваши карьерные планы, а когда этого не случилось, решили, что вам больше нет нужды там оставаться. Может, вы хотели одержать над ними «победу», или чтобы последнее слово было за вами.

Научил ли вас чему-то данный опыт, или же последствием будет лишь то, что отныне вы будете настойчиво возвращаться к данной модели поведения? Чувствуете ли вы потребность что-то изменить, чтобы предшествующее событие не становилось в результате триггером с каждым разом все в худшем и худшем варианте, а поведение не наращивало масштабы? Самый простой вопрос, который можно себе задать, звучит так: какие чувства у вас вызвало последствие – хорошие или плохие?

Теперь давайте рассмотрим общий исход события, которое мы проанализировали с помощью модели ABC. Можно видеть, что эмоциональным триггером послужила определенная комбинация – родители, разговоры о будущем и наличие некой эмоциональной потребности или боли, которая выходит на поверхность в данных условиях (предшествующее событие). Дальше мы видим, что наше поведение – это не совсем здоровый отклик на данную эмоциональную потребность и боль, и дело, возможно, не в теме разговора или окружающих условиях как таковых (поведение). Наконец, мы видим, что защищали свою эмоциональную потребность и боль так сильно, что спровоцировали кризис в отношениях (последствие), и пусть это принесло некоторую победу с точки зрения вашей

эмоциональной защиты, но, скорее всего, предшествующее событие и поведение снова проявятся в будущем, только еще интенсивнее.

Как можно изменить подобную последовательность событий, чтобы она точно не повторилась в будущем? Сначала, как всегда, нужно задать себе вопрос о причинах этой эмоциональной боли, то есть о том, что вызывает в первую очередь данное поведение, а за ним и последовательность событий, цикл которых повторяется вновь и вновь. Здесь можно либо прервать разговор прежде, чем эмоциональная боль достигнет точки кипения, либо сформировать поведение, которое поможет вам успокоиться и адаптироваться к ситуации.

Например, если нужно, чтобы ваши решения поддержали, поговорите об этом, но выйдите из ситуации, если поддержки не будет. Если есть что-то, что вы не желаете обсуждать, скажите родителям, что есть вещи, которых вы бы предпочли пока не касаться, но сообщите им, когда будете готовы; если же на вас продолжают давить, просто прекратите разговор.

Модель ABC помогает понять, как прервать порочный цикл отсутствия эмоционального контроля, и объясняет, почему со временем все становится только хуже – никак не лучше. Вы получаете точный план наработки эмоциональной устойчивости и спокойствия: избегайте или трансформируйте ситуации, которые могут стать antecedentом, и старайтесь выбирать более здоровые поведенческие модели, когда на сцене возникают триггеры.

Эмоциональный дашбординг

Дашбординг – это способ работать с данными, наглядно их представлять и использовать для решения задач. Эмоциональный дашбординг сходен по назначению с моделью ABC. Он так же помогает на время отойти от ситуации и пересмотреть свои действия и реакции так, чтобы отключился ваш «автопилот». Хотя интроспективный подход эмоционального дашбординга предусматривает и модель ABC, данный метод включает несколько дополнительных ступеней (табл. 4.1).

Таблица 4.1. Эмоциональный дашбординг

СИТУАЦИЯ/ ФАКТЫ	МЫСЛИ	ЭМОЦИИ	ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ	ИМПУЛЬСЫ/ ДЕЙСТВИЯ
Пример: Завтра нужно сдавать проект	«Я не в со- стоянии это сделать»; «Я не обя- зан»	Тоска, скука, раздражение	Тяжесть, усталость	Пойти поспать, поесть, прогуляться

Ситуация. Выпишите реальные факты данной ситуации – детали, которые трудно оспорить. Это означает, что нужно отбросить всяческие суждения, имеющиеся предубеждения или байесы. Это поможет вам понять обстоятельства, связанные с плохим настроением или всплесками эмоций.

- Завтра сдавать проект.
- На выходные приезжают родственники вашего супруга.
- У вас новый начальник.
- После развода вы переехали в новый дом, и новые соседи позвали вас на вечеринку.

Мысли. Припомните личные интерпретации и мысли, пришедшие вам в голову, как только вы ощутили первые признаки реакций стресса или избегания. Это убеждения и

мысли, триггерами которых являются внешние события. Зачастую они гораздо интенсивнее и нестабильнее, чем в примерах ниже, поскольку напрямую ведут на следующий уровень эмоций, эмоциональных потребностей и болей. Реально попытайтесь воспроизвести внутренний монолог, и он буквально высветит вам все, что нужно знать о своем ментальном и эмоциональном состоянии.

- «Я не в состоянии это сделать», «Я не обязан».
- «В прошлом году родственники осуждали, как выглядит наш дом».
- «Я слышал много дурного об этом человеке от тех, кто работал под его началом».
- «Не уверен, что готов общаться с посторонними людьми в незнакомом месте».

Эмоции и телесные ощущения. Попробуйте оценить ощущения, испытываемые во время конфликта, используя только слова, обозначающие конкретные эмоции. Для наших целей подумайте также об эмоциональной потребности или боли, которая лежит в основе ситуации. Установите связь между внешними действиями и вашими мыслями и эмоциями. Представьте их в виде непрерывного цикла, который мы как раз и пытаемся понять и в конечном счете разомкнуть, чтобы заменить его чем-то более здоровым или счастливым:

- тоска, скука, раздражение;
- обида, антипатия, досада;
- тревожность, страх, озабоченность;
- подавленность, напряженность, беспокойство.

Обозначая собственные реакции, трижды спросите себя, почему у вас возникают именно такие эмоции. Это может внести дополнительную ясность в распознавание эмоций, потому что, когда мы лжем себе, тело реагирует на ложь и почти всегда сообщает нам истинную правду:

- тяжесть, утомление;
- неприятные ощущения в желудке, головная боль;
- напряжение в плечевом поясе, учащенное сердцебиение;
- легкость в голове, руки слегка подрагивают.

Как можно буквальные описывайте телесные ощущения. Избегайте метафор вроде «Сердце выпрыгивало из груди» – вместо этого скажите: «Я ощутил, как сердце начинает биться быстрее». Порой наше тело понимает что-то скорее, чем способен зарегистрировать мозг.

Импульсы/действия. Запишите первые инстинктивные побуждения, когда вы хотели снять напряжение или избежать конфликта – действия, от которых вам становилось лучше, которые вас отвлекали или сводили до минимума концентрацию на предшествующих ощущениях. Если они относительно безобидные или здоровые, это хорошо. Но если вашей первой импульсивной реакцией была ярость или желание на кого-то наброситься, знайте: кто-то коварный дернул вас за ниточку. Иногда это происходит внутри вас, проявляясь посредством ваших поступков:

- пойти поесть, поспать, развеяться;
- посмотреть телевизор, погулять в интернете;
- чем-то заняться, куда-то позвонить, чуть-чуть поорать;
- выпить, выйти на воздух.

Как и в модели ABC, практика эмоционального дашбординга продуцирует последовательность событий, которые можно разбить на отдельные фрагменты и оценить, как фантастический рассказ. Почему это случилось, как можно это предотвратить, какие элементы увлекают вас в пропасть?

Дашборд добавляет несколько внутренних элементов – внутренние конфликты и телесные ощущения, которые играют ту же роль, что и «мотивация» в литературе. Осознание изменений в мыслях и чувствах поможет вам их выявить, когда последние возникнут снова.

В зависимости от обстоятельств вы можете сделать выбор в пользу того или другого метода. Если конфликт возник впервые, вы можете применить модель ABC, а если он повторяется или идет по нарастающей, подойдет дашбординг. Если вы впервые столкнулись

с тем, что родственники супруга проявляют пассивную агрессию или осуждают ваш дом, можете сначала выполнить сценарий АВС. Если это происходит снова в другой ситуации, вы можете предпочесть дашбординг и посмотреть, не приведет ли он к дополнительным выводам относительно ваших настроений и реакций.

Возможно, будет проще или эффективнее поработать только с моделью АВС. Или, может, вы испытаете такой острый дискомфорт, что сделаете выбор в пользу эмоционального дашбординга. Если честно отвечать самому себе, любой из этих методов поможет вам добиться успеха в выявлении повторяющихся паттернов и идентификации проблемного поведения, которое нужно изменить.

Конструктивный внутренний диалог

Приобретение навыка конструктивного внутреннего диалога – последний способ прерывания порочного круга власти наших эмоций, который мы сейчас обсудим.

В действительности внутренний диалог несет ответственность практически за все, что связано с инициированием эмоций. Дело в том, что он в буквальном смысле формирует наше видение и интерпретации окружающего (внешнего) мира, а они, в свою очередь, проникают прямо в наши эмоции. Диалог не обязан вестись вслух; это может быть просто тихий голос у вас в голове. Внутренний диалог – замечательная штука, если он позитивен и закрепляет конструктивные мысли. Но здесь мы говорим не об этом. Мы пришли именно в данную точку на пути, потому что наш внутренний диалог саморазрушителен, полон негатива и выбивает нас из колеи, когда этого делать нельзя. Таков внутренний диалог – но по большей части он является результатом нашего собственного выбора, и мы способны целиком его контролировать.

Так что мы совершенно не должны терять контроль. Представьте, однако, человека, который подает заявление на вакансию и при этом не верит, что его возьмут. Он считает себя неквалифицированным, не видит собственной ценности и умений. Во время собеседования он отвергает собственные достижения, приписывая их везению или вкладу других людей. Он думает, что эта работа ему не по плечу, и в итоге действует так, чтобы подобные мысли оказались правдой. Работу он не получает. Разочарование заставляет его еще хуже думать о своих способностях и понижать и без того низкую самооценку – и начинает нарастать порочный круг.

Но, чтобы прийти в эту точку, человек сделал множество сознательных выборов. А теперь давайте возьмем другого человека, полностью уверенного в своей квалификации, – он действительно просто гений в своем деле. Он способен говорить о своих достижениях без стеснения, всегда готов предоставить длинный список своих умений и подтверждений имеющегося опыта. Он говорит себе, что компания будет просто счастлива его взять, – и в итоге получает работу.

Такова разница между конструктивным и неконструктивным внутренними диалогами. У первого человека в целом негативные чувства по отношению к себе, и здесь сконцентрированы все его эмоциональные потребности и боли. Когда вы раз за разом что-то себе повторяете, то в конце концов начинаете в это верить, и это внушение становится правдой. Люди сами формируют реальность, в которой они эмоционально нестабильны и ранимы. Но мы можем говорить себе и что-то позитивное, жизнеутверждающее, и тоже в это верить.

Может показаться, что здесь не стоит вопрос о выборе, но корни проблемы на самом деле уходят в самые глубины нашей идентичности. С раннего детства мы рассказывали себе определенную историю, поэтому теперь практически невозможно отделить ее от объективной реальности.

У каждого из нас есть наша собственная личная история, которая и делает нас теми, кто мы есть. Каждый человек, живущий на Земле, представляет собой сумму собственных личных историй. Вы бы не стали тем, кем являетесь на сегодняшний день, если бы у вас

было другое детство, другие битвы, другие поражения, другие победы. Когда вас просят рассказать о своей жизни, о чем вы говорите? На чем сосредоточиваетесь, что опускаете? Вы, и только вы придаете смысл своей жизни и жизненному опыту. Никто другой не решает, что вы думаете или что чувствуете. Это ваша повесть, и очень важно, чтобы она была мотивирующей и позитивной, но в то же время точной и образной.

Чтобы лучше управлять своими эмоциями, необходимо признать личную историю и изменить ее. Вы – единственная личность, которая пишет эту историю, а значит, единственная, кто решает, что же будет дальше. Изменить историю – не значит изменить жизнь; речь идет о вашем восприятии.

Для наших целей имеется два вида историй: одна демотивирующая, а другая – мотивирующая. Большинство из нас склонны сочинять демотивирующие истории, но та, которая мотивирует, обеспечивает эмоциональный контроль и устойчивость – особенно если вписать в нее как непреложный факт то, что мы на самом деле эмоционально устойчивы. Здесь есть четыре шага.

Во-первых, надо идентифицировать текущую историю. Какую повесть вы себе рассказываете? Подумайте, какие вы используете слова, каково их эмоциональное воздействие. Они только описывают ситуацию, и если да, то что именно? Подумайте, какие чувства вызывает ваша история, какие части вы принимаете близко к сердцу, какие имеют для вас наибольшее значение. ***Лично моя история такова: я настроен выжить, и я буду контролировать весь мир вокруг себя, потому что именно так я могу обеспечить себе выживание. Я действительно не могу ни от кого зависеть.***

Во-вторых, нужно оценить содержание истории. Она вас мотивирует или демотивирует? Может, это история об ограничивающих убеждениях? История побуждает вас к действию, мотивирует на успех, помогает собраться с силами и двигаться вперед – или повествует о конфликтах, поражениях, моментах неудач и постоянных тяготах? В чем вы занижаете свою значимость, а на чем заостряете внимание с точки зрения постороннего человека? Может, вы игнорируете собственные таланты, заиклившись на тех редких случаях, когда не добились успеха? В центре истории – то, в чем и заключается ее воздействие. ***История человека, стремящегося выжить, одновременно мотивирует и демотивирует. Она позволяет мне чувствовать, что я способен на любые свершения, но лишает мотивации, поскольку делает меня ригидным, пугая потерей контроля. Контроль – это все, и я лечу в бездну, если чувствую, что его лишаюсь.***

В-третьих, нужно охарактеризовать то, к чему ваша история привела. Здесь требуется абсолютная честность. Вам придется честно сказать, помогает она вам или только мешает идти вперед. Служит ли она топливом вашего прогресса или полностью лишает надежды и положительной энергии? Вы гордитесь, когда рассказываете свою историю, или стыдитесь ее? Этот шаг жизненно важен, потому что побуждает задуматься о результате. Единственный способ преуспеть – не лгать себе и возможно пристальнее взглянуть на опыт, определивший ваше теперешнее положение. ***История человека, стремящегося выжить, устанавливает границы, поскольку я ограничен своими собственными действиями и мыслями. Никто не способен ни помочь, ни помешать, и это вредит моему прогрессу. Но я по-прежнему не могу отпустить потребность в ощущении, что у меня все под контролем.***

В-четвертых, необходимо переконструировать историю, используя новые опорные точки. Вы не должны говорить себе что-то, что не является правдой, чтобы лучше себя почувствовать. Меняя историю, вы меняете не собственную жизнь, а ее видение. Все по-прежнему реально, а сдвиг происходит только в мышлении, и вы пересказываете историю уже в новом свете. ***Я изо всех сил хочу выжить, но прошло то время, когда я хотел оставаться «выжившим» и никем более. Контроль важен, но он ограничивает мою нынешнюю жизнь. Я готов отпустить потребность в тотальном контроле, и все по-прежнему будет прекрасно. Да, возможно, мне будет некомфортно, но постепенно все придет в норму. В прошлом я совершил все, что было необходимо, а сегодня я нахожусь в совершенно иных обстоятельствах.***

Проходя эти четыре шага, вы узнаете историю, которую рассказывает внутренний голос, и поймете, где подстерегает вас эмоциональная бездна и что можно поменять ради большей устойчивости и спокойствия. Подумайте, какую историю вы рассказываете себе сами, а какую – другие люди о вас. Ваши личные истории служат вам, или вы служите им? Есть ли у вас мужество и стойкость, чтобы изменить свою историю, если именно это сейчас требуется?

Помимо изменения личных историй, существует ряд способов поразмыслить об изменении склонности к негативному внутреннему диалогу, которая наделяет вас эмоциональной реактивностью и нестабильностью.

Первая ступень – это осознание. Если вы склонны к негативному внутреннему диалогу, будет трудно просто поменять знак с минуса на плюс без пристального и реалистичного осознания мыслей, роящихся у вас в голове. Вы не избавитесь от привычки перебивать собеседников, если не понимаете, что именно так вы и поступаете. Возможно, вы понятия не имеете, что сами говорили себе унижающие вас слова, потому что это происходило на уровне автоматических реакций.

Возможно, некоторые фразы с негативным оттенком даже ничего особенного для вас не значат, однако они обладают по-настоящему глубинным воздействием. Обычная вещь – сказать себе: «Я не могу». Произнеся это раз и другой, вы со временем вообще перестаете замечать, что делаете, но получается, что каждый раз, говоря себе, что неспособны что-то совершить, вы сводите на нет саму возможность попытаться. Еще одна фраза: «Это слишком сложно». Для наших целей конструктивный внутренний диалог предусматривает отказ от фраз вроде «я слишком расстроен» и прочих описаний негативных эмоций. Подобные фразы ставят ментальный блок, мешая успешно выполнить какую-то задачу просто потому, что разум уже решил, что вы проиграли. Если вы произносите подобные слова, считайте, что вы вызываете их к жизни – к добру или не к добру.

Если вы поймали себя в подобном моменте и с подобными мыслями, поработайте над тем, чтобы их опровергнуть или трансформировать – можно про себя, а можно вслух. Каждый раз, подумав «Я не могу», немедленно скажите: «А вообще-то, могу». Подумав «Это слишком сложно», немедленно скажите: «А вообще-то, нет». Подумав «Я так расстроен», тут же возразите: «А вот сейчас я в порядке». Если это станет автоматической реакцией на негатив внутреннего голоса, вы сумеете логически убедить себя в справедливости позитивных мыслей, вместо того чтобы заикливаться на негативных.

Если вы оказались в ситуации, когда негативные мысли бомбардируют вас со всех сторон, и вы не знаете, что делать, снова сделайте паузу и скажите себе: «Каков мой следующий шаг?» Встав лицом к лицу с реальным вопросом, который требует ответа, вы ослабите воздействие внутренней тревожности и обратите внимание на то, как разобраться с насущной реальностью. Прошлое вам неподвластно, однако контроль над будущим – вполне. Что вы всегда способны сделать, так это предпринять определенные шаги, которые позволят спрогнозировать наиболее вероятное будущее и комфортнее принять все, что может случиться.

Предположим, у вас «горит» учебный проект, в последнюю минуту что-то пошло не так, и вы не уверены, сумеете ли вы справиться в срок. Возможно, вы в полной панике, тревожность на пике. Вам не удастся исправить положение, и все, о чем вы способны думать, – это ошибки, из-за которых сейчас все срывается. Вы начинаете говорить себе: «Мне ни за что не справиться вовремя. Я никчемный студент. Я не заслуживаю хороших оценок». В этом месте следует немедленно остановиться, сделать паузу и оценить ситуацию.

Первое, что нужно сделать, это зафиксировать последнюю мысль, промелькнувшую у вас в голове, и сказать себе: «Нет, я все могу» – можно в уме, а можно и вслух. Затем нужно задать себе вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас?» Ответ практически всегда очевиден. Возможно, в данной ситуации вам нужно еще что-то изучить, собрать все готовые материалы и направить туда, куда следует. Хорошей идеей будет громко перечислить вслух все меры, которые вы собираетесь принять, или записать их так, чтобы всегда можно было освежить их

в памяти и поставить крестик против выполненных пунктов. Иногда визуальное напоминание об успехах и прогрессе играет важную роль с точки зрения мотивации.

Концентрируясь не на том, что привело вас к данному положению вещей, а на том, что можно сделать, чтобы идти дальше, вы поменяете направленность внутреннего диалога с негатива на позитив. Стыд и вина не приносят пользы; гораздо полезнее предпринять шаги для исправления проблемы. Но, чтобы реально ступить на этот путь, нужно сфокусировать мысли и внутренний диалог на «здесь и сейчас» – это лучший способ сказать негативу «все, свободен».

Если вы испытываете негативные чувства к какому-то человеку, ваши отношения с ним будут ужасны. Если вы думаете о предстоящем экзамене с оптимизмом, все пройдет легко. Если вы сомневаетесь, что другой человек сдержит данное вам обещание, наверняка он прямо сейчас что-то замышляет. Эмоции, и слабые, и сильные, действительно создают альтернативную реальность.

Когда внутренний диалог негативен, реальная информация, полученная путем наблюдения, отвергается в пользу ваших ощущений, которые и воспринимаются как истина. По этой причине наш внутренний голос – одно из опаснейших препятствий на пути обретения устойчивости; ведь он так сильно отличается от реальности и способен измениться в считанные доли секунды. Но в самом ли деле реальность меняется так быстро? Конечно же нет! На это способен лишь голос, звучащий у вас в голове.

Реальность нейтральна – это вы все воспринимаете определенным образом. Смотреть на ситуацию сквозь призму внутреннего диалога – все равно что смотреть совершенно безобидный фильм, когда за кадром играет гнетущая музыка. И вдруг звучит что-то веселенькое, а в следующее мгновение – марш, подходящий для выхода клоунов на арену цирка. А теперь сложите все это воедино и осознайте: у каждого из нас для одной и той же сцены имеется собственный саундтрек. Вы не знаете, что в точности происходит у вас перед глазами, потому что музыка оказывает на вас определенное воздействие. Единственная надежда, что вы отключите звук – а именно, удалите из уравнения негативный внутренний голос, и чем скорее, тем лучше.

В этот момент следует сделать так, чтобы вы больше не находились под контролем негативного или демотивирующего внутреннего диалога, который вместо реальных фактов или того, что находится у вас перед глазами, опирается на прошлый опыт, допущения или неверные ассоциации. Почувствуйте свои чувства – иногда это знак, что ваше восприятие не осознанно, поэтому, хотя их нельзя целиком игнорировать, все же не стоит давать им полную власть.

Выводы

- Наши нижние точки эмоциональной шкалы существуют не в изоляции; почти все они подчиняются разнообразным циклам триггеров, эмоциональных потребностей и последствий, и все это с каждым разом укрепляет порочный круг. Итак, необходимо разомкнуть этот круг и прервать цикл любой ценой. Самый ценный способ – это просто проанализировать, как он возникает в нашей жизни.

- Первый инструмент для данной цели – модель ABC, которая расшифровывается как «предшествующее событие (антецедент), поведение и последствие». В целом она описывает основные элементы эмоционального всплеска, который мы можем разбить на составные части и проанализировать: что происходило прежде, с чем нужно совладать, что происходит потом такого, что становится все труднее выйти из порочного круга.

- Второй инструмент схож с первым, но предполагает более глубинный просмотр. Он называется «эмоциональный дашбординг». Данный метод предлагает взглянуть на тот же цикл, только под другим углом зрения. Его элементы – ситуации, мысли, эмоции, телесные ощущения и импульсы/действия. Вы обретаеете более глубокое видение определенных ситуаций и того, почему вы ощущаете потребность выплеснуть эмоции наружу или

позволить негативу увлечь вас в бездну. Работая с обоими инструментами, важно иметь в виду главное условие: абсолютную честность.

• Наконец, мы применяем инструмент, лежащий в основе всего сказанного: внутренний диалог. В основном наш внутренний диалог окрашен тонами негатива и демотивации. Мы можем даже не сознавать, что смотрим на себя и на мир через призму негатива, поскольку годами рассказывали себе именно такого рода историю собственной жизни. Однако негативный внутренний голос лишает вас устойчивости. Реальность нейтральна, и только наш внутренний диалог большую часть времени определяет наши эмоции. Ключ к решению проблемы – самоосознание; вы уверены, что говорите с близким другом так же, как говорите сами с собой?

Глава 5

Эмоциональная иммунная система

Ранее уже упоминалось, что самооценка – это эмоциональная иммунная система, и это определение не случайно. Ваша самооценка (не путать с эго!) определяет ваше самоощущение, истории, которые рассказывает о вас внутренний голос, и ваш уровень устойчивости. Тот, кто уважает себя, уравновешен и спокоен даже перед лицом неудач, поскольку ему известно, что он – трехмерное существо с массой положительных качеств и навыков.

И, конечно же, если ваша самооценка высока, то и эмоциональные потребности по определению лучше удовлетворены. Это означает, что гораздо меньше импульсов служат для вас триггерами или, по крайней мере, чтобы на вас повлиять, они должны быть более мощными.

Начнем с пониженной самооценки, а затем попробуем отыскать путь к самооценке здоровой. Низкая самооценка вызывает ощущение, что вы недостаточно хороши, чего-то недостойны, что другие вас осуждают и отвергают таким, какой вы есть. Вы постоянно чувствуете внутреннюю незащищенность и боитесь, что другие согласятся с тем, что вы не соответствуете требованиям жизни. Многие из наших эмоциональных потребностей и страхов коренятся именно здесь – в убеждении, что вы в чем-то «меньше» остальных. Это вызывает неизбежную динамику – вы вечно ищете признания, чтобы другие признали вас «равным».

В качестве примера можно привести исследование Кеиси Оноды из Университета Симанэ (Япония). Ученый обнаружил, что при низкой самооценке мы гораздо болезненнее воспринимаем отторжение, чем при высокой. Из-за этого мы отстраняемся от окружающих, а наша уверенность слабеет. Здоровая самооценка не только придает ощущение уверенности в себе – также мы лучше справляемся с определенными стрессами: внутренний монолог преобразуется из «Я не могу этого сделать» в «Я могу с этим справиться».

Кроме того, низкая самооценка повышает чувствительность к неудачам. Мы чаще в таком случае теряем мотивацию и упорство, сталкиваясь с поражениями и препятствиями, чем люди с высокой самооценкой. Также растет наша уязвимость по отношению к тревожности и стрессу. К еще более печальным выводам пришли психологи Лупис, Сабик и Вольф из Брандейского университета. Согласно их исследованию, люди с пониженной самооценкой, испытывая стресс, выделяют в кровоток большое количество кортизола, гормона стресса, и он задерживается там дольше. Низкая самооценка буквально лишает вас эмоциональной стабильности. Так что самооценка реально выполняет роль эмоциональной иммунной системы, схожей по функциям с биологической иммунной системой.

Джефф Гринберг из Университета Аризоны изучал, как люди ведут себя в ожидании воздействия слабого электрошока. С половиной участников провели работу по повышению самооценки, с другой половиной ее не проводили. Хотя участники полагали, что их подвергнут воздействию разряда, на самом деле никто их током не бил; важен был лишь сам

факт ожидания. Результаты были весьма показательными: люди, которым повышали самооценку, выказали значительно меньше тревожности.

Все эти наблюдения говорят о том, что наша самооценка отвечает не только за поведение и мироощущение, но также за физиологию тела. При высокой самооценке легче переносить обычные психологические проблемы, такие как отторжение, неудачи, тревожность и стресс. Таким образом, стимулирование самооценки оказывает немедленный эффект на эмоциональную устойчивость.

К добру или к несчастью, но у самооценки еще имеется базовый уровень.

Это общий уровень «настройки», к которому она обычно возвращается и от которого зависит наша устойчивость. Чем выше этот базовый уровень, тем сильнее эмоциональная устойчивость. Но хотя базовый уровень и присутствует, самооценка – достаточно нестабильная вещь, и она меняется ежедневно, если не ежечасно. Еще больше усложняет ситуацию то, что самооценка определяет не только наши мнения о себе в целом, но и зависимость от суждений других людей при исполнении нами разнообразных жизненных ролей – к примеру, родителей, студентов, музыкантов или друзей.

Чем большую значимость имеет для нас та или иная роль, тем сильнее ее воздействие на самооценку. Если вы профессиональный шеф-повар и кто-то заявляет, что вы невкусно готовите, это повлияет на вашу самооценку гораздо больше, чем на самооценку человека, для которого кулинария – далеко не главное в плане самоидентичности. Точно так же, если вы гордитесь тем, что вы хороший родитель, желающий своим детям самого лучшего, критика родительских качеств повлияет на вас гораздо сильнее, чем любых других.

Степень, в которой вас что-то задевает, целиком и полностью определяется значимостью этого для вашей идентичности. Зная это, вы поймете, почему тот или иной триггер так на вас влияет, и сможете лучше контролировать реакции и собственную самооценку. Вместо того чтобы позволить самооценке обрушиться, потому что кому-то не понравилась приготовленная вами еда, вы осознаете важность для вас этого аспекта и спросите, как исправить неудавшееся блюдо. Идентификация проблемы означает, что можно реально что-то исправить, а не заниматься обобщениями, говоря себе, что вам никогда не преуспеть только потому, что один недовольный клиент вас покритиковал.

Игры разума

Необходимость придерживаться реалистичности и устанавливать корректные ожидания – очень важный фактор.

Самооценка бесполезна, если она основана на той версии вашей личности, которая не существует – или уже не существует. Не стоит заикливаться на том, что в школе вы весили столько-то килограммов, что в молодости могли пробежать столько-то километров, что в прежние времена могли за такое-то время решить определенные задачи. Просто теперь вы другой человек, так что сравнение себя с той прежней личностью ни к чему не приведет.

Вы другой, и это необязательно плохо. Все мы в течение жизни приобретаем и теряем определенные навыки. То, что вы раньше были в чем-то искуснее или вообще что-то умели, еще не причина, чтобы сравнивать себя с прошлым «я». Возможно, какие-то способности вы утратили, но в процессе что-то и приобрели. Может, сегодня вы замечательный повар, прекрасный писатель или талантливый бизнесмен.

Каждый навык или качество, которые вам нравились в себе прежнем, заменили другие, равно достойные похвалы. Не стоит сидеть и предаваться реминисценциям о том, как прекрасно вы когда-то играли на гитаре. Цените себя за вещи, которые можете делать прямо сейчас. Если уж это так много для вас значит, возьмите в руки инструмент и снова поучитесь на нем играть – а тот факт, что большинство из нас этого не делают, ясно показывает, что не так уж это и важно, а подобные воспоминания – просто намерение уязвить себя сравнениями.

Цените себя исходя из того, что вы собой представляете в данный конкретный момент,

а не в сравнении с некой прошлой версией «я» или с будущей личностью, в которую, как вы считаете, вам следует превратиться. Скорректируйте убеждения относительно себя самих так, чтобы они обрели реалистичность, и сосредоточьтесь на текущих достоинствах, целях и мотивациях.

Действуя подобным образом, вы сумеете принять себя таким, как есть, а в результате повысится самооценка. В юности нас обязательно учат не сравнивать себя с другими, поскольку все люди разные, у всех свои пути, цели и жизненные решения. Исходя из того же принципа, прекратите сравнивать себя с теми, кем были когда-то или кем, по вашему мнению, должны быть. Приняв себя такими, как есть, в данный момент, мы в итоге получаем большее удовлетворение от всех сторон собственной жизни.

Это утверждение сильно противоречит мифу о совершенстве, который берут на вооружение некоторые люди – с отрицательными последствиями для их же самооценки. Мифы о совершенстве порождаются нереалистичными и избыточно жесткими ожиданиями. Умом мы понимаем, что никто не совершенен, но упорно цепляемся за идеалы, которые вряд ли достижимы. Ориентация на миф о том, что приемлемо, а что нет, только нанесет вред и вам и другим людям. Вы только запрограммируете сами себя на неизбежное разочарование, когда поймете, что совершенство недостижимо.

Реальность практически всегда сталкивается с идеалами перфекционизма, а это ведет к вечной неудовлетворенности. Совершенство просто недостижаемо – для всех живущих на Земле. И этот факт придется принять. Мы никогда не достигнем абсолютного совершенства. У нас никогда не будет совершенного тела, жизни, отношений, детей или дома. Даже если вы считаете, что достигли определенного уровня совершенства, всегда найдется тот, кто в чем-то лучше вас или владеет чем-то большим, чем вы.

Если вы чего-то достигли, держитесь за свои достижения. Признайте их реальную ценность. Прекратите их обесценивать, говоря, что могли бы справиться лучше, что вообще тут говорить не о чем. Цените свои достижения за то, что они вам дали, – такие, как они есть.

Полезно вести дневник или список того, что вам удается сделать каждый день, – это напомнит вам обо всем, чего вы достигли. Фиксируйте все – от больших триумфов до скромных побед. Это не только не позволит пасть духом в минуты сомнений, но вдохновит вас на большие свершения, чтобы их список пополнился. Вы можете вести записи ежедневно, а можете раз в неделю или месяц. Неважно, как вы предпочтете регистрировать достижения, – главное, делайте это. Небольшие цели легко и быстро исполнимы, так что каждый раз, добиваясь чего-то, вы наращиваете темп и полны решимости идти вперед.

Если что-то получается не идеально, дело вовсе не в вас. Ключевая часть самооценки – умение отделить обстоятельства от вашей идентичности. Обстоятельства – это внешние события, которые не всегда возможно контролировать. Ваши ошибки – это не вы сами. Ваша личность не определяется последним действием, которое вам удалось или не удалось успешно совершить. Полезнее и эффективнее сосредоточиться на том, что можно изменить, а не на том, что поменять не в вашей власти.

К примеру, вы решили заняться своим здоровьем и физической формой. Вы начинаете питаться здоровой пищей и упражняться несколько раз в неделю. Вы полностью сменили образ жизни, выбросили из дома весь сахар и включили в свой рацион только здоровые продукты. Проблема в том, что в один прекрасный день вы так изголодаетесь, что слопаete целиком шоколадный торт вместо полезного блюда, которое себе запланировали.

Прежде чем вас одолеют пораженческие настроения или мысли о собственной никчемности из-за того, что вы не сумели успешно следовать плану, сделайте паузу и обдумайте все в перспективе. Один отход от диеты не окажет такого уж фундаментального влияния на вас как на личность. Смотрите на него как на ошибку, которую вы попытаетесь исправить, а не как на грех, который навечно запятнает вас. Вспомните все остальные свои победы за неделю или месяц. Вместо того чтобы заикливаться на единственном поступке, который сам по себе не определяет вас как личность, проанализируйте поступок как таковой. Возможно, стоит перестроить диету так, чтобы небольшое количество любимой вкусняшки

не повлияло на ваше здоровье в целом.

Главное здесь – сосредоточиться на том, как улучшить ситуацию, а не на том, что вы, по вашему мнению, сделали неправильно, поскольку это не соответствовало идеалу. Самооценка повысится, если вы меньше будете думать о воспринимаемых неудачах и больше о том, как добиваться успеха.

Ясно, что мотивация самооценки положительно влияет на эмоциональную иммунную систему. Но как быть, если самооценка низкая? Разве это не то же самое, что велеть бегуну просто взять и побежать быстрее, если он хочет стать чемпионом?

Здесь одна из ключевых возможностей – делать то, что будет напоминать о самоуважении. Определите то, что у вас хорошо получается; может, это кулинария или какой-то вид спорта. Осознав эту сферу деятельности, уделите время для активных занятий. Самооценка растёт, когда вы совершенствуетесь и добиваетесь успеха в важных для вас областях жизни. Если вы гордитесь тем, что хорошо готовите, чаще приглашайте друзей на обед и готовьте по сложным рецептам. Если вы гордитесь успехами в беге, участвуйте в состязаниях и марафонах, специально тренируйтесь. Выявите свои сильные стороны (они есть у всех, даже у вас) и найдите возможности или занятия, которые позволят получить от них пользу.

Когда вы концентрируетесь на своих достоинствах и успехах, самооценка, которая прежде ограничивалась определенными сферами, начинает расширяться, охватывая прочие аспекты вашей жизни. Это позволит приватным и безопасным образом поработать со слабостями, поскольку теперь вы твердо знаете: вас определяют достоинства, а не недостатки. Если у вас хорошие ощущения по поводу того, что вы умеете делать, а не наоборот, вы сумеете сосредоточиться и вспомнить свои сильные стороны в трудные времена.

Самокритику игнорировать непросто. Все мы хотим стать лучше и слишком жестко судим себя даже за то, что вообще не подлежит осуждению. Самокритика, даже по видимости убедительная или мотивирующая, почти целиком бесполезна. Дело в том, что вы ставите во главу угла негатив, а не позитив. Если ваша цель – повышение самооценки, необходимо заменить самокритику на сочувствие к себе.

Для этого каждый раз, когда просыпается ваш внутренний голос самокритики, проанализируйте предмет критики как таковой. Предположим, в подобной ситуации оказался ваш близкий друг. Вы отреагируете так же? Мы склонны проявлять больше сочувствия по отношению к близким, чем к себе самим. Подумайте, что бы вы сказали в этой ситуации другу, и адресуйте эти слова себе. Это позволит избежать ущерба для самооценки, который наносят критические размышления. Тогда вы сумеете повысить самооценку, относясь к себе не так сурово. Это ненавязчивым образом поможет поработать с жесткими и нереальными (а также перфекционистскими) ожиданиями, которые вы для себя формируете и которые вам вредят.

Например, представьте, что вы нашли для себя новое хобби. Учиться новому всегда трудно, и вы это знаете. Однако вам никак не удастся добиться хоть малейшего успеха. Тут и возникают самокритичные мысли. Возможно, дело даже не в том, что вы не слишком искусны в чем-то конкретном. Часто это порождает порочный круг мыслей вообще обо всем, что вы умеете, а чего не умеете.

В этом месте необходимо остановиться и сделать паузу. Что бы вы сказали другу, который также пытается преуспеть в чем-то новом? Велика вероятность, что вы скажете ему нечто ободряющее и позитивное: мол, нужно сохранять мотивацию, практиковаться снова и снова, пока он не добьется успеха. Вы всего лишь человек, вам позволено не быть идеальным. Давая себе право на неудачу, на самом деле вы даете себе шанс на победу, что, разумеется, повышает самооценку.

Цикл самооценки

Почему некоторые люди способны не обращать внимания на уколы судьбы и достигают вершин, а другие гораздо чувствительнее к воздействию эмоций и хуже справляются с неприятностями?

Многие изначально неправильно понимают природу самооценки и того, откуда она берется. Можно предположить, что высокая самооценка приходит как награда за то, что мы «хорошие», или как состояние ума, когда некто со стороны признает нашу значимость и хвалит нас либо вознаграждает.

Однако самооценка – это *внутреннее* качество, абсолютно не зависящее от внешних факторов, даже если она взаимодействует с реальностью и адаптируется к ней. Высокая самооценка – это не высокомерие и не ощущение, что вы недоступны для критики, как и положено человеку-совершенству. Точно так же высокая самооценка не означает, что мы не будем испытывать сомнения и не столкнемся с жизненными трудностями.

Просто о самооценке лучше думать в понятиях «*как*», а не «*что*». Практика самооценки – это непрекращающийся цикл поведений, процессов и отношений, которые необходимо укреплять и культивировать в повседневном обиходе. Это получение опытным путем неоспоримых доказательств нашего соответствия жизни и ее требованиям.

Вы никогда не сумеете выделить лишь что-то одно, что вызывает плохие ощущения, и точно так же какое-то единственное обстоятельство не даст вам ощущения защищенности, если иметь в виду вашу идентичность. Лучший способ понять, как это действует, – понаблюдать в процессе за человеком с низкой самооценкой, а потом посмотреть, как ведет себя в такой же ситуации человек с более высокой самооценкой.

Элемент 1. Рискованные ситуации

Рискованная ситуация – это любой набор обстоятельств, которые напрямую бросают вызов вашим бесполезным допущениям, ключевым убеждениям и жизненным правилам и ставят их под угрозу. Суть здесь заключается в том, что подобные ситуации вызывают стресс как раз из-за того, что покушаются на наши неадекватные представления о себе. Возьмем, к примеру, студента, ключевое убеждение которого: «Я недостаточно хорош». Оно формирует кластер вредоносных правил, которым он вынужден следовать, например: «Я должен учиться только на отлично» или «Я не имею права на ошибку».

Эти правила он установил для себя сам, и пока наш студент им следует, он хорошо о себе думает. Но такое ощущение не является истинной самооценкой, поскольку определяющее ключевое убеждение никуда не делось, а только замаскировалось до той поры, пока текущая ситуация не вызовет его к жизни. Если в какой-то ситуации правило нарушается, а убеждениям грозит опасность, ложное ощущение самооценки дает трещину.

Студент может плохо сдать экзамен (что вполне понятно – ведь никто не совершенен!), и тут же его личное вредоносное правило будет нарушено. Это подвергнет его риску снижения самооценки, так как сыграет роль триггера для ключевого убеждения «Я недостаточно хорош».

Элемент 2. Активация вредоносных ключевых убеждений

Стоит заметить, что стрессовые ощущения вызывает не сама ситуация, а активация внутреннего ключевого убеждения нашего студента. Точно так же нельзя сказать, что вне рискованной ситуации он обладает высокой самооценкой – просто это так выглядит, пока ключевые убеждения не активированы. Вот примеры вредоносных ключевых убеждений, которые могут быть активированы:

«Я бесполезен».

«Я плохой человек».

«Я тупица».

«Я не умею приспосабливаться к жизни».

Элемент 3. Формирование искаженных ожиданий

Итак, некие ситуации угрожают нарушить наши соответствующие правила, и тогда происходит активация ключевых убеждений. Что случается дальше? Если правило только слегка искажено, но еще не нарушено (например, сдать экзамен на «хорошо», а не на «отлично»), у вас может сформироваться ожидание того, как будет дальше развиваться ситуация. Данное ожидание искажено в том смысле, что сильно склоняется в сторону негативной интерпретации, которая поддерживает ваше негативное ключевое убеждение. Вы начинаете предполагать худшее и сразу делать неприятные выводы об исходе ситуации, везде видя катастрофу.

Студент из нашего примера может делать следующие прогнозы: «Я завалю весь курс целиком», «Наверное, преподаватель считает меня идиотом» или «Держу пари, все остальные в этом году получают оценки лучше, чем у меня».

Подобные негативные прогнозы заставят его вести себя соответствующим образом. Возможно, его одолеют пораженческие настроения, он начнет саботировать занятия, не слишком усердно готовясь к следующему экзамену, – это называется «поведение бегства». Он может относиться к домашним заданиям спустя рукава и просто не соблюдать сроки – «избегающее поведение». Но он может с головой уйти в учение, наказывая себя сидением за книгами заполночь – это «поведение предосторожности».

Какой бы путь он ни избрал, все они вызовут у него массу негативных эмоций. Последние сформируют модель, через призму которой он будет интерпретировать все на свете. Но это может превратиться и в самоисполняющееся пророчество: если тревога о неудовлетворительных результатах в будущем действительно плохо скажется на достижениях, студент лишь утвердится в негативных убеждениях, которые как раз и вызывали у него тревогу – создается порочный круг.

Не давая студенту шанса подвергнуть их сомнению, искаженные восприятия только становятся прочнее. Он может «приучить» себя проявлять поведение бегства, избегания или предосторожности. Даже если дела пойдут хорошо, искаженные ожидания подтолкнут его к вредным интерпретациям: «В этот раз мне просто повезло» или «Тот результат – просто удача, это ничего не значит».

Элемент 4. Формирование негативных суждений о себе

Одновременно с выстраиванием искаженных ожиданий у нашего студента может развиваться отрицательное представление о себе, особенно если правило на самом деле нарушено. Если студент плохо сдал экзамен, его может охватить чувство стыда, и он замучает себя самокритикой. Он добровольно отдастся на суд собственного разума, сам вынесет приговор и исполнит его, принижая свою значимость и выпуская на волю безумие негативных убеждений. Как и с искаженными ожиданиями, подобная внутренняя оценка своей личностной ценности в ответ активировать определенное вредоносное поведение: устранение от реальной жизни, удар по собственным интересам, пренебрежение заботой о себе, упадочнические настроения или принятие плохого обращения, поскольку человек не верит, что заслуживает лучшего.

Элемент 5. Подкрепление негативного ключевого убеждения

К этому моменту пониженная самооценка уже развернулась в полную силу и способна вызвать у студента депрессию и составить крайне низкое мнение о себе. Негативный внутренний диалог закрепляет вредоносные ключевые убеждения, которые искажают ожидания и мнение о себе, а те, в свою очередь, заставляют студента вести себя так, что поведение закрепляет соответствующее ключевое убеждение – далее по кругу. Убеждение

«Я недостаточно хорош» живет и здравствует, даже если событие-триггер (неудача на экзамене) давно прошло.

Вот почему так много людей демонстрируют низкую самооценку, когда им кажется, что они аутсайдеры на этом празднике жизни, хотя изначальный негативный жизненный опыт остался в прошлом. Человек активно подпитывает чувство собственной никчемности в настоящем мыслями и соответствующими им поступками.

Итак, как видите, самооценка – это не фиксированное состояние ума, а скорее комплекс взаимодействующих мыслей, чувств и действий, которые при ее занижении закрепляют негативное базовое убеждение о том, что человек «плохой».

Зная, как работает этот процесс, и осознавая, что плохая самооценка берет истоки в рискованных ситуациях, мы можем сознательно контролировать и предпринимать намеренные действия, чтобы обратить цикл вспять, пресечь негативный внутренний диалог и начать постепенно заменять вредоносные ключевые убеждения более реалистичными и полезными.

Представим, что наш студент предпринимает меры, чтобы остановить процесс формирования негативных ожиданий и мнений о себе. Давайте взглянем, как он может использовать знание описанной модели, чтобы стимулировать более здоровое и уравновешенное состояние ума, когда речь заходит об учебе.

Обращение вспять цикла низкой самооценки

И снова представим, что наш студент плохо сдал или вообще завалил экзамен. Подобные триггеры угрожают нарушить его правила, что, в свою очередь, активирует ключевое убеждение «Я недостаточно хорош». Ощущение, что его представление о себе под угрозой, может послужить ему флагом – сигналом о том, что он в уязвимой позиции.

Здесь он может остановиться и просто отметить свои мысли и ощущения:

- Какая эмоция забрезжила на горизонте?
- На какие мысли и убеждения это чувство опирается?
- Какие правила, по моим ощущениям, нарушены или под угрозой, и может ли это активировать негативное ключевое убеждение?

Хороший способ разобраться с данными процессами – это записывать их или вести «дневник мыслей». Уделите время тому, чтобы отмечать, когда на вас действует триггер, и старайтесь анализировать мысли и поведение прежде, чем они возникнут. Понятно, что ваш навык возрастет с практикой.

Зная, как может дальше развернуться ситуация, наш студент, возможно, решит вдумчивее относиться к своим ожиданиям и мнениям о себе. Если он поймает себя на том, что прислушивается к внутреннему голосу, который твердит, что все обязательно кончится плохо, то сможет это осознать и прийти к определенному решению.

Неужели правда, что плохой результат единственного экзамена означает, что вам не добиться успеха в следующий раз? Говоря конкретнее, правда ли, что наш студент обязан каждый раз (или вообще) показывать идеальные результаты? Еще конкретнее – правда ли он недостаточно хорош?

Замедляя протекание данных процессов и уделяя им некую меру осознанного внимания, студент даст себе время, чтобы их остановить и при необходимости откорректировать. Точно так же он может отметить момент, когда будет давать себе оценку исходя из негативного ключевого убеждения. Например, на первой странице дневника он напишет мантру: «Ты хороший человек. Ты не обязан быть совершенством» и будет напоминать себе, что надо снова и снова ее прочитывать.

Изменив искаженные ожидания и вредоносные представления о себе, он получит возможность вести себя так, чтобы поведение помогало, а не вредило. Вместо того чтобы

устраняться, избегать или принимать меры предосторожности, он будет заниматься своими делами с открытым, нацеленным на принятие разумом и принимать новые вызовы с оптимизмом. Сбросив с себя бремя и обратив вспять динамику низкой самооценки, он сможет оценить каждую новую ситуацию свежим взглядом, принимая возможности и испытания без страха и сопротивления.

Более того, подобного рода здоровое поведение со временем закрепится, поддерживая более полезное ключевое убеждение: «Я хороший человек». Вместо того чтобы устремляться по спирали в пропасть стыда и самообвинения, студент начнет понимать, когда ведет себя здраво и адаптивно. Он сможет заставить себя продолжать учение и выполнять задания, несмотря на результат предыдущего экзамена. А когда вновь придут негативные мысли и чувства, он воспользуется возможностью пересдать экзамен и спокойно бросит вызов собственным ожиданиям, интерпретациям и ключевым убеждениям. Ведя себя здоровым образом, он сумеет остановиться, отметить, что происходит, и вознаградить себя за это.

Если ему удастся лучше сдать следующий экзамен, хорошей идеей будет дать себе награду – не за хорошую оценку, а за то, что он сделал еще один шаг к более здоровому ключевому убеждению. Новые убеждения будут усиливаться каждый раз, когда мы будем отдавать им должное как свидетельствам альтернативных убеждений. Не забывайте «складывать в копилочку» достижения и считать их доказательством вашего роста.

Наработка самооценки предполагает необходимость постоянно делать паузу и анализировать убеждения, которые когда-то в прошлом вы считали правильными. Если вы обнаруживаете правило, прогноз или некое допущение относительно окружающего мира или себя самого, остановитесь и взгляните на него повнимательнее.

- Верно ли они отображают реальность?
- Что говорит «за», а что «против» подобных мыслей/ощущений/действий? Понравится ли вам результат?
- Как подобные убеждения влияют на ваше поведение и ощущения?
- Есть ли способ так адаптировать убеждения, чтобы они стали реалистичнее и полезнее?

Действуя подобным образом, вы получите возможность пересмотреть поведение, порожденное прошлыми мыслями, убеждениями и чувствами. Если вера в собственную некомпетентность мешает сделать новую попытку, в результате вы получите самосбывающееся пророчество. Но если вы целенаправленно решите, что самое полезное поведение – это активное участие в жизни, несмотря на всю ее неопределенность, то с этого мгновения ваш путь станет иным.

Вместо того чтобы направлять себя по порочному кругу, вы откроетесь новым возможностям и опытам. Вы приобретете гибкость, отзывчивость к жизненному опыту, способность к научению. Может, вы скорректируете вредоносные правила и убеждения, а может, и нет, однако вы, по крайней мере, дадите себе шанс подвергнуть их сомнению – и это сразу же вселит в вас новые силы и подкрепит способность контролировать собственную самооценку. Каждый раз, оказываясь в новой рискованной ситуации, вы становитесь сильнее и лучше адаптируетесь к обстоятельствам.

Опять-таки мы видим, что здоровая самооценка связана не с одним-единственным поведением или ощущением, но целой серией ощущений и поведений.

- О личностях со здоровой самооценкой можно сказать следующее:
- они имеют реалистичные, не слишком искаженные ожидания относительно себя, других людей и мира в целом;
 - их представление о себе не пропитано стыдом, презрением или осуждением;
 - они выбирают самое полезное и адаптивное для себя поведение;
 - их ключевые убеждения разумны и открыты для корректировки в случае появления новых фактов;
 - их жизненные правила и убеждения не приводят к негативному мнению о себе или

искаженным ожиданиям.

В общем, человек с высокой самооценкой умеет справляться даже с самыми вызывающими ситуациями, потому что у него есть непоколебимые ключевые убеждения о собственном достоинстве. Они не делают внешние обстоятельства условием принятия самих себя.

Студент со здоровой самооценкой способен сказать: «Я плохо сдал экзамен. Я, конечно, этому не рад, но все в порядке. Я не обязан все время быть совершенным. Я попробую разобраться, что сделал не так в первый раз, и на следующем экзамене постараюсь сделать все возможное, чтобы исправить оценку. Я верю, что разберусь в проблеме. Несмотря на все вызовы и трудности, я все равно хороший человек. Остальное не имеет значения».

Выводы

Самооценка – это эмоциональная иммунная система, которая защищает вас от эмоциональных триггеров, потребностей и болей. Человек, в целом ощущающий себя в позитивном ключе, не подвержен эмоциональной нестабильности или реактивности, поскольку они просто не так сильно на него воздействуют.

Как и внешний мир, наша личность целиком нейтральна, а самооценка – призма, через которую мы себя видим. Это означает, что у нас есть власть видеть себя так, как мы этого хотим, – кстати, для кого-то это прозвучит как неприятное известие. Главная тому причина – нерациональный набор ожиданий по поводу себя, мира и вашего места в нем: вам никогда не удастся жить согласно ожиданиям, так что все неудачи вы терпите в буквальном смысле у себя в голове, отчего чувствуете себя еще хуже.

Самооценка (и это можно сказать практически обо всем, что касается эмоций) не означает жизнь в вакууме. Лучше всего представлять ее как цепочку причинно-следственных связей. Мы начинаем с неверных убеждений и «непреложных» (и лишаящих силы) жизненных правил, которые только подкрепит неизбежная неудача. А потом эти данные будут включены в нашу историю, способствуя крайне негативному мнению о себе. Неверные допущения и убеждения после этого укрепляются, и становится все труднее выбираться из болота отчаяния. Ключ ко всему – декодирование подобных убеждений и нейтрализация их реальностью.

Глава 6

Философия об эмоциональной устойчивости

Говоря о достоинствах «эмоциональной устойчивости», можно неверно истолковать ее смысл как «холодность и дистанцирование» или, того хуже, «жесткость и напористость». Конечно, бывают случаи, когда попытки подавлять эмоции придавали поступкам, заявлениям и отношениям характер отстраненности или даже абьюзивности.

Но та устойчивость, которую мы имеем в виду, не направлена на других – речь идет о том, как мы «управляем» собой, как отвечаем на вызовы или враждебность, как умеем выстоять. Такая устойчивость не идет во вред межличностным отношениям; на самом деле она помогает налаживать связи и заботиться о себе и о других.

В этой главе мы поговорим о двух схожих способах наработки и совершенствования эмоциональной устойчивости. Оба они уходят корнями во времена тысячелетней давности, так что сам факт, что о них по-прежнему говорят, подчеркивает их непреходящее влияние. Один из них ввел в обращение знаменитый философ и император Древнего Рима Марк Аврелий, а другой – великий Будда. Оба они затрагивают наше восприятие эмоциональной сути реальности и объясняют, насколько умение контролировать собственные чувства и гнев

важно для счастливой жизни. Кроме того, оба эти способа опираются на понятие беспредельного космоса и нашего места в нем – скромного и незначительного.

Отрешенность

«Привязанность – источник и корень страдания; следовательно, она – его причина».

Далай-лама (1988)

Догматы отрешенности изложены в первом известном собрании священных буддийских текстов – Палийском каноне. Там она именуется *pekkhamma*, что можно примерно перевести как «самоотречение». Мы часто называем это качество отрешенностью, хотя, возможно, более точное для него определение – непривязанность.

Непривязанность – не то же самое, что отказ или депривация (отсутствие возможности удовлетворять основные потребности, в том числе эмоциональные). Возьмем, к примеру, пищу: мы должны есть, чтобы жить, и нет ничего плохого в том, чтобы наслаждаться едой. На самом деле непривязанность соотносится со страстным стремлением и желанием.

Логично предположить, что, избавляясь от зависимости от определенных жизненных условий, мы повышаем шансы на счастливое существование. Мы можем по-прежнему в них нуждаться, но в их отсутствие не ощущаем себя эмоционально неполноценными.

Зависимость от внешних факторов

Мы увязываем состояние внутреннего счастья с внешними факторами – людьми, предметами и обстоятельствами – в силу чувств, которые они у нас вызывают. Так мы устроены. Получение материальных благ и эмоционального удовлетворения подпитывает внутреннее чувство полноты. Обретя эти блага или удовлетворив желания, мы склонны цепляться за них, чтобы жить счастливо. Мы боимся потерять то, что обрели, и этот страх вызывает у нас стресс. Что-то потеряв, мы чувствуем себя как у разбитого корыта, или горюем, когда жизненная ситуация изменяется. Разрыв отношений, увольнение, потеря машины или дома – все это ключевые травмирующие события.

Наше эмоциональное состояние определяет привязанность к этим ощущениям. Если результаты положительные, мы испытываем эйфорию, если отрицательные – опустошение. Это может показаться странным, но мы одинаково зависим от обоих этих чувств – и счастья, и печали – с точки зрения собственного комфорта. Упиваясь сожалениями и разочарованиями, человек может находить в них источник безопасности. Процесс страдания может быть столь же уютным и знакомым, как любимое кресло. Держась за эмоциональные привычки, мы ограничиваем для себя возможность испытывать радость от настоящей действительности.

А оставив попытки контролировать окружающий мир, мы обретаем свободу. Мы даруем миру право реализовать нас по своему усмотрению, тем самым лишая его власти нас разрушить. Отпустив, мы освобождаем место счастью.

Это не быстрое и не одномоментное решение. Это приверженность, которой надо намеренно придерживаться день за днем, миг за миг. Она является антиподом сиюминутной награды, которая всегда временна. Ее нужно культивировать, она не приходит как данность. Эта приверженность означает изменение способа, посредством которого вы получаете опыт взаимодействия с желаемыми благами и чувствами.

Проблемы привязанности

Утверждение, что в основе несчастья или депрессии лежит привязанность, может показаться противоречивым. Разве плохо получать то, что нам хочется? Разве это не

заставляет нас трудиться усерднее, чтобы выйти на определенный уровень физического комфорта? Разве это не подкрепляет наши ценности?

Привязанность играет важную роль в конфликтах, связанных с повседневными вещами и случайными событиями. К примеру, споры с другими людьми возникают из-за сильной привязанности к собственному мнению. Если кто-то поступает не по-нашему, мы сердимся из-за привязанности к желаемым результатам.

Утрачивая что-то, мы начинаем это ценить; мы печалимся, потому что больше не связаны с этими вещами. Страдания из-за потери любимого человека проистекают от его тесной связи с нашей жизнью.

Мы не собираемся критиковать эмоции, которые испытываем из-за людей или вещей. Любовь, наслаждение, понимание и комфорт не являются ни расстройствами, ни неблагоприятными условиями. Мы говорим о зависимости как таковой – о том, что покой нашего ума зависит от степени удовлетворения этих потребностей и нашей фиксации на них.

Привязанность к людям

Кому-то сильно не понравится заявление, что привязанность к *людям* – это проблема, но это и в самом деле проблематичное состояние. На самом деле, опасность может быть еще сильнее, чем кажется, поскольку люди непредсказуемы и подвержены переменам. Нами движет наша собственная натура, которая постоянно изменяется.

Привязанность к другим – состояние благоприобретенное, она не возникает в один миг. Наши чувства развиваются, когда мы проводим с человеком время. Мы приобретаем привязанность к партнерам, учимся сотрудничать с коллегами, испытываем радость и нежность при общении с друзьями и родными.

Но во всех этих ситуациях мы на самом деле привязываемся не к людям, а к *опыту*. Мы устанавливаем связь с эмоциями, которые испытываем в их обществе – хорошими или плохими. Наш разум идентифицирует приятные ощущения, поэтому мы жаждем чаще их испытывать. Но когда эти привязанности растут и углубляются, мы начинаем испытывать дискомфорт и страх лишиться удовольствия. Мы верим, что счастье заключается в их физическом присутствии, и это заставляет думать, что нам для удовлетворенности необходим внешний фактор. А поступая так, мы утрачиваем власть сами делать себя счастливыми.

Связь и привязка

Привязанность ввергает нас в состояние потребности. Все, что мы делаем и думаем, сфокусировано на объекте, к которому мы привязаны. Зрение затуманивается, и связь с другими людьми превращается в привязку.

Когда имеет место связь, нас соединяют с другими людьми узы общности, но при этом мы сохраняем индивидуальность. Избыточная привязанность к испытываемым чувствам способна превратить эту связь в созависимость. Мы начинаем мыслить в терминах требований или нужд. В этот момент мы перестаем ощущать связь с человеком, и возникает *привязка*. Именно в этот момент мы воспринимаем внешние факторы как нечто, в чем мы нуждаемся, чтобы быть счастливыми. Но ничто вне нас на самом деле не приносит счастья или безопасности. Только мы сами управляем собственным счастьем, а зависимость от других, возможно, затрудняет понимание этого факта, но не способна его отменить.

По мере роста привязанности наши ожидания все сильнее закрепляются в уме. Страх потерять желаемое становится острее. Мы беспокоимся, что человек или вещь, к которым мы привязаны, перестанут удовлетворять наши потребности или вообще исчезнут. Опыт может оказаться крайне болезненным. Когда возникает тревога подобного рода, ум переводит нас в «режим выживания». Мы фокусируемся на желаемом, становимся одержимы, возможно, даже развивается аддикция к объекту привязанности. Мы становимся навязчивы, стремимся

контролировать, доминировать, теряем ощущение безопасности. Подобные эмоции ведут к кризисным состояниям, выводят из равновесия, и мы поступаем иррационально.

Боль и страдание – это выбор

Мы выбираем несчастье и страдания. Хотите верьте, хотите нет, но это хорошая новость. Можно избежать привязок, если жить, ни к чему не привязываясь. Это не значит, что нужно отстраняться, жить в изоляции от других людей, никогда и ни с кем больше не связываясь. Это не значит, что нужно приносить в жертву свои мечты и стремления. Это не значит, что мы обесцениваем любовь, поддержку, сострадание или общение.

Это значит, что мы отпускаем потребность в отношениях и вещах, к которым привязались. Мы принимаем вещи как они есть, осознавая, что ситуации в нашей жизни будут постоянно развиваться и изменяться. Постоянство – это иллюзия; все на свете временно.

Подобную точку зрения принять нелегко, тем более невозможно сделать это автоматически. Для этого требуется отпустить разные вещи, в отношении которых мы испытываем сильные чувства, но не можем их контролировать. Это трудно, поскольку это постоянно подпитывается потребностью *сохранять* контроль. Отпустить данную потребность и довериться вселенной – непростая задача. Однако реальность такова, что мы на самом деле не выбираем то, что случается в жизни. Наш выбор – либо бороться с обстоятельствами, либо смириться с ними. Не привязываясь, мы принимаем все, что к нам приходит, и выбираем другой путь – находить счастье в любой ситуации.

Разрыв привязанности

Отрешенность может пугать, но на самом деле все гораздо проще, чем кажется. Мы не разрываем связь с людьми или вещами, а просто меняем отношение к ним. Никому не нравится быть зависимым. Даже если мы заявляем, что счастливы, обстоятельства или события выведут на свет фальшь такого счастья. Зависимость хороша, только если все складывается в нашу пользу. А когда условия меняются или уходят люди, зависимость превращается в источник тревог.

Отрешенность освобождает нас от ожиданий. Счастье больше не опирается на потребность, а становится аутентичным. Мы не зависим от вещей вне нас, чтобы испытывать счастье, потому что обладаем целостностью сами по себе. Мы способны достигнуть счастья сами. Счастье, зависящее от внешних факторов, становится *дополнением* к позитивному состоянию ума, а не единственным его источником. Следующие шаги помогут обрести здоровую отрешенность, которая станет опорой и основой вашей жизни и отношений.

Осознанность. Взгляните на привязанности, которые существуют в вашей жизни, – к партнеру, окружению, кругу общения или работе. Где вы отказались от собственной власти? Чего ожидаете от этих отношений или ситуаций? Может, в какой-то мере этой связью управляет страх, тревога или незащищенность? Выясните, от каких ситуаций понадобится отрешиться.

Анализ. Теперь, когда вы определили привязанности, внимательно их проанализируйте. Что подпитывает вашу привязанность? Играет ли в ней роль страх или незащищенность? Насколько оправданы ваши страхи? Если вы чувствуете, что они иррациональны, тогда о чем вы в *действительности* беспокоитесь? Уделите этому этапу побольше времени.

Принятие. Принимайте каждый момент таким, как он есть. Не занимайтесь сравнениями, не пытайтесь вернуться во вчера – оно ушло навсегда. Не пытайтесь превратить мгновение в вечность – это невозможно. Полностью примите это мгновение и насладитесь им, потому что и оно пройдет.

Довольствуйтесь настоящим. Завтрашний день никогда не будет таким же, как

сегодняшний. Одни отношения заканчиваются, и начинаются другие. Ваше окружение меняется, но вы сумеете адаптироваться к изменениям, когда они наступят. А прямо сейчас, в данный момент, цените то, что имеете, и радуйтесь тому, что имеете. Неважно, что принесет будущее – вам всегда будет довольно того, что у вас есть в настоящем.

Учитесь доверять происходящему. Примиритесь с текущим моментом. Не думайте, что с вами или с вашей жизнью что-то не так. Действуйте с позиции принятия. Это не значит, что нельзя трудиться ради лучшего будущего или совершенствовать себя. Просто нужно принимать положение, в котором вы сейчас находитесь, за фундамент будущих достижений.

Отпустите потребность все знать. Жизнь всегда полна неопределенности. Одержимость завтрашним днем ведет к поражению – ведь за ним придет новый день. Вы можете делать прогнозы относительно будущего, и предсказания даже порой сбываются. Но вы не способны на это будущее повлиять, пока оно не случится. Лучший способ к нему подготовиться – это работать с тем, что находится перед вами сию секунду.

Если попробовать кратко резюмировать традиционные догматы буддизма об отрешенности, речь пойдет об осознании того факта, что все хорошее и плохое в мире исчезает так же быстро, как и появляется. Мы не способны ни выбирать, ни контролировать происходящее. А значит, нельзя ожидать, что наши желания сбудутся, – и неважно, сколь они разумны. В то мгновение, когда мы создаем ожидание, мы создаем привязанность к его исходу, и это делает нас не защищенными от страданий (и эмоций). Вы можете бороться и все же получить отрицательный результат – или же смириться с исходом.

Другая интерпретация нейтральности

Буддийскую отрешенность непросто понять умом, однако ее основная идея очень похожа на идею стоицизма. Стоицизм – это способ видения мира и своего места в нем, который впервые облек в словесную форму афинский философ Зенон Китийский примерно в III веке до нашей эры.

Философия стоицизма утверждает, что неконтролируемые эмоции – главнейшие враги счастья и реализации человека. Практическая мудрость, умеренность и бесстрашие – вот три кита стоицизма.

Согласно стоикам, в любых обстоятельствах вы обладаете наивысшей степенью свободы воли, несмотря на то, что диктуют эмоции. Есть ваша *эмоциональная* реальность, и есть *объективная* реальность, а вы можете выбирать, в какой из них хотите пребывать.

У вас больше возможностей контроля над происходящим в собственной жизни, чем вы полагаете. В действительности вы можете выбрать, какие эмоции испытывать.

Существует много описаний стоицизма, но лично я считаю наиболее уместным выделить два основных догмата.

Первый важный догмат стоицизма, направленный на укрепление эмоциональной устойчивости, гласит: все происходящее в мире нейтрально – каждое событие и каждое его последствие. Каждое событие оказывает на людей разное влияние, но сами события нейтральны, у них нет ни намерений, ни любимчиков. Это не хорошо и не плохо: это субъективные понятия. Все создаете вы, в том числе эмоции и суждения.

Это означает, что причина несчастий – ваша на них реакция и восприятие. Если вы воспринимаете события как негативные, они будут негативными. Если вы воспринимаете их как позитивные, то отыщете в них позитив.

Если вы сидите в кафе, и в это время в ваш припаркованный автомобиль врезается другая машина, у вас есть выбор, как отреагировать. Само событие нейтрально, и вы можете увязать его с любым набором эмоций.

Вы можете отреагировать так, как и большинство людей, и начать паниковать или изображать из себя жертву, а можете спокойно взять телефон и решить проблему, поискав для себя новую машину с современной аудиосистемой. Рабочие факты одинаковы, а

результаты совершенно разные. Как вы думаете, какая реакция обеспечит более упорядоченное решение ситуации?

Неважно, как вы отреагируете, ведь факты останутся неизменными: вам нужно отремонтировать или поменять машину.

Ваша эмоциональная стабильность опирается на реакцию и восприятие нейтральных событий, а нейтрально любое событие. Только ваш отклик и мнение о событии приводит либо к бурному эмоциональному расстройству, либо к быстрому решению при минимальном стрессе. Берете вы в руки власть над собственным счастьем и стабильностью или нет – вот выбор, который определяет, почему одно и то же событие совершенно по-разному влияет на людей.

Негативными, неприятными и стрессовыми делает все вещи наше суждение о в остальном нейтральных событиях. Мы не контролируем большинство ситуаций, в которых оказываемся, что бы мы ни делали. Вы не можете контролировать других людей или погоду – а если считаете, что можете, то заранее обрекаете себя на поражение, сами себя программируя на нескончаемые разочарования. Но мы на сто процентов способны брать под контроль свои реакции и отклики на данные ситуации. Этот процесс способен либо улучшить, либо ухудшить ваше настроение и восприятие жизни.

Люди реагируют предсказуемым образом, если случаются вещи, которые они воспринимают как негативные. Они либо винят кого-то другого, либо устраивают себе эмоциональную порку. Из-за отсутствия контроля над происходящим многие впадают во фрустрацию от ощущения собственной беспомощности. Лучше вместо этого сосредоточьтесь на том, как вы реагируете на происходящее в жизни прямо сейчас.

У внешних сил нет задачи во что бы то ни стало сделать вас несчастными. Но даже если так, вы сами делаете выбор в пользу подобной эмоции. Загляните в себя. Мир каждое утро протягивает нам чистый лист; вы – единственный писатель и редактор всего, что на нем будет записано. Кто-то непременно заметит серебристую кайму грозового облака, а другого свергнет в панику малейшее пятнышко тьмы. Кто из двоих – вы?

«Если какие-то вещи или события причиняют вам боль, то это происходит не из-за самих вещей, а из-за вашего суждения о них. И в вашей власти немедленно отринуть это суждение».

Марк Аврелий

Второй догмат стоицизма говорит о необходимости всегда умерять ожидания и быть готовым к трудностям и вызовам. Речь идет не столько о пессимизме, сколько о реалистичности и необходимости закалять себя в преддверии трудных времен. Человек, по мнению стоиков, должен не приспособливаться к действительности, а относиться к ней как к неприятной неизбежности, оставаясь невозмутимым, и жить в гармонии с самим собой.

Удивительно, насколько скорректированные ожидания способны изменить ваше видение: что вы почувствуете, если ждали выигрыша в лотерее и действительно выиграли – и если выиграли, но при этом вообще забыли, что покупали билет?

Многие из нас каждое утро просыпаются с одним и тем же ожиданием, что жизнь должна принести или принесет нам что-то. Это опасная позиция. Устранившись от нее и задав себе вопрос: «Что может случиться самого плохого?», вы будете готовы ко всему и ничему не удивитесь. Представьте, что вы страдаете, подумайте о собственной смерти, даже попрактикуйте некоторую степень депривации или воздержания. Как вы почувствуете себя после? Как вы, возможно, уже заметили, стоицизм – необычайно полезное орудие для борьбы с препятствиями, которые встречаются в жизни.

Вы можете пойти еще дальше и, как говорят стоики, «перевернуть препятствие вверх ногами». Попрактикуйтесь в том, чтобы не судить о событиях как о чисто плохих или хороших. Осознайте, что вы способны повернуть любые препятствия с ног на голову, посмотреть на них под другим углом так, чтобы это соответствовало вашим целям. Это значит, что на все, что кажется препятствием, следует смотреть как на возможность чего-то

позитивного и ориентированного на ваш рост. Помните: все дело в том, как вы интерпретируете абсолютно нейтральные события.

Так что смотрите на происходящее объективно и бесстрастно – например, идет дождь. А потом выберите наилучшую реакцию. Мир от дождика не рухнет, а то, чем вы планировали заняться на свежем воздухе, можно перенести на другой день. Как может обычный дождь побудить вас к креативности или задействовать донныне не раскрытый потенциал? Какие альтернативы у вас есть, кроме печали или фрустрации? Альтернативы всегда есть, и нужно развивать умение их видеть.

Истина заключается в том, что вы всегда имеете возможность отреагировать, проявив гибкость и изворотливость. Как данное препятствие может стать возможностью – хотя бы возможностью попрактиковаться в ощущении устойчивости и терпения?

Самый практичный результат – это обретение страдальцем (так сказать) иммунитета к порочным циклам негативных эмоций. Вместо них он побуждает себя задействовать альтернативные паттерны мышления, чтобы увидеть перспективы и рационально продвигаться вперед. Например, представьте, что вы – медсестра, и у вас есть очень капризный пациент. Причина, по которой вы общаетесь с этим человеком, – желание ему помочь. Но он ворчит, не хочет сотрудничать или даже пытается вас третировать. Короче говоря, он грубый и неприятный.

Согласно стоикам, вместо того чтобы ощущать, что вас изводят, что этот человек портит вам жизнь, попробуйте подумать о том, что в действительности он вам помогает. Каким образом? Его поведение дает необыкновенную возможность воспитать в себе новые достоинства, которых вам недостает, – например, понимание, терпение и сострадание.

Еще один пример из учения стоиков – смерть любимого человека. Если вы любите кого-то, легко впасть в отчаяние, когда он уходит. Но вы можете использовать утрату как возможность проявить стойкость. Вместо того чтобы ощущать боль и потерю, вы можете взглянуть на эту обычно негативную ситуацию как на возможность натренировать внутреннюю силу, спокойствие, контроль, присутствие духа и собранность.

Наша жизнь полна возможностей для обучения, подобно древним притчам или басням Эзопа. Вне зависимости от того, насколько негативным может показаться то или иное событие, вы всегда можете попытаться истолковать его как позитивную возможность или посмотреть на ситуацию с другой стороны. Чем больше вы переворачиваете препятствие с ног на голову, тем сильнее осознаете, что в реальности не существует объективно хорошего или плохого. Все зависит от того, как вы предпочитаете воспринимать жизненные испытания.

Веками стоицизм был духовным противоядием от эмоциональных срывов, которые, подобно чуме, способны поразить любого из нас. Стоицизм утверждает, что вы, несомненно, обладаете властью творить собственную реальность. А принципы буддизма также ясно говорят о том, что для того, чтобы произошли изменения у вас, необязательно меняться окружающей действительности. Состояние вашей психики обладает гораздо большей свободой, чем вы думаете, и порой все, что нужно для обретения эмоциональной устойчивости, – это ментальный сдвиг.

Выводы

• Здесь мы рассматриваем две древнейшие мировые философии, цель которых – умение справляться с трудностями и создавать себе оптимальные условия для счастья. В основе буддизма лежит понимание того факта, что мы сами являемся причиной своих страданий, привязываясь к людям, вещам, результатам и мыслям. В мире нет постоянства, все хорошее и плохое прибывает и убывает, как океанские волны. Формируя привязанность, мы формируем ожидание, которое ставит нас в такое положение, где хаос и падение неизбежны. Итак, следует отказаться от убеждения, что для счастья нам нужны сторонние вещи или люди. Тогда мы возьмем на себя полностью ответственность за состояние своего ума.

• Стоицизм с философской точки зрения перекликается с буддизмом, однако в основном делает упор на то, что мы можем или не можем поставить под контроль. В этом мире нам не дано контролировать ничего, кроме собственных действий и мыслей, поэтому нужно сделать условием своего счастья именно это. Поступая иначе, мы сами отбираем у себя власть. Мир – это нейтральное место, мы можем как угодно истолковывать его проявления; только надо выбирать благоприятное толкование. Стоики рекомендуют также переворачивать препятствие с ног на голову, не считая негативные события трагедией, а интерпретируя и преобразуя их в возможности для обучения.

Глава 7

Профилактика

Мы уже обсуждали, а вы, без сомнения, заметили на примере собственной жизни, что мозг поддерживает сильные негативные искажения.

Наше выживание в течение продолжительного времени зависит от умения держаться подальше от вредных вещей – опасных контактов, вызывающих аллергию продуктов, токсичных людей или ситуаций и так далее. Но поскольку нейронная активность в ответ на негативные сигналы так сильна, она может эффективный механизм выживания превратить в препятствие для вашей эмоциональной стабильности и общего состояния счастья.

Мы рассмотрели немало техник и инструментов поддержания эмоциональной устойчивости и взглянули прямо в лицо эмоциональным триггерам и ощущениям обреченности. Но как данный негативный байес (когнитивное искажение) влияет на нас в повседневной реальности? Частью битвы за сохранение спокойствия при наплыве эмоций является активная борьба с этим инстинктом и генерирование своего личного позитива.

Для многих из нас это непростая задача. Негатив накапливается активнее, чем позитив, и утверждается в психике, как кажется, без видимых усилий. Для мозга не представляет проблемы сложить ручки, пока страхи, ужасы и тревоги будут следовать одни за другими. Когда накопится определенная масса, негативный байес начнет ощущаться как якорь, от которого нельзя избавиться.

Мы склонны характеризовать позитив как нечто, требующее больших трудов, – изматывающий акт, который в итоге вообще может не оказать значительного воздействия на наш негатив. Но в действительности позитив – это сила, которая воздаст сторицей, когда мы совершаем даже скромные шаги в его направлении. Внедрить позитив в наши жизни и эмоции намного проще, чем дает нам увидеть негативный настрой.

Совершенствование эмоционального отклика и механизмов психической адаптации всегда дает эффект. Но в повседневной жизни лучше иметь определенные стратегии, которые не всегда можно выстроить в режиме кризиса. Профилактические меры сохранят ваше здоровье, позволят прочно стоять ногами на земле и сформируют твердую опору на случай чрезвычайных обстоятельств.

Будьте благодарны и наслаждайтесь жизнью

Мы ассоциируем эмоцию благодарности с признательностью за все, что приходит в нашу жизнь – позитивное или нет. Хотя высказывание о необходимости благодарить за все, что имеем, хорошо известно, мы не всегда это практикуем, хотя всегда есть что-то, за что можно испытывать благодарность. И все же, как показали исследования, простое осознание или анализ своей благодарности – даже если вам сию минуту ничего не приходит в голову – может привести к некоторым очень мощным химическим изменениям.

Например, оторвитесь на минуту от чтения и подумайте о пяти вещах, за которые вы благодарны. Это необязательно должны быть крупные свершения или достижения – просто какие-то вещи из повседневной жизни. «У меня есть чистый воздух, чтобы дышать», «У

меня есть семья и друзья, которые меня любят», «У меня есть место, где спать», «Я живу в интересное время».

А теперь сравните это с жизненными обстоятельствами человека, живущего в унижительной нищете, – он борется просто за то, чтобы свести концы с концами, и находится на грани настоящего голода. Или представьте историю о балерине, которой ампутировали ногу (или еще что-то столь же ужасное и несчастливое).

Возможно, сразу вы не заметите каких-либо изменений, но чувство принятия и перспективы только что коснулось вашего мозга. Может, у вас нет всего, что вы желаете (ни у кого из нас нет), но ваша жизнь все-таки очень хороша. А научным путем было доказано, что благодарность – это в определенной степени природный антидепрессант. Когда вы думаете или задаетесь вопросом, за что испытываете благодарность, активируются определенные нейронные связи, продуцирующие дофамин и серотонин – нейротрансмиттеры, регулирующие центры удовольствия и уровни настроения. Далее они путешествуют по нейронным каналам до центра наслаждения в мозге – точно так же, как прописанный вам аптечный антидепрессант. Чем больше вы стимулируете их выработку, тем сильнее и машинальнее происходит процесс, и тем прочнее устойчивость и спокойствие входят в естественное течение вашей жизни.

Закон Хебба (названный по имени канадского нейропсихолога Дональда Хебба) гласит: «Между нейронами, которые возбуждаются одновременно, возникает прочная связь (мост)». Мы постоянно имеем возможность наблюдать за действием этого закона в повседневной жизни. Гуляя по лесу в первый раз, вы прокладываете новую тропу, на которой вас могут поджидать разные опасности. Но чем чаще вы проходите этим путем, тем надежнее и легче идти.

Так же работает и человеческий мозг. Чем чаще активируется нейронный канал, тем меньше усилий для этого придется затратить в следующий раз. Поскольку практика ментальной благодарности работает как смазка для нейронов, простые и короткие ежедневные медитации могут значительно ослабить напряжение на биологическом уровне.

В частности, дофамин необычайно полезен для повышения настроения. Его называют нейротрансмиттером награды, потому что ее получение вызывает приятные чувства. Но еще он способствует инициации действий, и повышение концентрации дофамина побуждает делать то, от чего вы становитесь счастливее. Как будто мозг говорит: «Ты только что сделал вот это? Да, давай еще разок!»

Обратная сторона медали состоит в том, что негативные паттерны мышления точно так же активируют собственные нейронные каналы. Когда мы постоянно видим негативные аспекты ситуации и выискиваем проблемы, нейронные каналы негативного мышления укрепляются. Проактивное применение благодарности может натренировать мозг так, чтобы он искал в жизни конструктивные элементы и сокращал деструктивные. Так мы поливаем цветы, а не сорняки.

Американские исследователи Роберт Э. Эммонс и Майкл Э. Маккалоу в 2003 году выпустили работу под названием «Считайте благословения, а не тягости. Экспериментальное исследование благодарности и субъективного благополучия в повседневной жизни». Они собрали группу молодежи и попросили вести дневники. Одна группа участников должна была ежедневно записывать вещи, за которые они благодарны, а другая – свои беспокойства, осознавая при этом, что они живут лучше других людей.

Инструкции, данные учеными «группе благодарности», побудили их записывать каждую деталь своей жизни, за которую они ощущали признательность, независимо от ее важности: «В нашей жизни есть много всего, и большого и малого, за что можно благодарить. Вспомните прошедшую неделю и запишите до пяти вещей, за которые вы испытываете признательность или благодарность».

Тем, кто получил задание фиксировать свои беспокойства, было сказано: «Есть вещи, которые вас тревожат или раздражают. Они встречаются в разных сферах жизни, включая отношения, работу, учебу, домашние дела, финансы, здоровье и так далее. Вспомните

прошедший день и перечислите до пяти проблем, случившихся в вашей жизни». Результаты, как и ожидалось, были весьма убедительны. Участники «группы благодарности» продемонстрировали большой рост решительности, внимания, энтузиазма и энергии. Их результаты показали, что благодарность – мощный социальный и духовный ускоритель роста:

«Опыт благодарности и стимулируемые ею действия выстраивают и укрепляют социальные связи и дружеские отношения. Более того, мотивация людей концентрироваться на благах, получаемых от других, вызывает у них ощущение, что их любят и о них заботятся... Таким образом, благодарность – строительный материал для дружеских и иных социальных связей. Это социальные ресурсы, так как во времена нужды подобные социальные связи становятся источником, к которому можно обратиться за поддержкой. Итак, благодарность – это форма любви, следствие уже сформировавшейся привязанности, а также условие, способствующее образованию новых теплых взаимосвязей... Также благодарность формирует и укрепляет чувство духовности, если учесть сильные исторически сложившиеся ассоциации между благодарностью и религией... Наконец, в той мере, в которой благодарность, как и другие положительные эмоции, расширяет горизонты познания и способствует гибкому и креативному мышлению, она помогает справиться со стрессом и невзгодами».

Что характерно, исследование доказало: осознание, что другие люди находятся в худшем положении, *не равно* благодарности. Скорее благодарность – это умение ценить положительные аспекты своей собственной ситуации.

Выводы Эммонса и Маккалоу, возможно, вдохновят и вас на ведение дневника. Письменное изложение собственных мыслей – почти всегда неплохая практика.

Начните с повторения упражнения, данного в начале главы: запишите пять вещей, за которые испытываете благодарность. Приложите сознательные усилия, чтобы подумать о вещах, приносящих вам радость, душевный подъем или спокойствие ума. Как мы уже говорили, всегда есть что-то, за что в данной ситуации можно поблагодарить. Возможно, это расширит ваше видение, если вы запишете пять вещей, которые у вас есть, а у большинства людей нет. Иногда только контраст подвигает нас вспомнить о благодарности.

Выполняйте эти упражнения каждый день в течение 10 дней. Держите дневник возле постели и перед сном улучите минутку, чтобы вспомнить события дня, вызвавшие у вас улыбку. Или начните вести список у себя в смартфоне, записывая приятные события, когда они возникают (тоже неплохой способ быстро поднять себе настроение, если день не задался). Можно также найти себе «партнера по учету и отчетности», который будет вести такой же список. Каждую неделю находите пять минут и читайте друг другу свои списки.

Такая практика превратит благодарность в ваш персональный умственный спортзал – силовые тренировки нейронных каналов. Чем больше вы практикуете акт благодарности, тем здоровее будет эмоциональная мускулатура. Как и в физических спортзалах, чем больше вы здесь появляетесь и отрабатываете позицию благодарности, тем проще добиваться результата.

Если вести записи вам трудно, можно облегчить себе практику благодарности путем невероятно простого ежедневного упражнения: каждый раз, когда вы встаете с постели и ноги касаются пола, произносите слово «спасибо». Природа не меньше людей любит, чтобы ее ценили и уделяли ей внимание. Если вы будете признавать, что природа вам помогает, то жизнь в ответ одарит вас процветанием.

Мы без труда приспосабливаемся к любым ситуациям, в которые мы попадаем. Инициация благодарности на всех путях нашей собственной жизни может в определенных ситуациях оказаться трудной и даже непрактичной задачей. Когда в последний раз, поворачивая ключ в замке зажигания своей машины, вы восхваляли чудеса, творимые двигателем внутреннего сгорания? Хоть раз, гуляя в городском парке, вы выражали признательность за стельки с супинаторами в своей обуви? Отвлекались ли от дел, чтобы оценить мастерское изготовление и удобство дырокола или степлера?

Но, по правде говоря, все это замечательные вещи, за которые можно и поблагодарить – особенно если их у нас нет. Природные катастрофы, например, ураганы или землетрясения, могут заставить тех, кого они затронули, по-новому ценить такие вещи, как бегущая из крана вода или электричество. Да, ничто нельзя воспринимать как данность – но, говоря реалистично, подобное чувство не всегда продолжительно. Через несколько дней после катастрофы вы снова начинаете проклинать лифт, если он доставляет вас на нужный этаж дольше полминуты.

Главное заключается в том, что благодарность легко испытать, но не всегда легко сохранить. Нет ничего плохого в том, чтобы выражать раздражение по поводу мелких неудобств, но позволить, чтобы эти раздражители определяли суть нашего бытия – плохая идея. Мы видели, как изменяется мозг под воздействием ваших мельчайших побуждений. Если мы превратим благодарность в более стойкий и целостный импульс, мозг это отметит, и мы станем счастливее.

Также проводились исследования с целью понять преимущества наслаждения – ментального и эмоционального акта признания ценности конкретного опыта, в который мы в данный момент вовлечены. Его можно назвать благодарностью в режиме реального времени.

Участниками одного такого исследования были люди в состоянии депрессии; их попросили не пожалеть времени и получить удовольствие от деятельности, которую обычно выполняли с поспешностью. Все это было частью их повседневности: поесть, принять душ, завершить рабочее задание или дойти до остановки автобуса либо станции метро. Участников попросили записать, что они почувствовали, уделив больше времени этим рутинным процессам, и каковы были ощущения в сравнении с чувствами, сопровождающими их поспешное выполнение.

Участниками другого исследования были члены некоего сообщества со сравнительно здравым состоянием рассудка. Их просили каждый день наслаждаться двумя приятными вещами, просто фокусируя на них внимание две-три минуты и стараясь, чтобы удовольствие было как можно длительнее и интенсивнее.

Результаты обоих исследований оказались разительными: уделяя время для наслаждения определенными событиями, даже теми, что обычно ассоциировались с рутинными делами и задачами, участники повысили уровень своего счастья и до определенной степени понизили депрессию. Простой акт замедления и намеренного совершения действий улучшило их ощущения удовлетворенности буквально от всего.

Как писал *«Журнал позитивной психологии»*, эти и другие результаты подтвердили теорию, гласящую, что «отклики наслаждения – важный механизм, посредством которого люди преобразуют рутину повседневности в позитивный эффект». Иными словами, наслаждение – способ добавить и закрепить новый слой эмоциональной выгоды к акту удовольствия на самой вершине чувственной и психической радости, которую такие акты приносят. (Хотя стоики, о которых мы говорили в предыдущей главе, считали удовольствие одним из аффектов, которых нужно избегать, ну, на то они и стоики.)

Потратить время на то, чтобы украсить и оценить блюдо или десерт – очевидный пример физического наслаждения, но не единственный. Концентрация на характере и природе вещей, которые мы совершаем и наблюдаем, также идет во благо. Наблюдение за человеческой драмой, сидя на парковой скамейке, ощущение свежего ветра и движения на велосипедной прогулке, обмен мнениями с друзьями во время общей беседы – все эти виды деятельности можно трансформировать, продлив и оценив по достоинству каждую составную часть. В реальности наслаждение – это акт выхода за пределы мозга и собственной тревожности и смещение фокуса на отдельную вещь, которая приносит удовольствие.

Размышление и озвучивание ценности подобного опыта – еще один способ получить от них наслаждение впоследствии. Неважно, как человек это делает: записывает свои мысли в блоге, рассказывает о своем опыте друзьям или просто медитирует и высказывает благодарность приватным образом, все это добавляет новый, более глубокий смысл

эпизодам, составляющим нашу жизнь. Акт наслаждения может стать причиной более осознанного состояния ума, когда мы четче и острее взаимодействуем с миром, находя в нем все больше ценного.

Ведите записи

Ведение дневников – часть почти любой сферы современной жизни, которую вы только можете себе представить: бизнес, искусство, сбор информации и, конечно же, новости. Нетрудно осознать полезность этого занятия в деле поддержания нас самих и нашего психического здоровья: мы с вами уже говорили, как можно внести осознание в практики благодарности и наслаждения. В поисках эмоционального спокойствия будет особо полезна еще пара способов ведения дневника.

«Дневники беспокойства» – элемент когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), долговременной методики для работы с эмоциональными расстройствами. Также они используются в терапии нарушений сна для людей с повышенной тревожностью. Цель дневника беспокойств – выводить на свет божий (то есть на бумагу) в течение дня наши беспокойства, страхи, тревоги и проблемы.

Один из способов ведения дневника беспокойства – это записывать на левой половине страницы беспокойства и страхи, обдумывая, как с ними справиться, а на правой стороне – обдуманые планы. Затем пишущий закрывает дневник и, как минимум, старается не думать о своих волнениях до следующего дня, когда теоретически некоторые из планов должны уже быть реализованы.

Исследователи из Университета штата Пенсильвания решили посмотреть, может ли одно только ведение дневника улучшить эмоциональное равновесие. Они пригласили для участия в эксперименте 51 пациента с различными формами тревожных расстройств. Из них случайным образом были выбраны участники, которых попросили 10 дней вести дневник беспокойства. Остальные должны были просто записывать в дневнике свои мысли. Также исследователи в течение дня в случайное время рассылали участникам текстовые сообщения с просьбой немедленно сделать запись.

После окончания 10-дневного эксперимента тех, кто вел дневники беспокойства, попросили оценить, сколько именно тревог действительно сбылось. У большинства (91 %) тревоги так и не стали реальностью. Коротких текстовых интервенций было достаточно, чтобы значительным образом снизить уровень тревожности – намного сильнее, чем у тех, кто просто записывал в дневник свои мысли. Через 30 дней после окончания эксперимента группа с дневниками беспокойств по-прежнему лучше себя чувствовала, чем контрольная группа.

Исследователи Пенсильванского университета пришли к интересному заключению о том, насколько быстро – всего через 10 дней – группа с дневниками беспокойства продемонстрировала положительные изменения. Документируя свои беспокойства, страхи, препятствия и тревожные прогнозы, они добились успеха в переориентации себя на настоящее, а не на будущее, где и таились их самые большие тревоги. Люди увидели свет в конце туннеля и перестали покорно сползать в пропасть наихудших сценариев. По словам исследователей, «возможно, бессмысленность избыточно катастрофических ожиданий стала очевиднее».

Данные результаты говорят в пользу эффективности ведения карт самооценки для управления стрессом. Дневник беспокойства может стать полезным элементом вашего регулярного отклика на стресс и повседневную рутину.

К примеру, вы бизнесмен и потеряли самого крупного клиента; или у вас была словесная перепалка с сотрудником. В полной фрустрации вы входите в кабинет и закрываете за собой дверь. Ваши эмоции вышли из-под контроля – вы расстроены, рассержены, а может, вас страшат последствия.

Чтобы восстановить эмоциональное равновесие, вы несколько минут концентрируетесь

на дыхании, а затем открываете дневник. Запишите в него то, что вас расстраивает, что беспокоит, каковы ваши самые большие препятствия, проблемы или страхи. Нужно быть честными – поймите, никто, кроме вас, не прочтет этот дневник, если вы сами не захотите.

Некоторые специалисты советуют делать записи каждый день. Конечно, идея неплоха, но иногда жизнь просто не дает такой возможности. У нас не всегда есть время. А если время бывает, не всегда находится что-то существенное для записей. Но в минуты беспокойства, тревоги или расстройства у нас всегда есть что высказать – и много. Если все держать в себе, это может помешать другим делам, пока мы наконец не выплеснем свои фрустрации – хорошая причина, чтобы незамедлительно сделать запись.

Такие ситуации – наглядная демонстрация хорошей практики ведения дневника: *следуйте эмоциональным подсказкам*. Сделать запись, когда вы испуганы, рассержены или расстроены, возможно, не первое, о чем вы подумаете или чем займетесь; однако это действие произведет весьма долговременный эффект на работу с вашими сиюминутными эмоциональными потребностями. Когда запись будет сделана, вы, по крайней мере, испытаете удовольствие от того, что совершили полезное дело, и велики шансы, что в следующий раз необходимость что-то записать в дневник выйдет на передний план.

Дневник – та емкость, куда вы выплескиваете фрустрации, проблемы и волнения. Продолжайте писать, пока не запишете все, что требуется высказать. Помните: дневник – это зона безопасности, и вы не обязаны с кем-то делиться откровениями. Здесь вы можете быть прямым, нелицеприятным и искренним, и это не принесет непредвиденных последствий. Выразив чувства и удалив их из своей системы, вы больше не будете ощущать на себе их внутреннего гнета.

Документирование ощущений будет иметь два вероятных последствия. Делая записи, вы постепенно становитесь спокойнее, расстройство уходит. Вы, возможно, увидите решение своих проблем. Словесное формулирование проблемы на бумаге помогает увидеть будущее развитие событий и понять, что делать дальше.

Ведение дневника – это свободный, ничем не ограниченный поток. Но есть и другой полезный подход – составление двух списков, предназначенных решать две специфические задачи.

Это списки, озаглавленные «Прекратить» и «Это нормально», и они работают как ежедневные аффирмации ваших ценностей. Они напоминают, что для вас приемлемо, а что нет, какие границы вы для себя установили и что приближает вас к поставленным целям. А кроме того, это списки-мотиваторы, не дающие потерять направление, которое вы сами для себя безоговорочно установили. Позиции списка «Прекратить» – это вещи, от которых следует воздержаться; позиции списка «Это нормально» – то, что приемлемо. Зафиксируйте на бумаге эти списки, и пусть они постоянно будут у вас перед глазами. Это карты, по которым вы будете ориентироваться в жизни, чтобы добраться в порт эмоциональной стойкости и благополучия. Примерные списки приведены в табл. 7.1.

Таблица 7.1

ПРЕКРАТИТЬ:	ЭТО НОРМАЛЬНО:
Ставить себя на последнее место	Просить людей о помощи
Стараться угодить всем и каждому	Постоянно меняться
Бояться говорить «да» и «нет»	Признавать свою уязвимость и слабость
Унижать самого себя	Не быть непробиваемым
Говорить, не слушая ответов	Терпеть удары и ощущать безнадежность

ПРЕКРАТИТЬ:	ЭТО НОРМАЛЬНО:
Ставить свое счастье в зависимость от других	Плакать
Позволять, чтобы внешние события определяли мою жизнь	Вслух говорить о своих ценностях
Соглашаться на меньшее	Брать паузу и определять свои чувства по поводу ситуации
Самому себя ограничивать	Всегда находиться в режиме «обучения»
Играть в игры, победа в которых не нужна или невозможна	Подвергать сомнению правила игры, в которую играете

Составив такие списки, можно в случае конфликта ориентироваться в действиях на их содержание. Поскольку в их основе лежат ценности, которые мы сами для себя сформулировали, есть надежда, что в соответствующей ситуации будет легче придерживаться данных принципов. Например, кто-то из родственников предлагает вам вложить средства в некое предприятие. Но вы знаете, что не так давно он пережил непростое время, с трудом удержался на плаву, раз или два взял необдуманый кредит, и его пришлось выручать. Вы не доверяете его суждениям по финансовым вопросам. Но поскольку речь идет о родне, вы соглашаетесь поговорить и внимательно выслушиваете.

Хотя, как вам кажется, предложение делается со всей искренностью, все же вы сомневаетесь, не очередная ли это пирамида, – и так и говорите. Родственник сердится, обвиняет вас в закрытости по отношению к новым идеям, заявляет, что «вы идете против семьи». Вы пытаетесь терпеливо разъяснить свою позицию, но человек, не дослушав, со злостью хлопает дверью. В результате вы испытываете стыд и вину.

Давайте возьмем списки «Прекратить» и «Это нормально» и обоснуем вашу реакцию (ваши личные списки могут быть иными, но для примера возьмем наши). Инстинкты говорят вам, что следует отвергнуть план родственника, но его реакция была негативной. Одна из позиций списка «Прекратить» – «Бояться говорить „нет”». Возможно, вы склонны помогать всем друзьям и родственникам, что, конечно же, невозможно. Но другая позиция данного списка – «Прекратить пытаться угодить всем и каждому». В данном сценарии вы успешно предотвратили указанные действия.

Как насчет списка «Это нормально»? Вы спокойно обосновали причины, по которым не согласны вкладывать средства. Это ответ на несколько позиций списка: «Нормально вслух говорить о своих ценностях» и «Нормально брать паузу и определять свои чувства по поводу ситуации». Вы пояснили, почему подобная сомнительная инвестиция идет вразрез с вашими потребностями и принципами, но только после того, как человек высказался, вы можете услышать, что вам сказали.

После того как конфликт исчерпан, вы ощутили вину или стыд. Но вы действовали по базовым правилам, которые установили в этом списке, они абсолютно разумны и основаны на обдуманых решениях. Возможно, знание того, что вы придерживаетесь собственных принципов, не заставит вас почувствовать себя хорошо сразу же – нет, но гораздо скорее, чем если бы вы ими *пренебрегли*.

Опять-таки личный список, скорее всего, будет отличаться от нашего примера. Следует включить в него позиции, уникальные для вашего опыта, и тогда список станет бесценен. Ошибки, сожаления и даже происшествия случаются, когда мы забываем о своих ценностях

и системах верований или действуем вразрез с ними. Составлять такие списки – один из способов держать их (ценности) в поле нашего внимания, и даже если они не устранят из жизни все конфликты, то, по крайней мере, помогут выйти из них с лучшими последствиями.

Оставайтесь в моменте

Безоценочное осознанное наблюдение (БОН) – это «практика целенаправленной концентрации полного внимания на текущем моменте и принятие его без суждений».

Нет лучшей профилактической меры, чем БОН. Осознанность уберезет ваш разум от излишнего самокопания и потери контроля – предвестника эмоционального всплеска. Человек, осознающий собственные мысли по мере их возникновения, скорее сохранит над ними власть, чем тот, кто не осознает, что происходит в моменте.

Каждый из нас бывает охвачен собственными мыслями, однако вся разница в том, как мы с ними управляемся. Тревожность играет здесь ключевую роль, отягощая разум, причем одними и теми же мыслями снова и снова. Заикливаясь на чем-то, вы чувствуете, что истощены, попали в порочный круг, не способны освободиться от мыслей о прошлом или о будущем. К счастью, фокус внимания на текущем моменте, а не на всех жизненных «что, если», поможет сократить время заикливания на худших сценариях.

Те, у кого плохо с осознанностью, могут оказаться в режиме «воображаемых последствий». Если вы постоянно о чем-то думаете, и мысли бегают по кругу (это называется «руминация»), событие может вообще не произойти в действительности, но ментальная обеспокоенность автоматически его к вам привлечет. Однако если вы начнете практиковать БОН, заикленность на мыслях рано или поздно уйдет в прошлое, унеся с собой потраченные на него время и нервы.

Осознанность улучшит не только концентрацию, но и физическое благополучие. Действительно, определенные проблемы со здоровьем напрямую связаны с недосыпом, так что чем скорее вы разберетесь с психическим здоровьем, тем скорее решите проблемы недомоганий вообще. Осознанная медитация поспособствует этому, усиливая отклик на релаксацию.

В обществе, которое непрестанно куда-то бежит, стресс неизбежен. Неважно, что его вызывает – работа, школа, семья, друзья, финансы или что-то иное, стресс лишает нас сил. И так уж повелось, что мало кому известно, какие действия предпринять, дабы избавиться от его негативных последствий. На самом деле многие не осознают, что нарастание стресса позднее станет причиной множества проблем со здоровьем. Однако, практикуя БОН, вы вернетесь к состоянию эмоциональной стабильности, вместо того чтобы ощущать бремя всего мира на своих плечах. Подавив стресс прямо в зародыше, вы испытаете огромное чувство покоя в повседневном бытии, одновременно улучшив общее психическое здоровье. Практика БОН может стать началом абсолютно новой жизни, послужив щитом, оградив от трудностей и позволив избежать любого конфликта, который может возникнуть на жизненном пути.

Хотя безоценочное осознанное наблюдение практиковалось (определенными группами людей) не одну тысячу лет, впервые понятие осознанности ввел американец Джон Кабат-Зинн. Познакомившись с искусством медитации во время обучения в Массачусетском технологическом институте и вдохновившись этой идеей, он адаптировал буддийские практики для западного мира, поставив в центр избавление от проблемных эмоциональных состояний. Например, от стресса. И хотя индуизм, буддизм и другие религии включают в себя понятие осознанности, Кабат-Зинн делает упор на необходимости постоянного внедрения осознанности в повседневную жизнь самыми разными людьми.

У каждого человека есть место, которое он может назвать только своим, что чрезвычайно важно при осознанных медитациях. Чтобы потратить время с максимальной пользой, важно отыскать место, где бы вас не отвлекали. Так вы лучше сосредоточитесь на текущей задаче и постараетесь освободить разум в спокойной обстановке.

Возможно, еще важнее придерживаться установленного порядка. Решите, какое время вам лучше подходит – когда вы один, вам никто не мешает, вы не заняты делами. Это поддержит мотивацию, особенно на первых порах, чтобы вы поскорее изгнали стресс из своего разума.

Две худшие вещи, которые вы можете сделать, это сконцентрироваться на событиях прошлого, которые нельзя изменить, или на событиях настоящего, сравнивая их с возможным будущим. Прошлое давно ушло, а будущее еще не случилось. Ни то ни другое – не ваша забота.

Вот почему лучше всего сосредоточиться на «здесь и сейчас», а не на прошлых ситуациях, вроде первой несчастной любви, первой неловкой ситуации и так далее; то же касается и будущих событий. Тогда, начав концентрироваться исключительно на настоящем, вы увидите, что станет намного проще стать центром и своего рассудка, и своего окружения.

Зачастую мы так заиклены на успехах и результатах, что забываем, что такое отдых. Но в практике БОН это один из важнейших аспектов. Отдыхая, мы вооружаем себя умственно (и физически) для того, чтобы, когда придет время, снова вернуться в круговорот материального.

Поначалу это может прозвучать странно (особенно если у вас длинный перечень задач на каждый день), однако в перерыве нуждается каждый, даже если так не считает. Дело в том, что если вы действуете в режиме 24/7, ваш мозг и тело не получают достаточно времени для перезагрузки. Но если окошко для нее мало, вы в результате ощутите, что выгорели. Вот тут такие нужные отдых и релаксация – плоды БОН – целиком изменят ситуацию.

Также важный аспект – отпустить в свободное плавание все, что ощущаете в данный конкретный момент. Не сделав этого, вы обнаружите, что практика осознанности совершенно неэффективна, когда вы цепляетесь за прошлое или заглядываете слишком далеко в будущее. Практика отпуская на первых порах сложна, однако позволит полностью сконцентрироваться на непосредственной задаче.

В ряде случаев можно ощутить побуждение убежать из текущей ситуации. Но практикуя отпуская, вы живете в моменте, не заикливаясь на своих чувствах. Здесь необходим осознанный подход, переориентирующий ваши мысли на то, что происходит прямо сейчас, а не произойдет когда-то потом. Также старайтесь не смотреть на микроволновку, настенные часы или телефон, чтобы узнать, сколько сейчас времени. Просто все отпустите – и пребывайте здесь и сейчас.

Возможно, в детстве вы слышали выражение «думай, прежде чем говорить». И все же многие, даже став взрослыми, не умеют этого делать. Даже если так – неважно, как это у вас получается, но осознанность может помочь и здесь. Начав обращать внимание не просто на свои решения, а на их конкретные причины, вы обнаружите, что смотрите на жизнь совершенно под иным углом. Только тогда вы обретете осознанность в отношении того, как относитесь к самому себе, а не только к другим людям.

Суждение очень похоже на первое впечатление. Но ваш изначальный взгляд может измениться в одно мгновение. Вот почему так важно сохранять открытость ума в течение всего процесса. Правда, осознанность требует признавать факт суждений, когда они формируются.

Приступая к медитации осознанности, тщательно подготовьтесь, поскольку ваши чувства оказывают сильное влияние на ментальную деятельность. Просто убедитесь, что там, где вы решили практиковаться, не только комфортно, но и спокойно, что вас никто не потревожит.

Хотя, как правило, во время медитации сидят, вы можете выполнять практику на коленях или стоя. Просто убедитесь, что вам удобно будет оставаться в выбранной позе. Снимите напряжение, расслабив тело, и сосредоточьте ум на стоящей перед вами задаче. Ведь вы можете в любое время выйти из медитативного состояния, так что устремите взор на свои цели и сфокусируйтесь на них.

Возможно, мысли начнут рассеиваться, но не корите себя – это вполне естественно.

Просто в такие моменты простите, забудьте, продолжайте медитацию и сосредоточьтесь на дыхании. Это поможет сохранить концентрацию, избежав сражений с собственными мыслями. Закончив медитацию, не забывайте, что не надо скорее вставать и куда-то бежать. Гораздо полезнее спокойно вернуться в окружающую реальность.

В качестве примеров мыслей, на которых фиксируются люди, можно назвать мысли о намерениях и рабочих проблемах. Со временем все это ложится бременем на нашу жизнь и более того – берет вожжи в свои руки. К счастью, пребывание в состоянии осознанности помогает перейти из потока подобных мыслей в русло счастливой жизни.

Практикуя осознанную медитацию для избавления от тревожности, стоит запомнить несколько вещей. Во-первых, ничто не должно сдавливать ваше тело, чтобы воздух свободно проходил в легкие. Во время медитации дышите через нос. Так вам будет легче дышать, а кроме того, меньше загрязняющих веществ попадет в легкие. Дышите медленно и глубоко. При этом воздух проходит напрямую в брюшную полость, как и необходимо для максимально эффективной медитативной практики.

Избегайте поверхностного дыхания – дышите глубже. Следите за тем, чтобы каждый вдох как можно полнее заполнял легкие.

Осознанность приносит и силу, и мир – непросто найти их иначе. С ее помощью вы избежите ловушки разума в бесплодных попытках адаптироваться к реальности и найдете дорогу к счастливой и здоровой жизни – на физическом, эмоциональном и ментальном планах (уровнях).

Защита границ

Профилактика – замечательная вещь. Однако еще важнее учиться защите против тех, кто активно пытается подорвать вашу эмоциональную устойчивость и стабильность. Именно здесь нужно в проактивном порядке заняться самозащитой. Итак, на оставшихся страницах этой книги мы поучимся тому, как победить собственных демонов и заняться самозащитой. Для наших целей самозащита примет форму обороны собственных границ.

Люди никогда не ведут себя так, как мы от них ожидаем. И это горький урок, который приносят любые отношения. Апатия, безразличие, неуважение к чувствам других людей – бездонный источник стресса и несчастий. Попытки изменить других людей так, чтобы их чувства и поступки подчинялись вашей воле, – занятие тщетное и лишаящее сил.

Все, на что мы способны, – это изменить себя и то, что мы готовы принять от других. Мы проявляем способность к любви, общению, поддержке и вдохновению так, как умеем, и надеемся, что нас поймут и воспримут. В других людях мы ищем принятия или, по крайней мере, осознания предпринимаемых нами усилий. В редких случаях мы ищем (и находим) единомышленников, чьи идеалы отражают наши собственные. Однако в конечном счете другие люди идут своими путями, а мы либо принимаем их выбор, либо уходим своей дорогой.

Однако есть один элемент отношений, который мы можем контролировать в большей степени, чем думается. Речь идет о здоровом контроле, сопряженном с уважением ваших личных ценностей и чувств и способствующем сбалансированным отношениям с окружающими. Давайте назовем его *«установка и защита эмоциональных границ»*.

Не нужно составлять список ультимативных требований и вручать его близким; не нужно рисковать дружбой. Точно так же не нужно окружать свои эмоции и чувства высокой крепостной стеной. Границы в нашем смысле – это воплощение того, что для вас особенно важно. То, что приносит вам счастье, здоровье и эмоциональный баланс.

Очертите границы. Честно определите, где поведение других людей нарушает ваши личные границы принятия и безопасности. К каким объектам и субъектам вы чувствительны – и совершенно неважно, глупо это выглядит или нет. Каков тот уровень частотных вибраций, после которого голос другого человека переходит с озабоченности на злость? Что приносит вам комфорт? А тревогу?

Мониторьте ощущения. Доверие внутреннему голосу – конечно же, важная вещь, когда нужно немедленно отреагировать на ситуацию. Только обращайтесь пристальное внимание на то, как вы реагируете на обычные ситуации социального общения или те, где на вас не сильно давят. Если разговор принимает некомфортный для вас оборот, отметьте это и задайтесь вопросом: а что конкретно вызывает у вас стресс? Самоосознание как таковое не имеет ничего общего с нарциссизмом или эгоизмом – это базовый механизм выживания. Раздражение, дискомфорт или вина – красный флажок, который сигнализирует о нарушении границ.

Составьте план коммуникаций. Мало кто способен одинаковым образом говорить или поступать в отношении всех и каждого (вот если да, тогда стоит задуматься!). Но если речь идет о близких отношениях, в какой-то момент возникает необходимость обсудить личные границы, поэтому стоит заранее составить план, на основании которого вы станете говорить о своих чувствах. Конечно, прямота – большое достоинство, но важно понимать суть отношений как таковых, чтобы знать, до какой степени можно пойти в своей прямоте. Если это личные отношения, можно говорить открыто, не боясь многократных повторений. Если отношения профессиональные или ситуация вообще сложная, помогут уравновешенность и определенность.

Как уже упоминалось, самоосознание – ключевой элемент здоровых отношений. Правдиво оценить эффективность внутренних границ и, если они непрочны, принять профилактические коррективные меры очень важно, чтобы действовать честно. Кроме того, очень важно уметь себя защитить от эмоциональных манипуляторов. Даже если мы знаем и устанавливаем эмоциональные границы, можно в общении с другими людьми что-то недосмотреть или не осознать сразу, что границы нарушены. Поскольку эмоциональные манипуляторы всегда стремятся эти границы размыть и переустановить в собственных интересах, очень полезно развивать чутье, которое поможет это распознать.

По вполне очевидным причинам легче заметить вербальные нарушения. Любую попытку обесценить или принизить вас либо ваши эмоции следует оценивать с учетом ваших границ. Например, кто-то не дает вам говорить, не позволяет быть услышанным, заставляя замолчать, перебивая вас; на вас орут, делают оскорбительные замечания по поводу вашей репутации, даже открыто о вас сплетничают. Нарушения психологических и эмоциональных границ сложнее отследить и квантифицировать. Вот некоторые примеры нарушений этих границ:

- манипулируют вашей самооценкой;
- используют ваши слова против вас;
- лгут;
- критикуют, унижают, осуждают;
- насмеются над вами или вашими мыслями, чувствами и убеждениями;
- возлагают на вас вину или ответственность;
- отнимают ваше время и энергию;
- стыдят и приводят в замешательство;
- заявляют, что их мысли и убеждения важнее ваших.

Хотя определение и установка границ – важный стержень любых отношений, не менее важно их поддерживать. Психолог Дана Гионта определила два основных ощущения, служащие красными флажками, предупреждающими о том, что мы сдаем свои границы.

Дискомфорт. «Когда чьи-то действия заставляют нас ощущать потерю контроля, это знак, что люди нарушают или переходят границы». Дискомфорт возникает как следствие триггеров, связанных с прошлыми проблемами или травмами, или если кто-то проявляет в общении избыточную напористость либо антагонизм, или если мы сталкиваемся с неожиданной либо небезопасной ситуацией. Также он может возникнуть, если нас ставят в положение, в котором мы испытываем межличностную напряженность.

Раздражение. Обычно мы ощущаем раздражение, когда нами пользуются или нас не

ценят по достоинству. Когда мы видим, что кто-то проецирует на нас собственные ожидания. Раздражение возникает, когда нас постоянно просят урегулировать конфликты, когда нас не привлекают к принятию важных профессиональных решений после того, как мы трудились сверхурочно, или просто когда мы даем, ничего не получая взамен.

Гионта рекомендует измерять свои ощущения по шкале от 1 до 10 баллов и бить тревогу, если интенсивность превышает отметку 6. Когда это случается, психолог предлагает задаться вопросами, что именно вызывает подобные чувства и что в данной ситуации вас беспокоит.

Очень часто основными побудительными факторами являются страх, вина и сомнение в себе. Мы боимся реакции окружающих, когда устанавливаем и поддерживаем свои границы. Когда мы возвышаем голос или говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми. И сомневаемся в том, достойны ли мы вообще права иметь собственные границы.

Нужно всегда помнить, что наличие границ – ключевой признак здоровых отношений и их установление – жизненно важный этап на пути к самоуважению. Вы – единоличный владелец своих чувств и, как их оберегатель, имеете полное право устанавливать и хранить эмоциональные границы. Однако чтобы определить границы, необходимо знать, на чем вы твердо стоите. Определите свои пределы: физические, эмоциональные, ментальные и духовные. Сосредоточьтесь на том, к чему вы толерантны, а что для вас неприемлемо. Как говорит Гионта, «эти чувства помогают нам определить собственные пределы».

Уделите время тому, чтобы оценить свой нынешний круг социального и близкого дружеского общения. Подумайте, происходит ли между вами здоровый взаимообмен, действительно ли отношения взаимны. Если вы отмечаете определенное поведенческое искажение или, напротив, общность с друзьями, проанализируйте и оцените, хорошо это или плохо – это поможет выявить дополнительные признаки, говорящие о ваших эмоциональных реалиях.

Наконец, проверьте, как ваше повседневное окружение вне дружеского круга влияет на здоровье. Хорошая идея – начать с ситуации на работе. Подумайте, например, если у вас восьмичасовой рабочий день, но коллеги постоянно засиживаются лишних 2–3 часа, возможно, это молчаливое требование, что и вы должны работать сверхурочно? Как в вашей компании принято справляться с неожиданностями или затянувшимися конфликтами?

Сохранение границ в неприкосновенности – это игра в одиночку; тут все зависит от ваших личных наблюдений и опыта. Упражнение по измерению ощущений может оказаться трудным, особенно если человек чувствует, что только он один пытается поддерживать границы. Но это должно стать регулярной практикой для тех, кто желает уважать собственные чувства и потребности, и это хороший способ напомнить себе, как важно подобное уважение.

Выводы

- Что такое профилактика в контексте управления собственными эмоциями и сохранения равновесия, когда весь мир сходит с ума? Это признание того факта, что наш мозг отличается сильной склонностью к негативным искажениям, даже если дела идут хорошо и мы не стоим на грани катастрофы. Поэтому следует в повседневной жизни наработать устойчивость.

- Благодарите. Наслаждайтесь жизнью. Получайте удовольствие от каждого мгновения, потому что оно никогда больше не вернется. Благодарность и наслаждение (замедление и намеренное осуществление любых действий), как доказано наукой, ослабляют стресс и повышают уровень счастья и позитива. Очень трудно испытывать одновременно благодарность и страдание. Правильная перспектива и ожидания могут сыграть ключевую преобразующую роль с точки зрения устойчивости.

- Ведение дневника и привычка записывать свои ощущения – довольно распространенная рекомендация. Это акт самовыражения, дающий возможности для

самоанализа. Большинство из нас упускают из виду эти два важных шага, и мы сдерживаем эмоции, не давая им возможности раскрыться и выйти наружу. В частности, полезно записывать свои беспокойства, а затем – решения этих проблем. Также вы можете вести два отдельных списка: «Прекратить (делать что-то вредное)» и «Это нормально (делать что-то полезное)».

- Осознанность – ключевой элемент профилактики эмоций. Мы отпускаем стрессовые ситуации прошлого, которые больше ничего не значат, и варианты будущего, которое, возможно, никогда не наступит. Мы отпускаем нечто, проживая эмоции, а затем наблюдаем, как они утихомириваются и занимают отведенное им место. Это сознательное игнорирование всего, кроме того, что в фокусе именно сейчас; это состояние ума, где нет места стрессам или тревогам. Вы умиротворены; чем больше вы практикуетесь, тем больше мира приходит в вашу повседневность.

- Наконец, мы должны защищать свои границы. В этой книге рассказывается, как вести себя с собой – а как насчет других людей? Ведь люди – самые мощные триггеры наших эмоций, обладающие над нами огромной властью. Лучшее, что можно сделать, – это осознать свои границы. Большинство порочных циклов взаимоотношений связано как раз с несоблюдением границ, так что необходимо видеть предупреждающие знаки, устанавливать границы и постоянно их укреплять. Любой комплекс негативных ощущений, скорее всего, означает, что ваши границы так или иначе нарушены.

Краткое резюме

Глава 1. Наши непостоянные эмоции

- Эмоции обладают огромной властью над нами. Иногда это приносит благо, но порой полностью выбивает из колеи. И это уже плохо. Но у власти такого рода есть хорошая причина – она помогает распознать эмоцию как вид предупредительного сигнала, который эволюционировал в человеческом сообществе, сохраняя жизнь и здоровье. Когда критическое мышление еще не достигало высшего порядка, эмоции давали нам знания о мире и о том, как к нему относиться. Здесь также кроется причина того, что негативные эмоции способны в один миг лишиться нас контроля.

- Подобного рода угрозы в современном мире более не присутствуют, и теперь наша задача – не столько выживание, сколько контроль и регулирование эмоций. Степень нашего умения это делать в полной мере определяет течение жизни. Я ни в коем случае не хочу сказать, что подавление эмоций – ключ к счастливой жизни. На самом деле, это влечет плохие последствия для нашего благополучия, поэтому надо просто отыскать золотую середину между здоровым выражением эмоций и эмоциональными реакциями.

Глава 2. Триггеры эмоций

- Говоря об эмоциональной устойчивости и спокойствии, на самом деле мы имеем в виду эмоциональные триггеры, выбивающие нас из колеи. В основном эти триггеры внешние, слаборазличимые; они совершенно неадекватны (или вообще никак не соответствуют) отклику, который возбуждают у вас внутри. Это классический случай избыточно интенсивной реакции на простое утверждение, если исходить из того, как вы себя из-за этого чувствуете, а не его истинной сути.

- Конечно, все дело в том, что здесь наши эмоциональные потребности обнажаются, выходят на свет или очень некомфортно нас «пинают». Чтобы избежать дискомфорта, мы реагируем – выплескиваем гнев, уклоняемся, защищаемся множеством разных путей. Среди этих привычных реакций практически нет полезных, так что подобная цепочка событий ведет к нарастанию эмоциональной нестабильности.

- Недостаточно всего лишь понять свои эмоциональные потребности; нужно добиться эмоциональной детализации происходящего в действительности. Врач может вылечить болезнь, только зная ее реальную причину. Колесо Плутчика – полезный инструмент, который поможет обозначить эмоции и устранить неопределенность касательно ощущений дискомфорта и страха в целом. На самом деле, разнообразие эмоций помогает сохранять равновесие и сдержанность.

Глава 3. Осознание. Отклик. Регулирование

- Теперь, когда мы обрели понимание эмоциональных триггеров, потребностей и боли и того, как они взаимодействуют друг с другом, необходимо поговорить о том, как со всем этим управляться. Как можно пропитать самоосознанием нашу жизнь, понять, что происходит, и не допустить извержения вулкана? Первая модель, предлагаемая вашему вниманию, – «реакция versus отклик». Дотронувшись до раскаленной плиты, мы реагируем, не размышляя, инстинктивно, чтобы защититься. Если рассуждать с точки зрения эмоций, подобная необходимость возникает редко, и все же мы действуем подобно вулкану, вместо того чтобы сделать паузу, немного подумать и только потом реагировать.

- Далее, необходимо подумать о модели регулирования эмоциональных триггеров и потребностей, которые мы обсудили. Ее составные части: выбор ситуации (избегание триггеров), изменение ситуации (уменьшение триггеров), смещение фокуса (игнорирование триггеров), изменение мышления (изменение триггера) и изменение отклика (меньше реагировать на триггеры).

- Это непосредственно приводит нас к следующей точке стрессоустойчивости. Иногда мы испытываем слишком сильное побуждение пойти вразнос; мы сверхчувствительны, и это делает нас непредсказуемыми и нестойкими. Поэтому нужно работать над повышением толерантности к стрессу и тревожности. Здесь имеется сходство с моделью регулирования, однако фокус в большей степени смещен на отход от привычных для вас механизмов избегания и способность проживать эмоциональную ситуацию. Здесь задача – принять тревожность и стресс, пережить пик эмоций и оставаться в моменте, пока он не пойдет на спад и вы не осознаете, что никакой катастрофы не произошло.

Глава 4. Как разомкнуть порочный круг

- Наши нижние точки эмоциональной шкалы существуют не в изоляции; почти все они подчиняются разнообразным циклам триггеров, эмоциональных потребностей и последствий, и все это с каждым разом укрепляет порочный круг. Итак, необходимо разомкнуть этот круг и прервать цикл любой ценой. Самый ценный способ – это просто проанализировать, как он возникает в нашей жизни.

- Первый инструмент для данной цели – модель ABC, которая расшифровывается как «предшествующее событие (антецедент), поведение и последствие». В целом она описывает основные элементы эмоционального всплеска, который мы можем разбить на составные части и проанализировать: что происходило прежде, с чем нужно совладать, что происходит потом такого, что становится все труднее выйти из порочного круга.

- Второй инструмент схож с первым, но предполагает более глубокий просмотр. Он называется «эмоциональный дашбординг». Данный метод предлагает взглянуть на тот же цикл, только под другим углом зрения. Его элементы – ситуации, мысли, эмоции, телесные ощущения и импульсы/действия. Вы обретаем более глубокое видение определенных ситуаций и того, почему вы ощущаете потребность выплеснуть эмоции наружу или позволить негативу увлечь вас в бездну. Работая с обоими инструментами, важно иметь в виду главное условие: абсолютную честность.

- Наконец, мы применяем инструмент, лежащий в основе всего сказанного: внутренний диалог. В основном наш внутренний диалог окрашен тонами негатива и демотивации. Мы

можем даже не сознавать, что смотрим на себя и на мир через призму негатива, поскольку годами рассказывали себе именно такого рода историю собственной жизни. Однако негативный внутренний голос лишает вас устойчивости. Реальность нейтральна, и только наш внутренний диалог большую часть времени определяет наши эмоции. Ключ к решению проблемы – самоосознание; вы уверены, что говорите с близким другом так же, как говорите сами с собой?

Глава 5. Эмоциональная иммунная система

- Самооценка – это эмоциональная иммунная система, которая защищает вас от эмоциональных триггеров, потребностей и болей. Человек, в целом ощущающий себя в позитивном ключе, не подвержен эмоциональной нестабильности или реактивности, поскольку они просто не так сильно на него воздействуют.

- Как и внешний мир, наша личность целиком нейтральна, а самооценка – призма, через которую мы себя видим. Это означает, что у нас есть власть видеть себя так, как мы этого хотим, – кстати, для кого-то это прозвучит как неприятное известие. Главная тому причина – нерациональный набор ожиданий по поводу себя, мира и вашего места в нем: вам никогда не удастся жить согласно ожиданиям, так что все неудачи вы терпите в буквальном смысле у себя в голове, отчего почувствуете себя еще хуже.

- Самооценка (и это можно сказать практически обо всем, что касается эмоций) не означает жизнь в вакууме. Лучше всего представлять ее как цепочку причинно-следственных связей. Мы начинаем с неверных убеждений и «непреложных» (и лишаящих силы) жизненных правил, которые только подкрепит неизбежная неудача. А потом эти данные будут включены в нашу историю, способствуя крайне негативному мнению о себе. Неверные допущения и убеждения после этого укрепляются, и становится все труднее выбираться из болота отчаяния. Ключ ко всему – декодирование подобных убеждений и нейтрализация их реальностью.

Глава 6. Философия об эмоциональной устойчивости

- Здесь мы рассматриваем две древнейшие мировые философии, цель которых – умение справляться с трудностями и создавать себе оптимальные условия для счастья. В основе буддизма лежит понимание того факта, что мы сами являемся причиной своих страданий, привязываясь к людям, вещам, результатам и мыслям. В мире нет постоянства, все хорошее и плохое прибывает и убывает, как океанские волны. Формируя привязанность, мы формируем ожидание, которое ставит нас в такое положение, где хаос и падение неизбежны. Итак, следует отказаться от убеждения, что для счастья нам нужны сторонние вещи или люди. Тогда мы возьмем на себя полностью ответственность за состояние своего ума.

- Стоицизм с философской точки зрения перекликается с буддизмом, однако в основном делает упор на то, что мы можем или не можем поставить под контроль. В этом мире нам не дано контролировать ничего, кроме собственных действий и мыслей, поэтому нужно сделать условием своего счастья именно это. Поступая иначе, мы сами отбираем у себя власть. Мир – это нейтральное место, мы можем как угодно истолковывать его проявления; только надо выбирать благоприятное толкование. Стоики рекомендуют также переворачивать препятствие с ног на голову, не считая негативные события трагедией, а интерпретируя и преобразуя их в возможности для обучения.

Глава 7. Профилактика

- Что такое профилактика в контексте управления собственными эмоциями и сохранения равновесия, когда весь мир сходит с ума? Это признание того факта, что наш мозг отличается сильной склонностью к негативным искажениям, даже если дела идут

хорошо и мы не стоим на грани катастрофы. Поэтому следует в повседневной жизни набирать устойчивость.

- Благодарите. Наслаждайтесь жизнью. Получайте удовольствие от каждого мгновения, потому что оно никогда больше не вернется. Благодарность и наслаждение (замедление и намеренное осуществление любых действий), как доказано наукой, ослабляют стресс и повышают уровень счастья и позитива. Очень трудно испытывать одновременно благодарность и страдание. Правильная перспектива и ожидания могут сыграть ключевую преобразующую роль с точки зрения устойчивости.

- Ведение дневника и привычка записывать свои ощущения – довольно распространенная рекомендация. Это акт самовыражения, дающий возможности для самоанализа. Большинство из нас упускает из виду эти два важных шага, и мы сдерживаем эмоции, не давая им возможности раскрыться и выйти наружу. В частности, полезно записывать свои беспокойства, а затем – решения этих проблем. Также вы можете вести два отдельных списка: «Прекратить (делать что-то вредное)» и «Это нормально (делать что-то полезное)».

- Осознанность – ключевой элемент профилактики эмоций. Мы отпускаем стрессовые ситуации прошлого, которые больше ничего не значат, и варианты будущего, которое, возможно, никогда не наступит. Мы отпускаем нечто, проживая эмоции, а затем наблюдаем, как они утихомириваются и занимают отведенное им место. Это сознательное игнорирование всего, кроме того, что в фокусе именно сейчас; это состояние ума, где нет места стрессам или тревогам. Вы умиротворены; чем больше вы практикуетесь, тем больше мира приходит в вашу повседневность.

- Наконец, мы должны защищать свои границы. В этой книге рассказывается, как вести себя с собой – а как насчет других людей? Ведь люди – самые мощные триггеры наших эмоций, обладающие над нами огромной властью. Лучшее, что можно сделать – это осознать свои границы. Большинство порочных циклов взаимоотношений связано как раз с несоблюдением границ, так что необходимо видеть предупреждающие знаки, устанавливать границы и постоянно их укреплять. Любой комплекс негативных ощущений, скорее всего, означает, что ваши границы так или иначе нарушены.