

Содержание

<i>Введение</i>	
Что такое стресс-толерантность.....	7
Глава 1	
Изучите свой эмоциональный ландшафт.....	11
Глава 2	
Сделайте паузу и понаблюдайте.....	41
Глава 3	
Самоуспокоение при помощи органов чувств.....	57
Глава 4	
Будьте добры к себе.....	69
Глава 5	
Спасение от боли.....	77
Глава 6	
Принять и двигаться дальше.....	105
Заключение.....	129
Источники.....	135
Об авторах.....	137

Введение

Что такое стресс-толерантность

Все мы можем потерять над собой контроль, когда эмоции становятся слишком сильными. Конечно, у каждого это выглядит по-своему: кто-то замыкается в себе, подавляет эмоции или отстраняется от других людей физически или эмоционально; кто-то заикливается на неприятных мыслях и испытывает фрустрацию. У кого-то дистресс* проявляется в нездоровом поведении, например в агрессии по отношению к себе или окружающим, самоосуждении, чувстве вины и суицидальных мыслях.

Важно знать: чтобы эффективно управлять сильными эмоциями, нужно научиться стресс-толерантности. Что это значит? *Стресс-толерантность* — это способность переносить эмоциональный дистресс так, чтобы не допускать его негативных последствий. Многие с возрастом приобретают навыки эмоциональной регуляции, которые постепенно совершенствуются и становятся естественными. Однако в особенно сложных ситуациях нужно прикладывать больше усилий, чтобы регулировать эмоции. И некоторые люди так и не научились делать это здоровыми способами.

* Дистресс — негативная форма стресса, при которой эмоциональное напряжение превышает адаптивные возможности человека; отличается от эустресса (позитивной формы стресса) большей длительностью и/или интенсивностью. — *Прим. ред.*

Вне зависимости от того, хотите ли вы отточить уже имеющиеся навыки эмоциональной регуляции, чтобы улучшить жизнь, вообще не обладаете ими или находитесь где-то посередине, цель этой книги — научить вас самоконтролю посредством практических упражнений, которые помогут вам расширить свои возможности и повысить уверенность в способности переносить дистресс. Используя навыки, которые вы приобретете благодаря этой книге, вы сможете преодолевать кризисные ситуации, не ухудшая положение характерным для вас проблематичным поведением. Также вы найдете здесь быстродействующие, эффективные и научно обоснованные стратегии, которые позволят вам сделать правильный выбор, когда эмоции зашкаливают.

Диалектическая поведенческая терапия

Навыки и приемы, описанные в этой книге, основаны на психотерапевтическом направлении под названием *диалектическая поведенческая терапия* (ДПТ)*. Американский психолог Марша Линехан (Лайнен) создала ДПТ для лечения пограничного расстройства личности (ПРЛ) — психического заболевания, одним из основных компонентов которого является эмоциональная дисрегуляция. Однако ДПТ помогает регулировать эмоции правильно даже тем, у кого нет диагноза ПРЛ, что подтверждено многочисленными исследованиями. Безусловно, ДПТ невероятно полезна, поскольку учит успешно управлять эмоциями и переносить дистресс — эти навыки пригодятся каждому, ведь, к сожалению, не все в жизни идет так гладко, как хотелось бы.

Рекомендации по использованию книги

Имейте в виду: вы не добьетесь значимых изменений, просто прочитав книгу. Чтобы овладеть навыками эмоциональной регуляции, нужно тщательно изучить каждый из них, затем отработать, следуя

* Англ. dialectical behavior therapy (DBT).

инструкциям, после чего регулярно использовать на практике. Вот две вещи, о которых вы должны знать:

Во-первых, важно персонифицировать навыки и приемы, о которых вы читаете, — так вы повысите их эффективность, а также вероятность того, что будете практиковать их в дальнейшем. Поскольку все мы разные и каждый переживает эмоциональный дистресс по-своему, очень важно, чтобы эти навыки обрели смысл именно для вас. Ведение дневника наряду с чтением книги поможет не забыть о приобретенных навыках и интегрировать их в свою жизнь. В этом дневнике можно составлять список приемлемых для вас навыков и техник, а также описывать свои мысли и ощущения относительно рекомендаций, заданий и упражнений.

Во-вторых, освоение некоторых навыков предполагает выполнение формальных упражнений по определенному сценарию, — для них нужно выделить время, чтобы спокойно, не спеша углубиться в себя. Можете выбрать один из вариантов:

- Сначала несколько раз прочитайте сценарий, чтобы все понять и почувствовать, и только затем приступить к практике.
- Читать сценарий и выполнять упражнение одновременно. Зачитывать текст может кто-то другой, если вам так комфортнее.
- Сделать аудиозапись сценария (например, при помощи телефона) и включить ее во время практики.

Поэкспериментируйте с каждым из вариантов, чтобы понять, какой лучше всего вам подходит. А главное — выделите достаточно времени, когда вас никто не побеспокоит, чтобы направить все свое внимание и энергию на выполнение упражнения. Возможно, некоторые упражнения, предполагающие погружение в себя, будут вызывать у вас стресс сами по себе. В таком случае вы сможете использовать другие навыки и техники, чтобы устранить дискомфорт.

Несомненно, этот комплекс навыков будет для вас полезен, и мы надеемся, что вы останетесь довольны результатом!

Изучите свой эмоциональный ландшафт

Многие люди не в состоянии распознать собственные эмоции. Кому-то в экстремальных ситуациях сложно прочувствовать и описать словами любые эмоции, у кого-то проблемы лишь с некоторыми из них. Если это касается вас, возможно, порой вам кажется, будто вы бродите в эмоциональном тумане: не осознаёте свои чувства или понимаете, что *расстроены* или *подавлены*, но не можете точно идентифицировать эмоцию. Это может привести к негативным последствиям, поскольку под влиянием эмоций некоторые люди ведут себя неадекватно (например, срываюся на других). Так или иначе, важно уметь четко и точно называть (то есть маркировать) свои эмоции — как сказал нейропсихиатр и психотерапевт Дэниел Сигел: «Назови это, чтобы приручить»*. Следовательно, необходимо познакомиться с эмоциями поближе. Для этого мы подробнее рассмотрим несколько базовых эмоций, а также методы их идентификации и маркирования, включая упражнения, которые помогут разобраться с компонентами эмоционального реагирования.

Что такое эмоции

Хотя мы часто называем эмоции «чувствами», последние лишь часть переживаний. Эмоции, по сути, — это *полносистемные реакции*, включающие мысли, физические ощущения, побуждения и поведение**. Эмоции

* Сигел Д. Вне зоны доступа: Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте. — М.: Эксмо, 2016.

** Лайнен М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — М.: Вильямс, 2019.

сопровождаются множеством различных процессов, поэтому может быть трудно разделить, что мы чувствуем, думаем (мысли) и делаем (поведение). Например, испытывая любопытство, вы *чувствуете* эту эмоцию, которая включает физические проявления (такие, как склонение головы набок, поднятие бровей и общее оживление). Возможно, вы *думаете*: «Интересно, как эта книга поможет мне регулировать эмоции?» *Поведением*, основанным на любопытстве, может быть продолжение чтения. *Побуждения* сочетают в себе эмоции и мысли. В нашем примере побуждение представляет собой комбинацию *эмоции* любопытства и *мысли* о продолжении чтения, предшествующих действию.

Классификация эмоций

Исследователи до сих пор спорят о том, какие эмоции являются базовыми, то есть врожденными и универсальными. В ДПТ выделяют 10 базовых эмоций: гнев, страх, грусть (печаль), вина, стыд, зависть, ревность, отвращение, любовь и счастье*. Мы не будем углубляться в анализ каждой из них, а остановимся на тех, которые чаще всего приводят к эмоциональной дисрегуляции. Так что если к концу этой главы у вас возникнут вопросы по поводу остальных эмоций, с которыми у вас имеются трудности, вам придется продолжить их изучение самостоятельно. Любовь, счастье и другие приятные эмоции являются проблематичными для некоторых людей, поскольку они считают, будто не заслуживают их, или склонны к импульсивным поступкам в периоды эмоционального возбуждения. Имейте в виду, что приведенные в книге навыки и приемы можно использовать и для регуляции приятных эмоций.

Что нужно знать об эмоциях

В ДПТ считается, что каждая эмоция выполняет определенную функцию и в некоторых ситуациях может быть оправдана. Основываясь на концепции Марши Линехан, мы расскажем о функциях

* Линехан М. Диалектическая поведенческая терапия: Руководство по тренингу навыков. — М.: Диалектика, 2020.

и физических проявлениях самых распространенных болезненных эмоций, а также о связанных с ними побуждениях и мыслях; кроме того, приведем набор слов для идентификации и обозначения каждой эмоции. У вас будет возможность сопоставить эту информацию с собственным эмоциональным опытом, который уникален для каждого из нас.

Не нужно пытаться запомнить все, о чем вы узнаете. Лучше после прочтения возвращаться к определенным страницам, чтобы научиться маркировать эмоции, которые вы испытываете (или проверить, правильно ли вы это делаете). Мы предлагаем сначала сосредоточиться на информации об эмоциях, а потом периодически обращаться к ней, чтобы качественно выполнить упражнения на самоисследование. И держите под рукой дневник — для рефлексии и записи ответов на вопросы в упражнениях.

Гнев

Функция гнева. Основная функция гнева — защита от угроз. Гнев возникает, когда кто-то или что-то мешает вам двигаться к цели или близкий человек подвергается опасности, унижению или является объектом агрессии.

Что делает гнев. Обычно гнев порождает агрессию и заставляет человека физически или вербально атаковать потенциальную угрозу, чтобы избавиться от нее. На заре эволюции человека угрозы окружали его со всех сторон, и именно гнев помогал ему выжить.

Пример ситуации, когда гнев оправдан. Вам отказали в повышении, несмотря на то что вы опытный сотрудник с многолетним стажем и отлично себя зарекомендовали. Начальник не позволил вам достичь цели, поэтому гнев в такой ситуации вполне оправдан.

Примеры мыслей, сопровождающих гнев: *Это просто смешно. Им это с рук не сойдет. Я заслужил(а) это повышение. Они понятия не имеют, что творят.* Чаще всего мысли в состоянии гнева выражают осуждение («Это просто смешно») и недовольство поведением окружающих.

Физические проявления:

- напряжение в мышцах или судорога, например сжимание кулаков или стискивание зубов (тело готовится к борьбе в опасной ситуации);
- тремор, дрожь в теле;
- учащенное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- изменение температуры тела — жар или озноб.

Побуждения и поведение. Обычно гнев сопровождается агрессией: вербальной — когда вы кричите, ругаетесь, обзываетесь; или физической — когда вы швыряете вещи, бьете кулаком в стену или наносите вред людям (включая себя). Важно отметить: если эмоция оправдана, это не значит, что вы должны действовать в соответствии с порождаемым ею побуждением. Например, вы можете злиться на начальника, потому что он препятствует достижению вашей цели, но игнорировать побуждение уволиться или словесно оскорбить его.

Другие слова для обозначения гнева:

Ярость	Досада	Исступление
Бешенство	Стремление защититься	Соппротивление
Буйство	Враждебность	Раздражение
Кипение	Неистовство	Негодование
Бурление	Возмущение	Несдержанность

Самоисследование: гнев

Вспомните и опишите ситуацию из недавнего прошлого, когда вы испытывали гнев. Что произошло? Какие побуждения вы заметили? Как поступили? Подумайте, какими словами можно лучше описать ваши переживания.

[illegible]

Страх и тревога

Хотя страх и тревога отличаются друг от друга, они тесно связаны. В том и другом случае физические ощущения практически одинаковы. Разница в том, что страх сфокусирован на настоящем и связан с конкретной угрозой; он побуждает действовать в соответствии с одной из инстинктивных реакций: «бей», «беги», «замри», которые помогают выжить в опасной ситуации. Тревога же возникает из-за более абстрактной угрозы — того, что может случиться (или не случиться) в будущем. Также она возникает, когда вы вполне обоснованно ожидаете, что какое-то событие или поступок приведет к катастрофическим или несопоставимым с реальностью последствиям. Так что если вы едете по шоссе и думаете: «А вдруг в меня кто-нибудь врежется?» — скорее всего, вы испытываете тревогу.

Если страх чаще всего бывает оправдан, то тревога имеет объективные основания крайне редко. Тревога подразумевает страх перед нереальной или далекой угрозой, даже если она не кажется вам таковой! Хотя иногда тревога приносит некоторую пользу: например, благодаря ей вы внимательно следите за дорогой и сохраняете разумную дистанцию между собой и впереди идущим автомобилем. Без тревоги вы бы чаще рисковали, например прибавляя скорость на оживленной магистрали. Поэтому избавляться от тревоги не стоит (как и от других эмоций, поскольку каждая из них выполняет свою функцию), но, если вы испытываете ее постоянно или дело доходит до панических атак, нужно научиться управлять ею, иначе она будет управлять вами.

Функция страха. Основная функция страха — предупреждение об опасности. Страх возникает в ответ на угрозу здоровью, безопасности или благополучию — вашим или кого-то из близких.

Что делает страх. Страх мотивирует к действиям для защиты себя или близких.

Пример ситуации, когда страх оправдан. Вы едете по оживленной автострате со скоростью 110 км/ч и видите, что впереди поток машин резко останавливается. В данном случае страх оправдан, поскольку имеется реальная угроза вашей безопасности.

Примеры мыслей, сопровождающих страх и тревогу. Тревожные мысли сфокусированы на будущем, отличаются катастрофичностью и беспокойством о последствиях и, как правило, имеют конструкцию «что, если»: *Что, если я буду выглядеть глупо? Что, если я не справлюсь? Что, если меня собьет машина?*

Физические проявления:

- напряжение в мышцах или судорога (тело готовится сбежать от угрозы);
- тремор или дрожь в теле;
- учащенное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- изменение температуры тела — жар или озноб.

Побуждения и поведение. Страх побуждает избавиться от угрозы, чтобы защитить себя или близких. Тревога же обычно заставляет избегать определенных ситуаций в будущем (например, не идти на работу, потому что вы опасаетесь панической атаки, из-за которой будете выглядеть глупо) или настоящем (например, уйти с работы пораньше, потому что испытываете тревогу).

Другие слова для обозначения страха и тревоги:

Ужас	Настороженность	Напряженность
Шок	Ощущение угрозы	Озабоченность
Испуг	Осмотрительность	Растерянность
Оцепенение	Нервозность	Плохие предчувствия
Паника	Неуверенность	Боязнь
Смятение	Оторопь	Обеспокоенность

Самоисследование: страх и тревога

Вспомните и опишите ситуацию из недавнего прошлого, когда вы испытывали страх и/или тревогу. Что произошло? Какие побуждения вы заметили? Как поступили? Подумайте, какими словами можно лучше описать ваши переживания.

[illegible]

Вспоминая свой опыт страха или тревоги, заметили ли вы что-то общее с гневом? Физические проявления этих эмоций очень похожи, из-за чего их часто путают.

Грусть (печаль)

Функция грусти. Основная функция грусти — адаптация и принятие. Причиной грусти может быть потеря, неудача или другое неприятное событие.

Что делает грусть. Эта эмоция побуждает окружающих оказать вам помощь или поддержку. Также она может мотивировать вас вернуть то, что вы потеряли, или утешиться другими способами.

Примеры ситуаций, когда грусть оправданна. Вы не получили работу мечты, партнер решил разорвать отношения, у близкого человека диагностировали неизлечимую болезнь. В данных случаях грусть оправданна, потому что ее причиной является потеря или несоответствие реальности вашим ожиданиям.

Примеры мыслей, сопровождающих грусть. Когда мы грустим, то чаще всего фокусируемся на потере или разочаровании. Например: *Надежды нет. Я этого не заслуживаю. Меня никто не любит. У меня никого нет.*

Физические проявления:

- напряжение в области грудной клетки, ком в горле;
- тяжесть в груди или в области сердца;
- слезы;
- опущенные плечи и спина;
- усталость или тяжесть во всем теле.

Побуждения и поведение. Грусть часто побуждает нас изолироваться, отстраняться от других или плакать.

Другие слова для обозначения грусти (печали):

Разочарование	Удрученность	Страдание
Смирение	Безнадежность	Скорбь
Отчаяние	Беспросветность	Уныние
Тоска	Горе	Обездоленность
Подавленность	Кручина	Разбитое сердце
Огорчение	Меланхолия	Неудовлетворенность

Самоисследование: грусть

Вспомните и опишите ситуацию из недавнего прошлого, когда вы испытывали грусть (печаль). Что произошло? Какие побуждения вы заметили? Как поступили? Подумайте, какими словами можно лучше описать ваши переживания.

[illegible]

Вина

Вину и стыд легко перепутать, поскольку мы часто испытываем то и другое в одних и тех же ситуациях и многие аспекты этих эмоций очень похожи. Стыд и вина — постоянные спутники людей, имеющих проблемы с регуляцией эмоций. Причем стыд, о котором мы поговорим чуть позже, является одним из основных факторов эмоциональной дисрегуляции.

Функция вины. Вина является моральным регулятором. Она возникает, когда вы поступили наперекор своим ценностям и осуждаете себя за это.

Что делает вина. Вина мотивирует исправить ситуацию и предотвращает подобные поступки в будущем.

Примеры ситуаций, когда вина оправданна. Вы намеренно ранили партнера во время ссоры, сказав ему что-то обидное, или вам переплатили за работу, а вы промолчали и оставили деньги себе. В обеих ситуациях ваше поведение противоречит вашим ценностям, поэтому вы испытываете вину.

Примеры мыслей, сопровождающих вину. Мы чувствуем вину, когда осуждаем свое поведение. Например: *Это было неправильно. Не надо было так поступать. Сейчас я бы поступил(а) иначе. Это моя вина.* Также мы можем заикливаться на «недостойных» поступках в прошлом.

Физические проявления:

- нервозность, повышенная возбудимость;
- покраснение лица, жар;
- опущенная голова.

Побуждения и поведение. Вина побуждает как-то исправить ситуацию (например, извиниться перед партнером).

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru