

Содержание

Я и мои эмоции.

Как понять и принять свои чувства	9
Эта книга не о том, как стать счастливым.....	11
Зачем нужна эта книга?	12
Как пользоваться книгой?	13
Может ли чтение книги заменить визит к специалисту?	14
1. Эти загадочные эмоции	17
Почему мы такие, какие есть?	18
Эмоции	20
Что такое эмоции?	22
Три системы эмоциональных реакций.....	27
Упражнение.....	40
2. Чего хотят от нас эмоции?	43
Зачем нужны эмоции?	44
Базовые эмоции	47
Адаптивные и неадаптивные функции эмоций	58
Упражнение.....	60
3. Как услышать свои эмоции?	63
Эмоциональный интеллект.....	63
Стратегии регуляции эмоций	68
Упражнение.....	71

4. Почему я все еще чувствую это?	75
Анализ эмоциональных переживаний.....	75
Примеры триггеров, реакций и последствий (схема ARC).....	81
Анализ схемы ARC из примера выше.....	81
Учимся на собственном опыте.....	88
Упражнение.....	93
5. Настроение и эмоции: накрепко связанные	97
Настроение.....	98
Чем отличается настроение от эмоций?.....	98
Как удерживать настроение на оптимальном уровне?.....	101
Планирование приятных занятий.....	104
Физическая активность.....	111
Социальная активность.....	114
Упражнение.....	119
6. Практика осознанности, или Искусство быть здесь и сейчас без суждений, оценок и критики	121
Учитесь жить здесь и сейчас.....	121
Эмоциональная осознанность.....	124
Эмоции первичные и вторичные.....	126
Что такое майндфулнесс?.....	128
Преимущества практики осознанности.....	134
Режим присутствия и режим действия.....	137
Как практиковать осознанность?.....	141
Упражнения.....	142
7. Мысли — вершина айсберга нашей картины мира	149
Когнитивные реакции.....	149
Модель ABC.....	151
Когнитивные искажения.....	156
Негативные автоматические мысли.....	169
Убеждения.....	170

«Падающая стрела».....	175
Объектный и метакогнитивный уровни сознания.....	178
Упражнение.....	181
8. Беспокойство. Круговерть мыслей в вашей голове	185
Когнитивные реакции: как перестать беспокоиться?.....	185
Беспокойство и руминации.....	189
Метакогнитивная модель	191
Дисфункциональные метакогнитивные убеждения.....	194
Метакогнитивная осознанность	197
Подавление мыслей.....	199
Наблюдение за мыслями	200
Отстраненная осознанность.	
Теория и практика.....	204
Время для беспокойства	212
Упражнение.....	213
9. Телесные ощущения. Когда сосет под ложечкой	215
Физиологические реакции	215
Симпатическая и парасимпатическая системы	217
Переносимость физиологических реакций.....	219
Ошибки при интерпретации физиологических реакций.....	221
«Сканирование тела».....	225
Отстраненная осознанность телесных ощущений.....	227
Как изменить свое физическое и эмоциональное состояние за две минуты.....	229
Упражнение.....	230
10. Поведенческие реакции и эмоциональное избегание.	
Как наши действия ломают нам жизнь.....	233
Поведенческие реакции.....	234
На что толкают нас эмоции	235
Эмоциональное избегание.....	237

Виды избегающего поведения	239
Как мы реагируем на эмоции?	244
Оценка эмоционального избегания.....	247
II. Управление эмоциями. Не упускайте ни дня	251
Бросить все ресурсы на развитие эмоционального интеллекта..	251
План жизни.....	252
Управление эмоциями.....	254
Станьте своим собственным психотерапевтом	260
Не прощаюсь	261
Библиография	263

Я и мои эмоции.

Как понять и принять свои чувства

Эта книга не похожа на остальные. По крайней мере, она отличается от большинства тех, что теснятся на книжных полках, посвященных литературе по самопомощи. На самом деле прочитать ее — почти то же самое, что обратиться ко мне за консультацией, ведь здесь я шаг за шагом проведу вас по увлекательной дороге управления эмоциями. К тому же мы не только затронем теорию, но и займемся практикой, чтобы чтение принесло вам максимальную пользу.

Разумеется, предстоящий путь нельзя назвать легким. На нем вас ждет множество препятствий, но, преодолевая их, вы разберетесь в себе, поймете, почему устроены именно так, что заставляет вас действовать определенным образом и, самое главное, как изменить то, что вам в себе не нравится.

Позвольте мне представиться. Все-таки нам предстоит провести какое-то время вместе — мы вот-вот отправимся в путешествие к эмоциональному равновесию и лучшей версии себя, и, я думаю, чтобы чувствовать себя комфортно, вам нужно узнать обо мне больше.

Меня зовут Хесус. Я психолог по профессии и призванию, работаю в этой сфере уже 15 лет. Человеческая психика с детства завораживала меня, и интерес к ней привел меня на факультет психологии Мадридского университета Комплутенсе. Окончив учебу, я поступил в магистратуру

по клинической психологии и психологии здоровья в том же университете, одновременно совмещая учебу с работой в клинике и на кафедре. За это время я побывал в качестве слушателя и участника на множестве конференций, в том числе международных, а также опубликовал несколько заметок и статей в специализированных журналах.

Имея диплом магистра и более чем трехлетний опыт практики, я получил возможность поработать в качестве психолога на одном крупном национальном предприятии в другом городе, однако все вышло не так удачно, как я ожидал. Так что в середине 2016 г. я решил идти своим собственным путем.

В том же году я запустил проект *En Equilibrio Mental* («В гармонии с собой»). Сначала это был просто веб-сайт, где я писал о практическом применении принципов психологии в повседневной жизни. Размещая материалы, я стремился к тому, чтобы люди улучшили свою жизнь, используя приемы, эффективность которых уже была доказана на тысячах примеров. Я с таким увлечением занимался своим делом (и эта страсть не угасла до сих пор), что вскоре появились первые пациенты, и в итоге я открыл собственную психологическую консультацию.

В 2017 г. увидела свет моя первая книга «Здравствуй, радость» (*Buenos días, alegría*) — пошаговое руководство по преодолению уныния и достижению эмоционального благополучия за 12 недель. Это очень помогло укрепить мой авторитет как специалиста своего дела.

Сегодня, спустя годы, я возглавляю центр психологического консультирования в Мадриде, где сообща работает целая команда профессионалов. В месяц мы принимаем сотни пациентов, доверяющих нам свое душевное здоровье. На наших плечах лежит огромная ответственность, но я по-прежнему убежден, что это лучшая в мире работа.

Однако психология не заполняет мою жизнь целиком: в свободное время я с огромным удовольствием занимаюсь спортом, путешествую всюду, куда могу добраться, запоем читаю книги и наслаждаюсь обществом дорогих мне людей. Работа — это еще не всё.

Эта книга не о том, как стать счастливым

Не то чтобы я был злодеем, ратующим за изгнание счастья из жизни людей. Я не против Рождества или комедий, вовсе нет, но факт остается фактом: в современном мире счастье установило диктатуру и поработило нас. Дни напролет мы плутаем в поисках бесконечного блаженства, которое не только невозможно, но и стало бы губительным, ведь состояние постоянного воодушевления и восторга требует огромных энергетических затрат, а я не знаю, кто еще склонен так экономить ресурсы, как человек и его тело. С точки зрения эволюции состояние вечной эйфории не имеет никакого смысла. Мозг так не работает.

Чувство радости — это прекрасно, и каждому из нас хочется наполнить им свою жизнь. Однако, чтобы добиться равновесия, необходимо оставить место и для остальных эмоций. Грустить, тревожиться или злиться абсолютно нормально, нужно и очень полезно для здоровья. В большинстве случаев, чтобы изменить в себе какие-то черты, от которых мы не в восторге, приходится время от времени испытывать и неприятные чувства.

Эмоции помогают нам успешно адаптироваться к окружающей среде. Для их формирования понадобились миллионы лет эволюции, и у каждой свои причины и функции. Мы силится стереть ту часть спектра эмоций, из-за которой чувствуем себя неудобно, но лишь усугубляем проблему,

и нам становится все хуже. Вместо столь желанного счастья нас с большей вероятностью ждет замкнутый круг негативных переживаний.

В конце концов любое подавление имеет последствия, и как бы мы ни старались избегать определенных эмоций, наши нейрохимические механизмы доставят сигналы к месту назначения. Поэтому для того, чтобы обрести эмоциональное равновесие и в конечном итоге стать лучшей версией себя самих, нам придется пережить уныние, тревогу, злость, страх, вину и длинный перечень прочих неприятных эмоциональных состояний, которые помогут нам развиваться и идти дальше.

Зачем нужна эта книга?

Я убежден, что у каждого должен быть доступ к качественному обучению регуляции эмоций. Более того, я считаю, что эмоциональное воспитание следует сделать обязательным предметом во всех школах мира. Смею надеяться, однажды так и случится. А пока этот момент не наступил, мне хотелось бы внести свою лепту в то, чтобы мы немного лучше узнали себя и научились управлять своими эмоциями без вреда для собственного здоровья.

С этой целью я собрал на страницах данной книги весь свой опыт психолога за последние 15 лет. Приемы, которые здесь описаны, имеют доказательную базу, т.е. продемонстрировали эффективность для тысяч пациентов по всему миру.

Я остановился на тех методиках, которые, помимо крепкого научного обоснования, лучше всего зарекомендовали себя в моей терапевтической практике. Выбрать оказалось нелегко, но я уверен, что, начав читать ридившийся в итоге

текст и следуя всем рекомендациям, вы, даже не имея ни малейшего представления об управлении эмоциями, сможете добиться значительных успехов.

Книга имеет четкую и продуманную структуру. Я опирался на результаты новейших исследований в области клинической психологии и психологии здоровья. В последние годы больше всего надежд я возлагаю на три метода терапии: унифицированный трансдиагностический протокол Барлоу, весьма действенный в решении проблем тревожных расстройств и иных нарушений эмоциональной сферы; когнитивную терапию на основе *осознанности* (mindfulness-based cognitive therapy, МВСТ), применяемую главным образом для предотвращения рецидивов депрессивных состояний; метакогнитивную терапию Уэллса, которая не только продемонстрировала отличные результаты в лечении почти всех эмоциональных расстройств, но и оказалась особенно эффективной в борьбе с беспокойством и навязчивыми мыслями у пациентов.

Комбинируя техники, предложенные в каждом из этих трех подходов, с классическими приемами когнитивно-поведенческой терапии, я смог разработать схему тренинга по управлению эмоциями, отлично проявившую себя на терапевтических сессиях: следуя ей, люди учатся снижать уровень дискомфорта и лучше справляться со своими негативными эмоциями.

Как пользоваться книгой?

Чтобы научиться управлять эмоциями, потребуются время и старание, поэтому не стоит впадать в искушение прочесть данную книгу как какую-то новеллу. Ключ к успеху в том, чтобы постепенно осваивать каждую

из рекомендуемых техник, пока вы не овладеете ими окончательно. Подобно езде на велосипеде, которой вы учитесь постепенно, много тренируясь, управление эмоциями также требует упорства.

За 15 лет работы в психологии я сталкивался с пациентами двух типов. Одни применяют на практике все, чему учатся у меня, и каждый день прикладывают усилия, чтобы улучшить свое состояние. У других всегда находится повод не выполнять упражнения и не тренироваться дома. Как вы думаете, в какой группе люди добиваются успеха? Так вот, то же самое и с этой книгой. Если вы просто читаете ее и ничего больше не делаете, то не ждите никаких положительных перемен в эмоциях. Да, вы почерпнете достаточно информации о том, как работает наш мозг, но попроситесь с шансом улучшить свое эмоциональное состояние. Для этого вам нужно постараться понять каждый раздел и поработать над ним, а эффективность приведенных в книге техник, как я говорил выше, доказана.

Может ли чтение книги заменить визит к специалисту?

Ни в коем случае. Если перепады эмоций настолько интенсивны, часты и длительны, что влияют на вашу повседневную жизнь, значит, пора обратиться за помощью. Чтение книги никогда не заменит консультации психолога, психотерапевта или психиатра.

Конечно, в ряде исследований библиотерапия (на термин *самопомощь* у нас, психологов, легкая аллергия) продемонстрировала неплохие результаты в виде ослабления симптомов некоторых расстройств, но, как я уже отметил, она не может заменить визит к специалисту.

Итак, пристегните ремни, мы отправляемся в путь к эффективному управлению эмоциями. Иногда дорога будет ровной и без всяких препятствий, а порой начнет вилять, и нам придется противостоять самим себе. И все же в конце, испытывая гордость от того, кем стали, вы наверняка будете благодарны за наше совместное путешествие.

Эти загадочные эмоции

Каждое утро превращалось в настоящую пытку. Я просыпался, погруженный в туман эмоций, который не рассеивался и за целый день. Голова все время кружилась, я почти не мог есть, спал не больше трех часов подряд и никакими стараниями не мог облегчить душевную боль, ежесекундно пожиравшую меня изнутри.

Любое действие казалось непосильным. Все напоминало мне о том, как удачно складывалась моя жизнь еще несколько дней назад. Каждое слово и звуки песен, долетавшие до моих ушей, каждый фильм, который я смотрел, лишь глубже погружали меня в тот бездонный колодец, откуда было не выбраться.

«Дай себе время», — говорили мне, но я знал, что время лечит далеко не все. Это вы сами делаете что-то такое, от чего рубцуются раны, и я не имел ни малейшего представления, что предпринять мне.

Тяжело было даже дышать. Воздух казался раскаленным. С каждым вдохом, что мне удавалось сделать, желудок словно ножом кололо.

Я понимал, что должен что-то предпринять. И еще понимал, что мне не занимать теоретических знаний, чтобы положить конец своим мучениям. Я уже испытывал нечто

подобное три года тому назад. Однако теперь боль была намного сильнее, и мне не удавалось контролировать ее.

Друзья и близкие всерьез беспокоились. По моему лицу было заметно, что внутри у меня бушует настоящая буря, из которой не так-то легко выйти.

Почему мы такие, какие есть?

С одной стороны, наши эмоциональные реакции определяются генетической предрасположенностью, а с другой — жизненным опытом и взаимодействием двух этих факторов. Иными словами, даже в одних и тех же ситуациях или под воздействием одинаковых стимулов наши чувства могут отличаться от чувств других людей. Например, наши с вами ощущения при виде вывески психологической консультации будут разными. Дело не в том, что на генетическом уровне я унаследовал какую-то определенную форму реакции на стимулы данного типа. Просто мои гены в сочетании со всеми ситуациями, в которых я оказывался за свою жизнь, побудили меня, во-первых, учиться на психолога, во-вторых, старательно наработать практику, а в-третьих, создать собственный кабинет психотерапии. Наши чувства в каждый конкретный момент зависят от совокупности факторов.

Чтобы лучше понять, почему мы такие, какие есть, я приведу одну очень показательную метафору. Эмоции формируют личность, как атомы — материю. Иначе говоря, мы обладаем набором не меняющихся со временем черт, которые составляют нашу сущность. Есть разные модели, описывающие типы личности, но их разбор не входит в задачи этой книги; тем не менее возьмем в качестве примера признак экстраверсии в одной из самых известных

и активно применяющихся в последние годы в психологии моделей.

Почему экстраверсия проявляется у всех в разной степени? Разумеется, мы наследуем предрасположенность к большей или меньшей открытости в контактах с людьми, но в конечном итоге степень нашей общительности будет сильно зависеть от полученного жизненного опыта.

Если, скажем, наши родители постоянно побуждали нас играть с другими детьми, общаться с окружающими и помогали сформировать социальные навыки, то наверняка мы усвоим, что строить отношения с людьми — это хорошо и увлекательно, и на протяжении всей дальнейшей жизни в нас не будет страха перед подобными ситуациями. Мастерство нарабатывается лишь практикой, так что чем богаче наш опыт взаимодействия с себе подобными, тем, вероятно, лучше разовьются социальные навыки, благодаря чему мы будем чувствовать себя увереннее при возникновении проблем в этой сфере.

И напротив, если в детстве нам постоянно твердили, что нельзя разговаривать с незнакомыми, если мы были жертвами школьной травли и нас бранили каждый раз за проявленную настойчивость, скорее всего, мы приобретем убеждения, которые затруднят социализацию. Эти убеждения примут форму определенных эмоциональных реакций на социальные стимулы — возможно, тревоги, смущения или страха. Такие эмоции заставят нас избегать подобных ситуаций, в результате чего мы замкнемся в себе и налаживание отношений станет трудной задачей. Конечно, наши социальные навыки окажутся не так хороши, как у человека, годами практикующего их, это негативно скажется на нашей системе взглядов и т.д.

Если задуматься, то эмоциональные реакции — это такие малюсенькие частицы, образующие личность. Если

идти у них на поводу, то все останется по-прежнему, однако, научившись управлять эмоциями в сложных ситуациях, мы сможем со временем изменить и свою жизнь.

Например, в детстве я был ужасно застенчив и замкнут настолько, что не осмеливался даже поприветствовать нашего соседа с верхнего этажа, а ведь мы были знакомы много лет. Однако благодаря усилиям родителей, которые подталкивали меня к социальному взаимодействию и отправляли заниматься командными видами спорта, где я вынужден был знакомиться с другими детьми, и моему собственному стремлению решать всё более сложные задачи в общении, я сумел достичь уровня экстраверсии выше среднего и достаточно хорошо развить социальные навыки, чтобы адаптироваться в обществе.

Я хочу сказать вот что: эта книга научит вас менять атомы, из которых состоит ваша личность. Каждый эпизод, когда вам удастся стабилизировать свое эмоциональное состояние, станет шагом к превращению в того, кем вы хотите быть. Этот нелегкий путь потребует от вас полной вовлеченности и упорства, но результат того стоит: вы станете лучшей версией себя.

Эмоции

Эмоции управляют нашей жизнью. Принято считать, что человек — самое рациональное животное, но еще и самое эмоциональное. Дело в том, что наш спектр чувств и эмоций гораздо богаче, чем у любого другого живого существа на планете. Вот только, увы, с незапамятных времен эмоции отодвигаются на второй план.

Мы часто слышим фразы вроде «эмоции — это слабость», «мужчины не плачут» или «женщины не должны злиться».

Наука же говорит совершенно противоположное. Судя по всему, люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют больше шансов приспособиться к среде, чем те, кому сложно интерпретировать эмоциональное состояние, свое и окружающих.

До сих пор мы почитали человеческий интеллект выше всего, однако реальность такова, что в повседневном принятии решений эмоции участвуют гораздо активнее, чем рассудок, хотя мы порой и не отдаем себе в этом отчета.

Рассмотрим в качестве примера ситуацию, в которой оказывался каждый: вы идете по улице и видите в витрине магазина наряд, который вам очень нравится. Вы входите в магазин и, едва примерив, покупаете эту вещь. Так вот, в данном случае ваши действия не являются следствием рассудочного выбора. Вы купили одежду не потому, что вам холодно или вы действительно в ней нуждаетесь. Наверняка в такие моменты в зависимости от ситуации вас заставляют совершить покупку именно эмоции. А после, уже дома, вы, вероятно, оправдали бы свое решение тем, что эта вещь и впрямь была нужна, или выдумали бы еще какой-нибудь повод, но все дело в том, что решение принимали ваши эмоции.

Другой хороший пример — выбор пары. Наверное, в какой-то момент жизни каждый человек увлеченно представлял себе свой идеал — мужчину или женщину. Однако в реальности, когда наступает момент истины, на этот выбор влияет очень много факторов, и наиважнейшую роль играет не что иное, как наше эмоциональное состояние. Так что оставим все эти «обязательно блондин или блондинка с голубыми глазами».

Между тем влияние наших эмоций простирается намного дальше. Например, я с детства, как уже говорил, был очень робким. Как вы считаете, мое решение не общаться с другими людьми стало результатом логических рассуждений?

Нет, мой выбор основывался на чувствах. При любой попытке завести разговор с незнакомым человеком меня охватывали смущение и тревога. Мне было действительно неприятно (и до сих пор я иногда испытываю нечто подобное), поэтому я старался любой ценой избежать этих ощущений. В результате я все чаще отказывался от социальных контактов, пока они вовсе не прекратились.

Надеюсь, теперь вам стало понятно, что эмоции играют ключевую роль в нашей жизни и без них мы, вероятно, не существовали бы сегодня как вид. Более того, осмелюсь утверждать: не будь эмоций, мы сейчас были бы мертвы, поэтому не будем больше пренебрегать ими и отнесемся к ним с уважением, как они того заслуживают.

А сейчас, мне кажется, самое время определить, чем же являются эмоции на самом деле, потому что первый шаг к умению управлять ими — это понять, что они собой представляют.

Что такое эмоции?

Эмоции — это набор психофизиологических реакций, отражающих наши попытки адаптироваться к окружающей среде. Или, что то же самое, это реакции нашего тела, вызванные его стремлением как можно лучше справиться с воздействием внутренних и внешних стимулов.

Большинство людей даже не представляет, что у каждой эмоции, которую мы испытываем, есть своя функция, т.е. не существует ни положительных, ни отрицательных эмоций. Все они нужны, и благодаря им мы получаем информацию о происходящем вокруг и внутри нас. Эмоции помогают максимально эффективно приспособиться к среде, в которой мы оказались. Дело в том, что обычно мы пытаемся избежать

переживаний, вызывающих дискомфорт, и хотим испытывать только приятные чувства. Но это не означает, что есть эмоции хорошие и плохие.

На протяжении тысячелетий человеческий вид эволюционировал в условиях естественного отбора. Это значит, что признаки, помогавшие нам выжить, признавались эволюционно благоприятными и сохранялись из поколения в поколение. Например, люди, которые пугались при встрече с хищником в джунглях, имели больше шансов выжить, чем их бесстрашные соплеменники. Первых страх вынуждал спастись бегством, тогда как вторые, конечно же, становились легкой добычей. Само собой, у опасных было и больше возможностей оставить потомство, чем у тех, кто ничего не боялся. Следовательно, страх — основная причина того, что мы все еще существуем. Наверное, вы согласитесь, что, хоть эта эмоция и неприятна и большинство из нас пытается любой ценой ее избегать, она помогает нам оставаться в живых.

С чем действительно не поспорить, так это с тем, что эмоции эволюционировали вместе с нами в среде, очень отличающейся от нынешних условий. Современные люди генетически почти идентичны своим пращурам, жившим 150 000 лет назад, но сегодняшнее общество ничем не напоминает прежнее, скрытое в толще тысячелетий, а значит, опасности и стимулы, вызывающие эмоциональный отклик, были тогда совсем другими, непохожими на те, что провоцируют подобные реакции в наши дни. Задача состоит в актуализации эмоциональной программы, с которой мы по умолчанию приходим в этот мир.

Хорошая новость: мозг способен перестраиваться с учетом нового опыта, а это дает возможность модифицировать наши реакции на те или иные события и стимулы. Так что, приложив усилия, можно изменить многие аспекты жизни,

которые нас не устраивают, или, по крайней мере, научиться по-другому реагировать на них.

Скажем, 150 000 лет назад встреча с хищником наверняка была обычным делом. Как я уже говорил, нормально испытывать страх в этой ситуации, и, когда он охватывает нас, тело требует поскорее убежать. В этих обстоятельствах эмоция помогает выжить, т.е. она несет адаптивную функцию.

Однако сейчас, во всяком случае в развитых обществах, выживание и без того почти гарантировано. Обычно мы не подвергаемся смертельной опасности. Однако наш мозг реагирует так же, как в ту далекую эпоху, и мы можем пережить страх в ситуации, вовсе не представляющей угрозы для жизни. Допустим, нам страшно перед собеседованием или публичным выступлением, и тело требует спастись бегством, как если бы мы повстречали льва. В этом случае эмоциональная реакция уже не имеет адаптивной функции, ведь в перспективе было бы неплохо овладеть искусством оратора или успешно проходить собеседования, что с большой вероятностью помогло бы нам достичь профессиональных и личных целей. Тем не менее желание убежать не отпускает.

Рассмотрим другой пример: несколько лет назад я безумно боялся летать. Самолеты начали внушать мне страх еще в 2007 или 2008 г. Я возвращался из Праги, где провел несколько дней с университетскими друзьями. Было очень ветрено, при взлете нас хорошенько поболтало, и это сильно напугало меня. Беда была еще и в том, что я сидел в хвосте самолета, рядом с туалетом, и каждый раз, когда кто-то спускал там воду, я вздрагивал от мысли, что это наше воздушное судно падает. После того рейса меня и начал преследовать жуткий страх перед полетами. Конечно же, эта эмоция была абсолютно ненужной в долгосрочной перспективе, поскольку я обожал путешествовать, и аэрофобия доставляла

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru