

Ключ к себе

Шери Ван Дейк

БЕРЕМ
ЭМОЦИИ
ПОД КОНТРОЛЬ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПЕРЕПАДАМИ
НАСТРОЕНИЯ

КАК НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ
В ШКОЛЕ И ДОМА

КАК СОХРАНИТЬ
СПОКОЙСТВИЕ
В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

УДК 159.942:374-053.6

ББК 88.351:74.200.52

В17

Серия выходит с 2021 года

Перевод выполнен с оригинального издания

Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens: Dialectical Behavior Therapy Skills for Helping You Manage Mood Swings, Control Angry Outbursts, and Get Along with Others

Издано с разрешения *New Harbinger Publications*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Василия Горохова

Научный редактор Анастасия Пингачева

В17 **Ван Дейк, Шери**

Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

ISBN 978-5-00169-487-8

Эта рабочая тетрадь для подростков поможет им контролировать эмоции и справляться с перепадами настроения. В ее состав входят упражнения, основанные на принципах диалектической поведенческой терапии.

УДК 159.942:374-053.6

ББК 88.351:74.200.52

ISBN 978-5-00169-487-8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Copyright 2011 by Sheri Van Dijk and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



EAS

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	9
Глава первая. ОСОЗНАННОСТЬ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ	15
УПРАЖНЕНИЕ 1. Насколько ты осознаешь свои мысли?	19
УПРАЖНЕНИЕ 2. Неосознанные мысли могут вызвать болезненные эмоции	20
УПРАЖНЕНИЕ 3. Осознанное дыхание	22
УПРАЖНЕНИЕ 4. Ведро эмоций	26
УПРАЖНЕНИЕ 5. Как ощущаются твои эмоции?	28
УПРАЖНЕНИЕ 6. Осознай физические ощущения	29
Глава вторая. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ	33
УПРАЖНЕНИЕ 7. Назови свои эмоции	33
УПРАЖНЕНИЕ 8. Роль эмоций	34
УПРАЖНЕНИЕ 9. Мысль, эмоция или поступок?	41
УПРАЖНЕНИЕ 10. Разберись в мыслях, эмоциях и поступках	42
УПРАЖНЕНИЕ 11. Понаблюдай за мыслями и эмоциями	44
Глава третья. УПРАВЛЕНИЕ НЕПОСЛУШНЫМИ ЭМОЦИЯМИ	47
УПРАЖНЕНИЕ 12. Рассуждающее, эмоциональное или мудрое «я»?	50
УПРАЖНЕНИЕ 13. Определи свой обычный способ мышления	51
УПРАЖНЕНИЕ 14. Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции	57
УПРАЖНЕНИЕ 15. Как стать эффективнее	64
УПРАЖНЕНИЕ 16. Противодействие порывам	69
Глава четвертая. ОСЛАБЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕННЫХ ЭМОЦИЙ	73
УПРАЖНЕНИЕ 17. С оценкой или без?	74
УПРАЖНЕНИЕ 18. Не подливай масла в огонь	76
УПРАЖНЕНИЕ 19. Преврати оценочные суждения в безоценочные	79
УПРАЖНЕНИЕ 20. Самовалидация или инвалидация?	82

УПРАЖНЕНИЕ 21. Что тебе говорят об эмоциях?	85
УПРАЖНЕНИЕ 22. Самовалидация	86
УПРАЖНЕНИЕ 23. Что тебе дает борьба с реальностью?	88
УПРАЖНЕНИЕ 24. Почему полезно принимать реальность?	92
УПРАЖНЕНИЕ 25. Медитация любящей доброты	94
Глава пятая. ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС, НЕ УСУГУБЛЯЯ ЕГО	99
УПРАЖНЕНИЕ 26. Как ты справляешься с трудностями?	100
УПРАЖНЕНИЕ 27. Отвлекись	104
УПРАЖНЕНИЕ 28. Успокой себя	106
УПРАЖНЕНИЕ 29. Разработай кризисный план	108
Глава шестая. УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ	115
УПРАЖНЕНИЕ 30. Что доставляет тебе удовольствие?.....	116
УПРАЖНЕНИЕ 31. Как обрести контроль?	120
УПРАЖНЕНИЕ 32. Поставь перед собой цель	122
УПРАЖНЕНИЕ 33. Сосредоточься на хорошем	126
УПРАЖНЕНИЕ 34. Осознай свои эмоции	128
Глава седьмая. УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ	131
УПРАЖНЕНИЕ 35. Подумай об отношениях с другими людьми	132
УПРАЖНЕНИЕ 36. Заведи как можно больше социальных связей	137
УПРАЖНЕНИЕ 37. Определи свой стиль общения	143
УПРАЖНЕНИЕ 38. Подумай о своих навыках ассертивности	149
УПРАЖНЕНИЕ 39. Практика ассертивности	152
Глава восьмая. СОБЕРЕМ ВСЁ ВМЕСТЕ	157
УПРАЖНЕНИЕ 40. Оцени свои успехи	157
УПРАЖНЕНИЕ 41. Упрямство и воля	162
ОТВЕТЫ К УПРАЖНЕНИЯМ	165

Маме и папе,

Лизе, Рупу, Калебу, Макенне

и, конечно, Сидни — мне тебя не хватает

ВВЕДЕНИЕ



Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, что-то в ней привлекло твое внимание. Может, в последнее время тебе часто бывает грустно или ты замечаешь, что срываешься на близких, а может, ты чувствуешь нервное напряжение и тревогу. Эта рабочая тетрадь поможет тебе справиться с эмоциональными проблемами. Ее главная цель — научить тебя управлять эмоциями, чтобы они не брали верх и не заставляли тебя делать то, о чем ты потом будешь жалеть.

Так что же это значит — «управлять своими эмоциями»? Эмоции есть у всех. Это неотъемлемая часть человеческой сущности, и избавиться от них невозможно, да и не нужно. Научиться управлять ими означает лучше их осознать и понять, что с ними делать без вреда для себя и окружающих. Это значит в том числе уметь справляться с болезненными эмоциями, а не пытаться их избегать.

Подумай, как ты обращаешься со своими эмоциями сейчас. Разрешаешь ли себе их испытывать или борешься с ними? Избегаешь ли ты их? Может быть, пьешь или принимаешь наркотики, чтобы от них убежать? Срываешься на людей, которые тебе безразличны, потому что тебе больно и ты не знаешь, как эту боль унять? Или, может быть, ты отшучиваешься, чтобы скрыться от своих чувств и не подать виду, что тебя что-то ранит?

Каким путем ты ни пытаешься побороть эмоции или совладать с ними, эти способы, вероятно, не помогают — иначе тебе не была бы нужна эта книга. Она даст тебе навыки, необходимые для того, чтобы гармонично управлять своими чувствами. Когда ты этого добьешься, ты увидишь, что твое самоощущение улучшится, отношения с людьми станут более гладкими, а жизнь — более здоровой и счастливой, потому что эмоции больше не будут ею управлять.

Диалектическая поведенческая терапия (DBT) была разработана доктором психологических наук Маршей Линехан (1993) из Сиэтла, США. Марша создала эту методику, чтобы помочь тем, кому очень трудно управлять эмоциями (такое состояние еще называют **эмоциональной дисрегуляцией**). Довольно часто такого рода проблемы подталкивают людей к нанесению себе повреждений или к поступкам, которые только усугубляют ситуацию, например к употреблению алкоголя и наркотиков, мелким магазинным кражам, азартным играм, незащищенному сексу и частой смене

половых партнеров. Когда эмоции полностью выходят из-под контроля, жизнь становится хаотичной, появляются проблемы в отношениях. Может быть, что-то из этого проявлялось и в твоей жизни: неспособность управлять эмоциями часто ведет к осложнениям в школе, на работе и даже к проблемам с законом.

Эта рабочая тетрадь научит тебя навыкам диалектической поведенческой терапии, поможет разобраться в себе и жить более гармоничной жизнью. Навыки разделены на четыре категории. Первая категория — навыки, посвященные **осознанности**. Благодаря им ты глубже узнаешь себя и будешь лучше управлять своими эмоциями и действиями в различных ситуациях. Навыки из второго набора — **управление эмоциями** — дадут тебе важную информацию о своих чувствах, позволят успешнее ими управлять и сделать их более позитивными. Умение **справляться со стрессом** пригодится в кризисной обстановке. Ты не станешь усугублять ситуацию бесполезными вещами, такими как избегание проблем и истерики. Последняя группа — навыки **межличностной эффективности** — сделает твои отношения с другими людьми более продуктивными.

Прежде чем читать дальше, подумай, что ты хочешь в себе изменить. Ситуации, перечисленные ниже, распределены по четырем навыкам диалектической поведенческой терапии. Отметь те из них, которые для тебя актуальны. Если в каком-то разделе галочек окажется больше, именно на нем стоит особенно сосредоточиться.

ОСОЗНАННОСТЬ

- Я часто говорю и действую не подумав, а потом жалею о своих словах и поступках.
- Я обычно чувствую, что не знаю толком, кто я, что мне нравится, какое у меня мнение.
- Я часто меняю свое мнение под чужим влиянием, чтобы не чувствовать, что отличаюсь от других.
- Я иногда чувствую себя плохо или нервничаю, но не могу точно сформулировать это чувство и его причину.

- Я часто критично оцениваю себя и других людей.
- Я часто пытаюсь избегать того, что вызывает у меня дискомфорт.
- Я часто говорю нечто вроде «Этого не должно было произойти», «Так нечестно», «Это неправильно».

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

- Я пытаюсь избегать своих эмоций: много сплю, часто хожу на вечеринки, погружаюсь в компьютерные игры или делаю что-то еще, чтобы уйти от своих чувств.
- Эмоции меня пугают. Я пытаюсь их оттолкнуть или еще как-то от них избавиться.
- Я закливаюсь на негативных аспектах своей жизни.
- Я не слишком активен/активна, у меня нет регулярных занятий, которые доставляют мне удовольствие.
- Я не ставлю перед собой краткосрочных и долгосрочных целей. Например, я стараюсь не думать, чего мне хочется достичь через год, два, через пять лет.
- Часто бывает так, что в моей жизни нет событий и ситуаций, приближения которых я жду с нетерпением.

УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Я регулярно закливаюсь на негативных событиях.
- Я часто обнаруживаю в себе болезненные эмоции, потому что думаю о том, что случилось в прошлом или может произойти в будущем.
- Порой я игнорирую собственные потребности: например, не трачу время на расслабляющие и приятные для себя занятия.

- В момент кризиса я часто усугубляю ситуацию, срываюсь на тех, кто пытается помочь, и так далее.
- Я теряю друзей и поддержку родных, потому что им не нравится, как я пытаюсь справиться с эмоциями.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- Я чувствую, что в отношениях даю (или получаю) больше. В них нет баланса.
- Я часто ощущаю, что мной пользуются.
- Когда в отношениях появляется разлад, я обычно разрываю их, не пытаясь исправить проблему.
- Мне часто кажется, что другие прекращают со мной отношения, пока я к этому еще не готов/а.
- В общении с другими людьми я обычно веду себя пассивно, например не умею стоять на своем и постоянно иду у других на поводу.
- У меня есть склонность проявлять агрессию в общении, например пытаться навязать свое мнение.
- Мне не раз доводилось быть в нездоровых отношениях, например с людьми, которые принимают наркотики и много пьют, ввязываются в проблемы (иногда даже с полицией), с теми, кто плохо ко мне относится и издевается надо мной.

Каждая отметка указывает на область, над которой тебе надо поработать. У тебя могут быть и другие соображения насчет того, что следует изменить в своей жизни. Напиши свои идеи:

.....

.....

.....

.....

Теперь, когда у тебя есть представление о конкретных областях, над улучшением которых стоит поработать, давай начнем рассматривать навыки, позволяющие этого достичь.



ГЛАВА ПЕРВАЯ

ОСОЗНАН-

НОСТЬ.

ОБРАТИ

ВНИМАНИЕ

НА СЕБЯ

Осознанность — это способ жить так, как большинство людей не привыкло. Он заключается в том, что ты уделяешь пристальное внимание своим действиям в настоящий момент времени, замечаешь, когда внимание начинает блуждать, и возвращаешь его обратно к текущему занятию. Еще это значит без осуждения принимать то, что ты замечаешь в себе сейчас: собственные мысли и чувства, отвлекающие факторы и вообще все что угодно.

Тебе когда-нибудь бывало сложно сосредоточиться? Например, ты пытаешься делать домашнее задание, а младший брат бегаёт, шумит, бесится и действует тебе на нервы? Или, может быть, ты хочешь поговорить с другом по телефону, а родители постоянно лезут с вопросами про учебу и работу по дому? Отвлекающие факторы — это обычное явление, но иногда они мешают нам выполнить дело и даже могут угнетать так сильно, что сдержать эмоции становится просто невозможно.

Навык осознанности полезен во многих отношениях. Он может помочь тебе сосредоточиться и улучшить память. Он поможет тебе отметить свои мысли и чувства и таким образом лучше узнать себя. Осознанность поможет снять стресс, стать здоровее физически и лучше выспаться. Осознанность крайне полезна при многих интенсивных эмоциональных переживаниях, например тревожности, гнев и общей подавленности.

В этой рабочей тетради мы сосредоточимся на применении осознанности для эффективного управления эмоциями. Если ты будешь лучше контролировать себя и свои чувства, ты сможешь принимать более взвешенные решения, а не просто реагировать на ситуацию.

ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Заявление, что люди часто не осознают собственных мыслей, может показаться весьма странным. Однако задумайся об этом на минуту. Бывало ли так, что кто-то спрашивает, о чем ты сейчас думаешь, а ты толком не знаешь? Или что ты читаешь

книгу или смотришь телевизор и вдруг замечаешь, что внимание блуждает и у тебя нет ни малейшего представления, о чем идет речь в тексте или передаче? Правда заключается в том, что мы редко **обращаем внимание** на то, о чем думаем. Обычно разум просто плывет куда захочет, и мы не слишком об этом беспокоимся и не пытаемся его контролировать. Иногда это может привести к проблемам.

Представь, что ты сидишь на уроке. Учительница что-то рассказывает, но тебе очень трудно сконцентрироваться на ее словах, поэтому ты даже не пробуешь сосредоточиться и отпускаешь мысли вниз по течению: начинаешь размышлять о вчерашней ссоре с лучшим другом, о планах на ближайшие выходные, о том, с кем лучше сесть в столовой за обедом. Разум переключается с одной темы на другую. Ты начинаешь мечтать о том, какой будет твоя жизнь после окончания школы: больше не надо будет сидеть на нудных занятиях, ты устроишься на работу, будешь жить отдельно от родителей... Мысли идут и идут, разум блуждает вокруг да около и влечет тебя за собой, и ты, скорее всего, слабо представляешь, о чем думаешь. Не говоря уже о том, что ты только что прозевал объяснения по поводу следующей контрольной.

К ЧЕМУ ВЕДЕТ ОТСУТСТВИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Большинство людей в целом проживают свою жизнь именно так: разум тянет их куда ему заблагорассудится. Это он обычно контролирует нас, а не наоборот. Он порхает из прошлого в будущее, возвращается на некоторое время в настоящее, а потом вновь уходит в мысли о чем-то, не связанном с текущими действиями.

Задумайся на секунду, как это на тебя влияет: что будет, если делать одно, а думать о другом? Ну, например, ты будешь хуже запоминать и делать больше ошибок. Последствия могут быть самые разные, но в контексте этой книги самые важные из них относятся к эмоциональной сфере. Если человек думает не о настоящем, он вынужден думать либо о прошлом, либо о будущем. А когда ты думаешь о прошлом или будущем, в голову обычно лезут не самые веселые мысли. Ты, наверное, замечаешь, что размышления о прошлом иногда вызывают грусть, гнев, стыд

и другие болезненные эмоции по поводу того, что с тобой было, что совершил ты сам, что сделали по отношению к тебе другие. Мысли о будущем, в свою очередь, могут вызвать **тревогу** — чувство страха, сильного беспокойства, нервозности. Тревожность часто сопровождается физическим дискомфортом: появляется возбуждение, начинает посасывать под ложечкой, а сердце колотится и трепещет из-за опасений, что что-то пойдет не так.

Жизнь прошлым или будущим несовместима с осознанностью. Осознанность — это умение быть в настоящем, понимать и принимать его. Это уверенность, что все хорошо именно так, как оно есть прямо сейчас, в данный момент. Другими словами, это значит сосредоточиваться на своих текущих действиях, ничего не осуждать, что бы ни происходило, и возвращать внимание к настоящему, когда мысли начинают от него уходить. Наверное, это покажется довольно сложным занятием, ведь большинство из нас привыкли жить совсем по-другому, поэтому давай рассмотрим пример, который поможет во всем этом разобраться.

ИСТОРИЯ ДЖЕЙКОБА

Джейкоба пригласили на вечеринку к одному другу. Сначала он радовался и ждал этого дня, но потом начал раздумывать о том, как там все может обернуться. На прошлой вечеринке его поддразнивали, подшучивали над ним, ставили в неловкое положение перед друзьями. Вспоминая все это, Джейкоб злился, и смущение возвращалось. Он начал беспокоиться, что следующая вечеринка окажется такой же, как предыдущая, и желание идти пропало.

Джейкоб все же решил воспользоваться приглашением, но при этом постоянно нервничал, что все будет как раньше, и из-за этого глупо выглядел. В итоге он так и не смог как следует развлечься. Мысли о прошлом и беспокойство о будущем слишком отвлекли его и не давали как следует насладиться тем, что происходит в настоящий момент.

Настоящее далеко не всегда чудесно и полно счастливых эмоций, но подумай вот о чем. Когда ты живешь в настоящем, тебе надо разбираться только с тем, что происходит непосредственно сейчас. Если одновременно думать о прошлом и будущем, текущие проблемы никуда не исчезнут, но при этом тебе придется иметь дело с эмоциями, которые возникают из-за такого рода мыслей. Постоянные метания между тремя реальностями выматывают.

Осознанность заставляет замечать свои ощущения, признавать их, а затем сосредоточиваться на том, что с тобой происходит в данный момент. Если бы Джейкоб практиковал эту методику, все могло бы выглядеть как-то так.

Джейкоба пригласили на вечеринку. Сначала он обрадовался и ждал этого дня, но потом начал замечать беспокойство по поводу того, как все обернется. Он почувствовал, что мысли постоянно переключаются на прошлую вечеринку — тогда его поддразнивали, подшучивали над ним, ставили в неудобное положение перед друзьями. Джейкоб заметил, что, вспоминая об этих событиях, он каждый раз сердится, смущается и испытывает стыд. Он начал беспокоиться, что предстоящая вечеринка будет такой же, и желание идти пропадало.

Осознав все это, Джейкоб пошел на вечеринку, но применил метод осознанности. Он сосредоточился на настоящем моменте и принял его. Иногда возникало волнение, что что-то пойдет так, как в прошлый раз, и он снова будет выглядеть глупо, но, как только он замечал эти мысли и связанные с ними эмоции, он возвращал себя в настоящее и сосредоточивался на том, что происходит здесь и сейчас. Он говорил себе: «Я заметил, что испытываю тревогу. У меня потеют ладони и колотится сердце». Затем он делал глубокий вдох и переключал внимание на настоящее.

Поначалу Джейкобу пришлось потрудиться, но вечеринка продолжалась, и он постепенно расслабился, стал тратить меньше времени на отслеживание блуждающих мыслей и начал просто получать удовольствие.

Хотя осознанность очень полезна во многих отношениях, практиковать ее бывает довольно трудно, особенно поначалу. Обрати внимание, что Джейкоб в этой истории работал над осознанием своих текущих мыслей и переживаний. Большинство людей к этому не привыкли, так что, возможно, тебе предстоит большая работа. В этой книге ты найдешь много методик, которые тебе помогут. Следующее упражнение заставит тебя задуматься о том, каким образом осознанность может пригодиться в жизни.

Насколько ты осознаешь свои мысли?

01

Чтобы понять, что тебе следует изменить, нужно задуматься о своих текущих сценариях поведения и привычках. Так что следующие несколько дней старайся отмечать, куда обычно уходят твои мысли. Ты много думаешь о прошлом? Или часто пребываешь в будущем? Опиши свои наблюдения.

Возможно, твои мысли начинают блуждать в каких-то определенных ситуациях или во время конкретных занятий? Если да, когда именно это происходит?

Какие эмоции у тебя возникают, если мысли отрываются от настоящего момента?
Напиши то, что ты заметишь.

02

Неосознанные мысли могут вызвать болезненные эмоции

Прочти несколько историй. Помни, что жизнь в прошлом и будущем способна причинить боль, и подумай, как ведут себя эти люди: осознанно (концентрируются на текущем моменте и принимают его) или неосознанно (не сосредоточены на настоящем и, возможно, осуждают ситуацию). Обведи наиболее подходящий, по твоему мнению, вариант. Ответы ты найдешь на странице 165.

1. Стейси рассказала подруге о проблеме с родителями, которая ее сильно вывела из себя. В ответ подруга заявила, что, по ее мнению, Стейси ведет себя глупо и лучше просто не обращать внимания на такую ерунду — у многих есть проблемы и посерьезнее. Стейси была в шоке и подумала: «Не могу поверить, что она только что это сказала! Это меня сильно задело и рассердило — так и хочется сказать что-нибудь едкое».

Осознанно / Неосознанно

2. Кевин сидит у себя в комнате. Он сердится, его переполняют грустные мысли. Чуть раньше он случайно подслушал разговор своего друга Тоби — и речь почти наверняка шла о нем. «Не могу поверить, что он рассказывает про меня такие гадости, —

думает Кевин. — Со мной постоянно так. Собственные друзья поворачиваются ко мне спиной. У меня никогда не будет друзей, которым я мог бы доверять».

Осознанно / Неосознанно

3. Джессика очень расстроена. Она обсуждала с родителями, до какого часа ей можно гулять, и они настояли, чтобы она, как обычно, вернулась к десяти вечера, хотя она собирается на школьные танцы, где за ней будет присматривать. В итоге она перестала их слушать и начала думать: «Ну вот... Они мне совсем не доверяют. Они вечно обращаются со мной как с маленькой девочкой».

Осознанно / Неосознанно

4. Марк сидит на уроке. Две одноклассницы перед ним постоянно шепчутся, и это его раздражает. «Из-за этой болтовни я никак не могу сосредоточиться, — думает он, — и это выводит меня из себя».

Осознанно / Неосознанно

5. Сара пришла на вечеринку со школьными подругами. Пока остальные общаются и развлекаются, она сидит одна в гостиной и смотрит телевизор. «Я вечно нервничаю на вечеринках, — думает она, — а все остальные, похоже, прекрасно себя чувствуют. Что со мной не так? Я никогда не вписываюсь».

Осознанно / Неосознанно

6. Тайлер давно отрабатывает один трюк на скейтборде, но у него никак не выходит. Во время очередной попытки — кажется, уже миллионной — у него почти получилось, но все-таки он упал. «Я уже довольно долго работаю над этим трюком. Меня это расстраивает, но я явно приближаюсь к цели», — думает он.

Осознанно / Неосознанно

Теперь ты лучше понимаешь, что такое осознанность. Пришло время заняться упражнениями, которые ее развивают. Следующие несколько мгновений просто сосредоточься на своем дыхании. Не меняй его: просто следи, какие ощущения при этом возникают. Замечай, как входит через ноздри воздух, как поднимается живот, когда воздух наполняет легкие. Обращай внимание на все ощущения, которые ты испытываешь в процессе дыхания. В какой-то момент ты, вероятно, обнаружишь, что внимание ослабевает. Может быть, появятся мысли о том, что это странное занятие — есть ли вообще в этом смысл? Может быть, тебя начнут отвлекать какие-то звуки или мысли о том, что ты будешь есть на обед. Что бы ни привлекло твоё внимание, просто отметь это, а потом, не осуждая себя за блуждающие мысли и возникающие чувства, верни внимание к дыханию. Делай так примерно минуту, а затем ответь на следующие вопросы.

Что ты заметил, когда сосредоточился на дыхании?

Ты постоянно следил за дыханием или твоё внимание блуждало? Если мысли переключались, о чем именно ты думал?

Ты просто принимал мысли, которые у тебя появлялись, или как-то их оценивал? Например, если тебя начал отвлекать лай собаки, в первом случае ты лишь отмечаешь ситуацию («Я слышу, как лает собака»), а во втором даешь качественную оценку («Этот лай уже достал!»). То же самое с блуждающим вниманием. Ты принимал эту ситуацию («Мне сейчас очень трудно сосредоточиться») или оценивал себя («Я даже это не могу сделать как надо!»)? Опиши свои наблюдения.

Если твое внимание блуждает, это нормально, поэтому старайся не оценивать себя, а просто прими этот факт и вновь сосредоточься на дыхании. Проблему оценки и принятия мы рассмотрим в четвертой главе, так что если тебе это не до конца понятно — не волнуйся, все прояснится!

А пока полезно сделать следующее. Представь, что твой разум — это щенок, которого ты учишь садиться и вставать по команде. Поначалу он не будет тебя слушаться, но потом сообразит, что от него хотят, и начнет задерживаться на несколько секунд в нужном положении. Со временем у него станет получаться все лучше и лучше. Твой разум будет вести себя так же, ведь его никогда раньше не тренировали останавливаться! Так что если потребуется раз за разом, каждую минуту возвращать свое внимание — ничего страшного. Ты ведь не будешь сердиться на щенка, когда он не слушается команды? Он только учится. Прояви терпение и к себе. Не забывай принимать все, что ты замечаешь, и без осуждения возвращать внимание к настоящему моменту.

Поскольку смысл осознанности в том, чтобы возвращать блуждающее внимание в настоящее и принимать все, что ты замечаешь, осознанно можно делать что угодно. Осознанно слушать музыку — это просто слушать ее, не оценивая, и возвращать к ней внимание всякий раз, когда оно переключается на что-то другое. Осознанно убираться в спальне — это сосредоточиться на выполнении именно этой и только этой задачи. Если ты замечаешь, что начинаешь думать о чем-то еще, не осуждай себя за это и верни внимание в настоящее. Например, если ты начинаешь сердиться на маму за то, что она заставляет делать уборку, зафиксируй эту мысль и сосредоточься на том, что делаешь.

Вот еще некоторые действия, которые ты можешь делать осознанно. Добавь в этот список собственные предложения.

- | | |
|---|-----------------------------|
| <input type="radio"/> Читать книгу | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Разговаривать со знакомым | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Смотреть кино и телевизор | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Кататься на скейтборде | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Слушать на уроке | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Обновлять профиль в соцсети | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Кататься на роликах | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Танцевать | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Играть с домашним питомцем | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Выполнять работу по дому | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Делать уроки | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Гулять | <input type="radio"/> |

Если тебе трудно придумать, что еще можно сделать осознанно, вспомни какое-нибудь любимое занятие. Начать практиковать осознанность немного легче с тех действий, в которые ты можешь погрузиться целиком. Но наша задача — жить более осознанно в целом, поэтому после легких дел все равно придется перейти к осознанному выполнению других занятий.

ОСОЗНАННОСТЬ И ЭМОЦИИ

Если ты спросишь, какая связь между музыкой или уборкой в комнате и эмоциями, вспомни, что неспособность сосредоточиться на настоящем — данном, непосредственном — моменте часто приводит к болезненным эмоциям. Музыка может о чем-нибудь тебе напомнить (например, о прошлых отношениях или о человеке, который тебе нравится, но уже встречается с кем-то еще), и ты погрузишься в эти мысли и воспоминания. Выйдя за пределы настоящего момента, ты испытаешь те же самые эмоции, что и во время самого события — пусть и не в такой степени.

У тебя, наверное, и так хватает дел, которые вызывают неприятные эмоции, так что добавлять к ним проблемы из прошлого ни к чему. Осознанно слушать музыку, убираться в комнате и так далее — то есть возвращать внимание в настоящее и не позволять ему тянуть тебя туда, куда ему захочется, — очень полезно, чтобы эффективнее управлять эмоциями. Во-первых, ты не дашь мыслям о прошлом и тревогам о будущем вызывать неприятные ощущения, а во-вторых, уменьшатся число и насыщенность эмоций, которые ты регулярно переживаешь. В твоём настоящем (пусть и болезненном) будет меньше переживаний из прошлого и будущего, а если эмоций меньше, с ними проще разобраться.



Вообрази ведро, наполненное до краев: добавить хоть каплю, и вода перельется. Теперь представь, что в ведре — твои эмоции. Когда тебя переполняют гнев, грусть, стыд и переживания по поводу прошлого и будущего, еще одна эмоция — даже самая маленькая — может стать той самой последней каплей. У разных людей и даже у одного человека в разные моменты жизни это может вызвать самые разные последствия. Например, ты можешь сорваться, когда мама попросит тебя убраться в комнате, у тебя может появиться желание навредить себе, потому что из-за лучшего друга пришлось отказаться от планов пойти на вечеринку, тебя может даже охватить такая депрессия, что ты не встанешь с кровати, чтобы пойти в школу. Смысл в том, чтобы с помощью осознанности уменьшить число эмоций в своем «ведре» и их насыщенность и тем самым лучше ими управлять.

04

Ведро эмоций

Нарисуй на ведре линию, обозначающую твой эмоциональный уровень — например, ниже середины, если ты сейчас не слишком эмоциональный человек, или ближе к верхнему краю. Теперь подумай, какие эмоции ты испытываешь в данный момент, и напиши их названия в пустых строках. Если тебе сложно их назвать, можешь вернуться к упражнению после того, как закончишь читать вторую главу. Записав эмоции, ответь на следующие вопросы.



Какие ощущения у тебя возникали, когда ты называл свои эмоции?

Замечал ли ты какие-то эмоциональные перемены, когда их называл? Может быть, эмоции усиливались или ослабевали?

Напиши свои соображения по поводу эмоций в целом. Твое «ведро» обычно переполнено или эмоции находятся на приемлемом уровне? Ты обычно осознаешь свои эмоции или игнорируешь их?

ОСОЗНАННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Ты когда-нибудь замечал, что эмоции сопровождаются физическими ощущениями? Например, когда тебе грустно, у тебя появляется комочек в горле, слезятся глаза и хочется разрыдаться. Или когда ты сердишься, ты краснееешь, сердце начинает биться чаще, а мышцы напрягаются.

Часто физические ощущения отлично показывают, что у нас на душе. Это знание помогает лучше понять эмоции и, следовательно, лучше ими управлять. Но для начала надо познакомиться с тем, какие именно ощущения вызывают эмоции в твоём организме.

Как ощущаются твои эмоции?

Напиши, каким образом ты физически ощущаешь четыре перечисленные ниже базовые эмоции. Например, от них начинает чаще биться сердце, появляется напряжение в каких-то областях, сжимаются определенные мышцы и так далее. Чтобы точно описать свои ощущения, тебе надо будет испытать саму эмоцию, поэтому пока сделай то, что можешь, а потом при необходимости вернись к упражнению.

Гнев

Радость

Страх

Осознай физические ощущения

Эту практику осознанности называют сканированием тела, так как в процессе нужно медленно пройти по мышечным группам и посмотреть, где чувствуется расслабленность, а где напряжение, боль и так далее. Настроившись на свои телесные ощущения, часто начинаешь лучше осознавать эмоции, а это, в свою очередь, дает тебе власть над ними. Если хочешь, попроси кого-нибудь читать инструкции к упражнению вслух, пока не привыкнешь выполнять его самостоятельно.

В ходе этой практики тебе надо будет сосредоточиться на своем теле, медленно продвигаясь от пальцев ног вверх к голове, и отмечать любые ощущения: боль, дискомфорт, напряжение, расслабленность и все остальное. Надо не оценивать их, а просто описывать, что ты чувствуешь в той или иной части тела. Попутно ты, скорее всего, заметишь, что мысли начинают блуждать. Помни, что это нормально, и просто возвращай внимание к мышцам, которые в данный момент сканируешь.

Сосредоточившись на одной группе мышц, назови про себя часть тела и отметь ощущения в ней. Например, «Я замечаю, что пальцы ног никак не ощущаются. Я замечаю, что стопы немного побаливают. Я замечаю, что икры просто расслаблены. Я замечаю, что голени никак не чувствуются. Я замечаю, что четырехглавые мышцы напряжены». Сканирование проводят снизу вверх.

Начни с пальцев ног. Затем сконцентрируйся на тыльной части голени, подколенных сухожилиях, ягодицах. Медленно переведи внимание на нижнюю, среднюю и верхнюю часть спины, задерживаясь на каждой из этих групп мышц, чтобы спокойно понаблюдать за своими ощущениями. Перейди к плечам, затем спустись вниз по рукам — осознай любые ощущения, которые сейчас имеются. Понаблюдай за бицепсами, локтями и предплечьями, плавно перейди к запястьям, ладоням и еще ниже, к кончику каждого пальца.

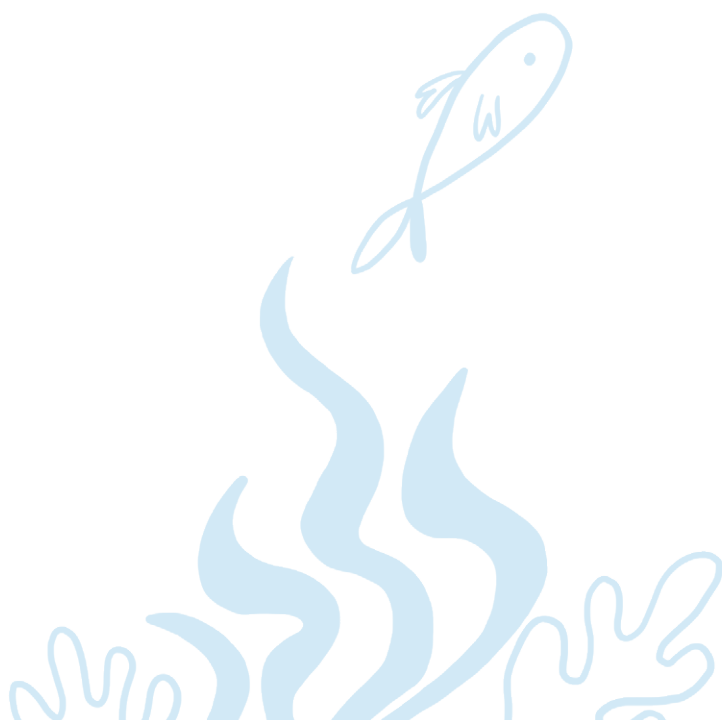
Продолжай ощущать все, что происходит в твоём теле, — без осуждения, даже если это не то, что тебе хотелось бы чувствовать. Обрати внимание на живот. Именно там у многих людей возникает напряжение, поэтому проверь, натянуты или расслаблены брюшные мышцы. В этом месте можно на минуту остановиться и перевести внимание на дыхание: посмотри, оно глубокое и регулярное или мелкое и хаотичное. Переведи внимание на грудь, продолжая искать любые признаки напряжения и другие ощущения. Если ты заметишь, что внимание блуждает, просто признай и прими это (не осуждая себя) и снова сосредоточься на области, над которой работаешь.

Теперь обрати внимание на шею и отметь — просто осознай — любое напряжение, боль, дискомфорт или другие ощущения. Перейди к челюсти: это еще одна область, которую люди часто напрягают. Челюсти сжаты или свободны и расслаблены? Отметь, какие они в данный момент. Осознанно проверь оставшуюся часть лица. Сдвигаешь ли ты брови? Хмуришься ли? Глаза открыты, закрыты, прищурены, расслаблены? Напряжена ли какая-то из лицевых мышц? Наконец, обрати внимание на голову целиком. Возможно, ты почувствуешь покалывание от текущей по телу энергии, а может, не испытываешь вообще никаких ощущений. Это тоже нормально. Главное — ощущать то, что происходит в данный момент.

Ты заметил какие-либо ощущения в своём теле, о которых раньше не знал? Смог ли ты определить какие-то эмоции? Регулярно проводи такое сканирование: это поможет тебе оставаться со своим телом на одной волне и осознавать свои физические ощущения, а также даст тебе подсказки о твоём эмоциональном состоянии.

ПОДЫТОЖИМ

В этой главе мы поговорили о навыке осознанности и о том, как он может помочь тебе эффективнее управлять эмоциями. Теперь ты знаешь, что эмоции — это не только твое душевное состояние, но и мысли и физические ощущения. Прежде чем продолжить чтение, выдели время на то, чтобы потренировать осознанность. Делай упражнения из этой главы и, насколько это возможно, осознанно занимайся своими обычными, повседневными делами. Чем больше ты будешь находиться в настоящем, осознавая и принимая его, тем больше пользы тебе это принесет и тем эффективнее ты сможешь управлять своими эмоциями. Если тебе интересно узнать больше на эту тему, обратиться к другим источникам — об осознанности написано очень много.



ГЛАВА ВТОРАЯ

ЧТО НАДО

ЗНАТЬ

ОБ ЭМОЦИЯХ

Информация в этой главе даст тебе еще больше власти над своими эмоциями — благодаря этому даже самые сильные чувства не смогут управлять твоими действиями.

УМЕНИЕ НАЗВАТЬ ЭМОЦИИ ПОМОГАЕТ ИМИ УПРАВЛЯТЬ

Тебе случалось замечать, что ты не знаешь, какие именно чувства испытываешь? Это похоже на блуждание в каком-то эмоциональном тумане: ты понимаешь, что тебе плохо или ты расстроен, однако конкретно сформулировать это не можешь. Если не знать, с какими эмоциями ты имеешь дело, довольно сложно как-то изменить их или помочь себе их вытерпеть. И наоборот, название эмоции зачастую помогает разобраться, что с ней делать.

Назови свои эмоции

07

Ниже перечислены четыре главные человеческие эмоции. Постарайся придумать для них другие названия и напиши их в свободных ячейках. Чтобы было проще начать, я уже привела несколько примеров.

Гнев	Страх	Грусть	Радость
Бешенство	Испуг	Подавленность	Веселье
Нервозность	Тревога	Разочарование	Удовлетворение

Если тебе сложно что-то придумать, вспомни момент, когда ты испытывал подобное чувство. Как ты его называл? Если ты тогда не смог дать ему имя, может быть, получится сейчас? Возможно, тебе станет легче, если ты представишь разные эмоции как части единого спектра, то есть как различные уровни и степени одного и того же чувства. Например, когда младший брат увязался за тобой в торговый центр, ты не то чтобы сердился на него, но все же испытываешь раздражение или недовольство. Если тебе по-прежнему трудно справиться с заданием, попроси помочь человека, которому ты доверяешь, или поищи синонимы в интернете.

ЗАДАЧИ ЭМОЦИЙ

Важно не забывать, что эмоции возникают по определенной причине и всегда выполняют какую-то функцию. Когда ты их испытываешь, они пытаются что-то тебе сказать. Например, гнев часто мотивирует нас изменить ситуацию, которая нас не устраивает. Тревога появляется, когда что-то может представлять для нас опасность и надо либо отступить, либо защищаться. Другие эмоции тоже необходимы. Иногда человек становится более чувствительным, и тогда эмоции у него начинают проявляться чаще, чем необходимо. Ты можешь начать сердиться по пустяковым поводам — в нормальной ситуации ты бы даже не обратил на них внимания — или испытывать тревогу, хотя тебе вообще ничего не угрожает. Тем не менее обычно причины возникновения эмоций можно определить, даже когда они кажутся излишними. Так что смысл не в том, чтобы пытаться от них избавиться — они тебе нужны, — а в том, чтобы научиться эффективно ими управлять и не позволять им брать над тобой верх.

08

Роль эмоций

Эти небольшие рассказы демонстрируют, что каждая эмоция играет свою роль. Прочти их и ответь на вопросы. Возможные ответы приведены на странице 165.

1. Родители Кайлы разошлись, когда ей было двенадцать лет. Отец недавно снова женился. Его новая жена, Мэри, часто критикует Кайлу и как будто пытается занять место родной матери. Кайлу такое отношение не устраивает. Однажды после школы Кайла оставила на кухонном столе свой дневник с оценками. Ей хотелось, чтобы отец увидел четверку по математике — этот предмет всегда плохо ей давался, и она гордилась успехом. Однако Мэри заметила дневник раньше и заявила, что Кайле надо больше работать, поскольку четверка — это мало.

Обведи вариант, который лучше всего описывает возможные чувства Кайлы:

Гнев / Тревога / Грусть / Вина

Какую роль может играть эта эмоция?

.....

.....

.....

К какому полезному действию она может подтолкнуть Кайлу?

.....

.....

.....

2. Джошуа встречается с Эмили уже несколько месяцев. Все было хорошо, но на прошлой неделе он стал замечать, что Эмили звонит и пишет не так часто, как прежде. На неделе они почти не виделись: Джошуа подрабатывал после школы, а у Эмили были волейбольные тренировки. Он предложил побыть вместе на выходных, но не получил ответа и теперь думает, не решила ли она его бросить.

Обведи вариант, который лучше всего описывает возможные чувства Джошуа:

Гнев / Тревога / Грусть / Вина

Какую роль может играть эта эмоция?

К какому полезному действию она может подтолкнуть Джошуа?

3. Николь поссорилась с лучшей подругой Самантой, и они перестали друг с другом разговаривать. Прошла неделя, Саманта по-прежнему не звонит, но Николь не хочет сдаваться первой. Вместо того чтобы пойти на вечеринку, на которую они собирались, Николь на выходных остается дома и в одиночестве смотрит кино. У нее просто нет настроения заниматься чем-либо в компании.

Обведи вариант, который лучше всего описывает возможные чувства Николь:

Гнев / Тревога / Грусть / Вина

Какую роль может играть эта эмоция?

К какому полезному действию она может подтолкнуть Николь?

4. Мэтт два раза не пришел домой вовремя, поэтому ему запретили гулять и вдобавок отобрали мобильный телефон. В субботу вечером ему стало скучно. Родители уехали в гости к знакомым, поэтому он зашел к ним в комнату и написал друзьям с маминного мобильного. Он заснул, так и не положив телефон на место. На следующее утро мама спросила, не видел ли он ее телефон. Мэтту не хотелось лишних проблем и продления наказания, и он соврал, что не видел.

Обведи вариант, который лучше всего описывает возможные чувства Мэтта:

Гнев / Тревога / Грусть / Вина

Какую роль может играть эта эмоция?

.....

.....

.....

К какому полезному действию она может подтолкнуть Мэтта?

.....

.....

.....

Ты можешь вспомнить момент, когда испытывал такие же эмоции? Подумай некоторое время о роли, которую они сыграли, и о том, что ты сделал благодаря им, а потом напиши об этом.

МОМЕНТ, КОГДА Я СЕРДИЛСЯ:

.....

.....

.....

.....

Роль этого чувства:

.....

.....

.....

.....

Полезное действие:

.....

.....

.....

.....

МОМЕНТ, КОГДА Я ЧУВСТВОВАЛ ТРЕВОГУ:

.....

.....

.....

Роль этого чувства:

.....

.....

.....

.....

Полезное действие:

.....

.....

.....

.....

МОМЕНТ, КОГДА МНЕ БЫЛО ГРУСТНО:

.....

.....

.....

.....

Роль этого чувства:

.....

.....

.....

.....

Полезное действие:

.....

.....

.....

.....

МОМЕНТ, КОГДА Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ:

.....

.....

.....

Роль этого чувства:

.....

.....

.....

.....

Полезное действие:

.....

.....

.....

.....

МЫСЛИ, ЭМОЦИИ И ПОСТУПКИ

До сих пор мы тренировались называть свои эмоции и определять их назначение. Следующее важное умение, которое тебе надо освоить, — это отличать мысли, эмоции и поступки. Люди довольно часто их путают. Например, тебя спрашивают, что ты чувствуешь, а ты отвечаешь: «Что меня никто не понимает!» На самом деле это не эмоция, а мысль. Поступки и чувства тоже путают. Например, если ты думаешь, что хорошо было бы не сердиться, ты, вероятно, представляешь себе поступки, продиктованные гневом. Сердиться нормально, однако ненормально из-за этого кричать на других и швыряться вещами. Такая путаница возникает из-за того, что чувства, мысли и поступки и вправду тесно связаны между собой.

Этот рисунок показывает, что эмоции влияют на наши мысли и поступки, мысли — на эмоции и поступки, а поступки — на мысли и эмоции. В любой ситуации присутствуют все три элемента: мы что-то думаем по этому поводу, испытываем какие-то чувства и ведем себя определенным образом. Вдобавок все это происходит очень быстро — невероятно, что элементы сложно различить! Чтобы эффективнее управлять своими эмоциями, тебе нужно научиться видеть отличия.



Мысль, эмоция или поступок?

Посмотри на примеры и подумай, мысль это, эмоция или поступок. Когда сделаешь упражнение, можешь проверить ответы на странице 165.

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Я ненавижу школу | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 2. Я волнуюсь по поводу экзаменов на следующей неделе | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 3. Я не могу дождаться, когда мне подарят новый смартфон | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 4. Я делаю домашнюю работу | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 5. Я спорю с родителями | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 6. У меня никогда не будет любимого человека | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 7. Я злюсь, что не получилось сходить на концерт | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 8. Я сижу в интернете | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 9. Я люблю свою новую собаку | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 10. Я собираюсь пойти с друзьями в торговый центр | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 11. Мне не нравится свитер, который бабушка подарила на день рождения | Мысль / Эмоция / Поступок |
| 12. Меня задело, что сестра не взяла меня в кино | Мысль / Эмоция / Поступок |

Если тебе трудно классифицировать что-то из вышеперечисленного — не огорчайся. Большинство людей не привыкли мыслить такими категориями, и для того, чтобы научиться разделять мысли, чувства и поступки, понадобится некоторая практика. Постарайся над этим поработать. Это поможет тебе лучше управлять эмоциями и поступками, которые за ними следуют.

10

Разберись в мыслях, эмоциях и поступках

Таблица на следующей странице поможет тебе разделить мысли, эмоции и поступки. Будет полезно сделать несколько копий и заполнять таблицу всякий раз, когда у тебя возникают сильные эмоции или тебя смущает та или иная ситуация. При необходимости можно заполнить таблицу и позже, когда проблемная ситуация разрешится. Ниже разобрана история Джейкоба из первой главы.

Ситуация	Мысль	Эмоция	Поступок
Меня пригласили на вечеринку к другу. Там будет большинство моих знакомых	Что, если меня снова начнут подкалывать?	Страх, волнение	Я все равно пойду на вечеринку
	Когда я последний раз ходил на вечеринку, это была просто катастрофа	Неловкость, гнев	На вечеринке я пытался вести себя осознанно и не думать о прошлом
	Мне хочется пойти, но одновременно я хочу сказать «Забудь» и остаться дома	Смущение, страх	

Ситуация	Мысль	Эмоция	Поступок
Как можно подробнее опиши ситуацию, которая вызывает твои мысли, чувства и поступки. Что произошло непосредственно перед тем, как они появились?	Что ты думаешь по поводу ситуации (включая вопросы, воспоминания, образы, суждения и прочее)?	Какие эмоции ты испытываешь? Если ты не можешь точно их сформулировать, вспомни четыре базовые категории: гнев, грусть, страх, радость	Что ты сделал в этой ситуации? К этому не относятся порывы и желания: описывай только реальные поступки

МЫСЛИ И ЭМОЦИИ – ЭТО НЕ ФАКТЫ

То, что у тебя появились какие-то мысли или ощущения, еще не значит, что они соответствуют реальности. Если ты думаешь: «У меня никогда не будет лучшего друга», это просто мысль, а не истина. Если ты чувствуешь себя нелюбимым, это не означает, что тебя **действительно** не любят — это просто твое чувство. Мысли и чувства часто **кажутся** фактами, поэтому важно помнить, что они только то, чем являются. Практика осознанности поможет тебе различать мысли, эмоции и поступки и, следовательно, воспринимать мысли и чувства отстраненно — другими словами, просто наблюдать за ними и помнить, что это не факты.

Понаблюдай за мыслями и эмоциями

Пока ты не освоишь это упражнение как следует, будет полезно попросить кого-нибудь читать инструкции вслух.

РЕКА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

Займи расслабленное положение — можешь сесть или прилечь. Закрой глаза. Представь, будто ты стоишь по колено в неглубокой речке — вода нежно оmyвает тебе ноги чуть выше колен. Нарисуй в воображении, как твои мысли и чувства медленно плывут вниз по течению. Поток проносит их мимо. Не пытайся их удерживать, не давай им захватить себя, а просто наблюдай за ними. Если ты замечаешь, что какая-нибудь мысль или эмоция захватывает тебя и тащит за собой, — не поддавайся, а просто стой на месте, верни внимание к упражнению и сосредоточься на наблюдениях. Старайся не оценивать проплывающие мимо мысли и чувства. Просто отмечай, что они есть.

МЫСЛИ И ЧУВСТВА В ОБЛАКАХ

То же самое упражнение можно выполнить и по-другому. Представь, что ты лежишь в чистом поле и смотришь на пушистые белые облака. В каждом облаке видна какая-то твоя мысль или чувство. Они медленно плывут в небесах. Не оценивай их, не наклеивай на них ярлыки, а просто наблюдай за ними. Эти мысли и эмоции не должны увлекать тебя за собой — их надо просто замечать. Если ты видишь, что какое-то облако тебя захватило, вернись на место — приляг на траву. Если внимание переключается на что-то другое, верни его к упражнению: наблюдай за мыслями и чувствами, определяй их и не осуждай себя.

ПОДЫТОЖИМ

В этой главе мы учились называть свои эмоции и узнали, что каждая из них играет определенную роль. Ты увидел, что мысли, чувства и поступки связаны друг с другом и разделить их бывает сложно, но очень важно для эффективного управления эмоциями. Наконец, мы говорили о том, что мысли и эмоции надо воспринимать именно как мысли и эмоции, а не факты. По мере работы с этой тетрадкой продолжай выполнять упражнения на осознанность и тренировать другие навыки. Поначалу это может отнимать у тебя много времени и сил, но чем больше ты практикуешься, тем лучше у тебя будет получаться не давать эмоциям собой управлять.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

УПРАВЛЕНИЕ

НЕПОСЛУШ-

НЫМИ

ЭМОЦИЯМИ

Рассуждающее «я» очень важно, однако постоянно его использовать не следует. Те, кто ограничивается только этой точкой зрения, часто игнорируют свои чувства, а это может осложнить управление эмоциями.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «Я»

Эмоциональное «я», известное в диалектической поведенческой терапии как **эмоциональный разум**, противоположно рассуждающему. При таком образе мыслей эмоции становятся настолько сильными, что начинают контролировать твои действия. Ты просто реагируешь на эмоциональные порывы, а не решаешь, как действовать в данной ситуации. Вот несколько примеров. Ты злишься и срываешься на близких, чувствуешь подавленность и запираешься у себя в комнате, не желая ни с кем разговаривать, переживаешь по поводу вечеринки, на которую хотел пойти, и остаешься дома. Придумай другие ситуации, в которых ты действовал исходя из своего эмоционального «я», и запиши их ниже. Если тебе трудно, попроси помочь человека, которому ты доверяешь.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если слишком часто действовать под влиянием эмоционального «я», это может привести к неприятностям. Как ты, наверное, уже убедился, оно вызывает проблемы даже чаще, чем рассуждающее. Как же быть, если оба этих образа мыслей нельзя использовать постоянно? Выход есть. Это третий способ мышления: наше мудрое «я».

МУДРОЕ «Я»

Чтобы получить мудрое «я» — в диалектической поведенческой терапии его называют **мудрый разум**, — надо соединить логику с эмоциями таким образом, чтобы ни один из этих режимов мышления тобой не управлял. Тогда ты сможешь предвидеть последствия своих действий и выбрать вариант, соответствующий твоим интересам. С тобой бывало так, что ситуация казалась сложной, но ты знал, как поступить? Может быть, решение было не самым легким и не очень тебе нравилось, но в глубине души ты ощущал, что оно правильное? Это и есть твое мудрое «я».

Такая мудрость есть у каждого человека, и все мы регулярно ей пользуемся, иногда вопреки своим желаниям. Вот несколько примеров. Ты злишься на родителей, потому что тебе не разрешают гулять допоздна, однако перестаешь спорить, так как понимаешь, что тебе могут вообще запретить выходить из дома. На вечеринке тебе предлагают наркотики или спиртное, но ты отказываешься, потому что это идет вразрез с твоими принципами. У тебя возникает порыв прогулять урок, но ты все равно идешь, потому что не хочешь отстать в учебе. Ты просыпаешься разбитый и подавленный, но встаешь с кровати, потому что знаешь, что это улучшит твое самочувствие. Можешь вспомнить другие моменты, когда ты действовал на основе мудрого «я»? Запиши их, при необходимости попроси помочь человека, которому доверяешь.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Рассуждающее, эмоциональное или мудрое «я»?

Прочитай истории, приведенные ниже, и подумай, какой способ мышления они иллюстрируют — рассуждающее, эмоциональное или мудрое «я». Обведи самый подходящий вариант. Ответы можешь проверить на странице 165.

1. На вечеринке подруга дала Тане бутылку пива. «Все остальные пьют. Как на меня посмотрят, если я откажусь?» — подумала Таня. Вдруг она вспомнила, что в понедельник ей предстоит важный экзамен, и подумала, что не сможет завтра к нему подготовиться, если выпьет, поэтому сказала: «Нет, спасибо».

Рассуждающее «я» / Эмоциональное «я» / Мудрое «я»

2. Тай решил пригласить Джессику на выпускной бал. Он очень нервничал, но все же набрался смелости и спросил. Она отказалась. Поначалу Тай был безутешен, но потом подумал: «Ну и пусть. Так даже лучше — все равно у меня денег всего на один билет».

Рассуждающее «я» / Эмоциональное «я» / Мудрое «я»

3. Родители не отпустили Макенну на выходные в поход с друзьями. Это ее очень рассердило. Она повторила просьбу ближе к концу недели, но они не уступили и на этот раз. Ответ ее крайне разочаровал и вывел из себя: она начала кричать родителям, что ненавидит их.

Рассуждающее «я» / Эмоциональное «я» / Мудрое «я»

4. Райли постоянно переживал, что другие ребята его не примут, и из-за этого ему было трудно общаться. В конце концов он решил, что с него хватит: он в любом

случае сделает шаг. Он всегда любил проводить время с друзьями, поэтому просто подошел к группе школьников и присоединился к разговору, хотя и волновался.

Рассуждающее «я» / Эмоциональное «я» / Мудрое «я»

5. У Катрины был экзамен по английскому. Она чувствовала, что отвечает неплохо, но решила набрать дополнительные баллы и добавить пару фактов, например дату и место рождения Шекспира.

Рассуждающее «я» / Эмоциональное «я» / Мудрое «я»

6. Джоди катался на скейтборде у школы. Вдруг он заметил, что на него смотрит группа ребят. Ему захотелось произвести на них впечатление, поэтому он решил сделать по-настоящему сложный и эффектный трюк на лестнице, хотя не был уверен, что не упадет.

Рассуждающее «я» / Эмоциональное «я» / Мудрое «я»

Теперь ты лучше понимаешь три способа мышления — пора применить новый навык на практике. Для этого тебе надо прежде всего оценить свои текущие схемы поведения.

Определи свой обычный способ мышления

13

Люди часто действуют на основе той или иной схемы мышления в зависимости от ситуации и от того, с кем они имеют дело. Отметь галочкой утверждения, которые, как тебе кажется, лучше всего тебя описывают. Это поможет определить твою склонность мыслить на основе какой-то из приведенных ниже точек зрения.

ЛЮБЛЮ ЛИ Я РАССУЖДАТЬ?

- При принятии решений я часто игнорирую свои эмоции.
- У меня обычно есть логичное обоснование своих действий.
- Я часто не осознаю, какие эмоции испытываю.
- Мне удобнее говорить о фактах, а не о чувствах.

ПРАВЯТ ЛИ МНОЙ ЭМОЦИИ?

- Я часто действую импульсивно, например говорю и делаю что-то, а потом жалею.
- У меня регулярно бывают кризисы, когда эмоции зашкаливают и мне трудно ясно мыслить.
- Я часто принимаю решения, основываясь исключительно на своих ощущениях по поводу ситуации.
- Я часто сомневаюсь в уже принятых решениях и беспокоюсь, правильно я поступил или нет.

СКЛОНЕН ЛИ Я ДЕЙСТВОВАТЬ МУДРО?

- Во время принятия решений я часто учитываю и логику, и эмоции.
- Когда я после некоторых раздумий принимаю решение, у меня часто появляется чувство спокойствия и умиротворенности.
- Я в целом позволяю себе испытывать эмоции, и это не доставляет мне дискомфорта.
- Я часто действую в своих интересах исходя из долгосрочной перспективы.

Теперь сложи баллы в каждой категории и посмотри, где их больше, хотя результат может быть и равный.

Чтобы эффективно изменить свою жизнь, крайне важно осознать свой предпочитаемый стиль мышления. Довольно часто оказывается, что одна из этих точек зрения берет верх в зависимости от ситуации и людей, с которыми приходится иметь дело. В ближайшие дни попробуй отмечать, какое «я» тобой руководит: рассуждающее, эмоциональное или мудрое. Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы просто лучше это понять, — записывать ничего не надо. Однако выполнить его важно, потому что нельзя изменить свой стиль мышления, не зная, какой он.

Если ты забываешь делать эту проверку, попробуй себе о ней напомнить: приклей записку на кухне или в ванной, оставь пометку в дневнике или расписании, сделай знак, который можно будет повесить на холодильнике или в школьном шкафчике. Мысли нестандартно и сделай все, что потребуется, чтобы напомнить себе о вопросе: какое «я» руководит моими мыслями — рассуждающее, эмоциональное или мудрое?

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

Хочешь верь, хочешь нет, но физическое состояние может повлиять на силу проявления твоих эмоций и на то, до какой степени ты склонен придерживаться эмоционального «я». Приведенные ниже истории показывают, как различные аспекты твоего самочувствия могут помешать управлять эмоциями. Прочти их, а затем ответь на вопросы упражнения 14 и оцени, над какими областями тебе стоит поработать.

СОН

Энтони с десятого класса имеет проблемы с настроением. Он иногда чувствует себя довольно скверно и постоянно нервничает, особенно в обществе. В последний год учебы напряжение, видимо, достигло максимального уровня. Вернувшись домой, Энтони спит до ужина, потом смотрит телевизор, играет в компьютерные игры и снова идет в кровать. Кажется, что он постоянно устает и никак не может выспаться. По выходным он встает очень поздно, иногда даже после обеда, а потом пытается делать уроки, но от усталости не может сосредоточиться и в итоге отправляется обратно в кровать.

Джонатан спит мало. Он довольно ответственно подходит к учебе, поэтому вечером после школы или хоккейной тренировки идет к себе в комнату и занимается до самого ужина. После ужина он продолжает работу, а затем уделяет некоторое время самому себе: играет в компьютерные игры, переписывается с друзьями или просто смотрит телевизор. Он часто засиживается после полуночи, а в семь утра уже поднимается с постели и готовится к школе.

И у Энтони, и у Джонатана сон несбалансированный. Если спать слишком много или слишком мало, время, которое ты проводишь в своем эмоциональном «я», может увеличиться, и это скажется на твоей способности управлять эмоциями.

ПИТАНИЕ

Брианна знает, что у нее нарушение пищевого поведения. Иногда она может неделями почти ничего не есть, а иногда поглощает еду бесконтрольно и в больших количествах. Когда Брианна плохо ест, у нее возникает ощущение крайней усталости, ей не хватает энергии, она чаще срывается по мелочам. Если она переедает, то начинает себя ругать и в итоге чувствует себя довольно подавленной.

Сбалансированные пищевые привычки очень полезны для управления эмоциями. Как показывает пример Брианны, и недоедание, и переедание обычно подталкивают нас действовать на основе эмоционального «я».

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

У Джастина диагностировали диабет, когда ему было четырнадцать лет, но он не может с этим смириться — ему кажется, что из-за болезни он не такой, как все. Кроме того, это просто неудобно: надо четыре раза в день проверять уровень сахара в крови и регулярно принимать инсулин. Найти время для лечебных процедур нелегко, к тому же он не хочет, чтобы о болезни узнали друзья, и старается это не афишировать. В итоге он часто пропускает анализы, а иногда и приемы инсулина. Джастина предупреждали, что это опасно и может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Сам он замечает, что иногда у него появляются головокружение, вспыльчивость и проблемы с концентрацией, но предпочитает прикидываться, что ничем не отличается от других.

У многих уже в молодости возникают проблемы со здоровьем, например диабет, астма, хронические боли в результате травм и другие состояния, требующие лечения. Если ты страдаешь от чего-то подобного, крайне важно строго следовать указаниям врача — иначе ситуация может ухудшиться, и это только усилит твои эмоции. Джастин, например, становился более раздражительным, когда пропускал прием инсулина. Займись своим здоровьем, и тебе будет проще управлять эмоциями.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

У пятнадцатилетней Луизы обнаружили депрессию и тревожность. Врач предложил ей попробовать сначала не принимать лекарства, а изменить образ жизни —

в частности, обязательно повысить физическую активность. Он сказал Луизе, что это естественный антидепрессант, так как при занятиях спортом в мозге начинают вырабатываться химические вещества, улучшающие наше самочувствие. Луиза не очень любила спорт, но решила, что лучше обойтись без лекарств, а потому стоит попробовать. Она решила три раза в неделю отправляться на пятнадцатиминутные прогулки и постепенно стала гулять по сорок пять минут четыре-шесть раз в неделю. Оказалось, что она действительно чувствует себя лучше, и ей даже понравилась эта возможность сделать передышку от домашних заданий и работы по дому.

Физическая активность не всегда способна заменить медикаменты, но она, безусловно, поможет тебе лучше себя чувствовать. Всем известно, что тренировки полезны для тела, но, как обнаружила Луиза, они одновременно могут поднять настроение и унять тревогу. Если человеку трудно справиться с гневом, для него это будет отличным выходом из ситуации. Физические упражнения помогут ему научиться управлять эмоциями более здоровым образом.

АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

Майк начал выпивать на вечеринках с друзьями в семнадцатилетнем возрасте. Ему казалось, что в этом нет ничего особенного. Хотя он еще не достиг совершеннолетия, спиртное было доступно. Пили все: родители, старший брат. К тому же Майк подошел к этому ответственно и всегда просил кого-нибудь отвезти его домой. И все же со временем он стал замечать, что после вечеринки настроение на несколько дней становится более переменчивым — только что все было нормально, а уже в следующую минуту он срывается на кого-нибудь из-за пустяка. Майк решил перестать пить и проверить, повлияет ли это на его способность сдерживать эмоции. Оказалось, что он действительно стал намного менее раздражительным.

Известно, что наркотики и алкоголь влияют на настроение. Потребляя их, ты теряешь власть над своим эмоциональным состоянием — это одна из многих опасностей, которым они тебя подвергают. У тебя может возрасти желание поддаться порыву и сделать то, что с большой долей вероятности окажется неразумным, — например, сесть за руль в состоянии опьянения или ввязаться в другую опасную ситуацию. Майк понял, что отказ от такого рода веществ помогает повысить контроль над собой и своими эмоциями.

Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции

14

Из этой главы ты уже знаешь, как определенные повседневные действия заставляют тебя проводить больше времени в своем эмоциональном «я». Теперь некоторое время подумай, над какими изменениями можно начать работать прямо сейчас, чтобы повысить контроль над эмоциями.

Ниже — список сфер жизни, которые могут влиять на твое эмоциональное состояние. Ответь на вопросы и определи, нужно ли тебе поработать над той или иной категорией. Затем подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой в этой области, чтобы добиться желаемых изменений.

СОН

Сколько часов ты обычно спишь по ночам?

.....

У тебя обычно получается выспаться и отдохнуть?

.....

Ложись ли ты вздремнуть после обеда? Если да, сколько ты спишь?

.....

Послеобеденный сон ухудшает или улучшает твоё самочувствие?

И избыток, и недостаток сна обычно делает человека сонным и вялым. Посмотри на свои ответы: стоит ли как-то изменить продолжительность сна?

Если ты считаешь, что надо над этим поработать, какой шаг ты можешь предпринять, чтобы достичь цели? (Например, если спать надо больше, можно стараться лечь на полчаса раньше и постепенно довести это время до часа.)

ПИТАНИЕ

Ты ешь три раза в день плюс перекусы?

Ты обычно ешь полезную пищу?

Бывает ли такое, что тебя тянет к еде — от скуки или из-за неприятных эмоций, например грусти?

Ты избегаешь еды, чтобы похудеть или лучше контролировать ситуацию?

При некоторых нарушениях пищевого поведения необходимо обратиться за помощью к специалисту. Если ты чувствуешь, что у тебя с этим проблемы, и не можешь справиться с ними самостоятельно, поговори с человеком, которому ты доверяешь.

Если серьезных проблем нет, но над питанием все равно надо поработать, какой шаг можно сделать в направлении этой цели? (Например, если ты сейчас ешь всего раз в день, можешь поставить задачу съесть что-нибудь на завтрак и постепенно увеличивать количество приемов пищи.)

.....

.....

.....

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

Есть ли у тебя болезни, которые требуют приема лекарств или прохождения медицинских процедур, например физиотерапии? Если да, принимаешь ли ты лекарства и следуешь ли указаниям врача?

.....

.....

Если ты считаешь, что над этой областью надо поработать, какой шаг к этой цели можно сделать? (Например, можно больше узнать о своей болезни и разобраться, зачем нужно это лекарство или процедура.)

.....

.....

.....

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Делаешь ли ты сейчас какие-нибудь упражнения? Если да, как часто и долго ты занимаешься?

.....

.....

Учти, что при любых проблемах со здоровьем перед началом регулярных тренировок надо посоветоваться с врачом. Если ты считаешь, что над этой сферой жизни

стоит поработать, какой шаг к этой цели можно сделать? (Например, если ты занимаешься один-два раза в неделю по пятнадцать минут, можно для начала довести тренировки до трех раз в неделю.)

.....

АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

Пьешь ли ты спиртное и принимаешь ли наркотики? Если да, как часто ты это делаешь? (Если не хочешь писать здесь, можешь взять отдельный лист бумаги или просто подумать на эту тему.)

.....

Замечал ли ты, что это вызывает проблемы в школе, на работе, в отношениях, в каких-то еще сферах твоей жизни?

.....

Говорил ли тебе кто-нибудь, что из-за спиртного или наркотиков у тебя возникают неприятности?

.....

Бывает ли такое, что в состоянии опьянения ты принимаешь неправильные решения или совершаешь поступки, о которых потом жалеешь?

.....

Если ты считаешь, что над этой областью надо поработать, какой шаг для достижения цели ты можешь сделать? (Например, если ты выпиваешь по выходным, можно для начала пить только в один вечер. Если тебе кажется, что тебе не справиться с этой проблемой самостоятельно, можно поискать группу анонимных алкоголиков для подростков или попросить помочь человека, которому ты доверяешь.)

.....

.....

.....

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В этом разделе ты узнаешь о двух навыках, которые помогут приблизиться к долгосрочным целям, — об эффективности и умении справляться с порывами.

Довольно часто люди исходят из своего эмоционального «я» и следуют порыву — делают то, что вызывает **хорошие ощущения**, а не то, что было бы полезно и правильно в долгосрочной перспективе. Например, тебе кажется, что учительница математики относится к тебе предвзято и занижает оценки. Однажды ты так выходишь из себя, что не выдерживаешь и огрызаешься на нее, говоришь много обидных слов и выходишь из класса, хлопнув дверью. В тот конкретный момент ощущения могут быть приятные — ты отыгрался за гнев, который она у тебя вызывает. Но как ты думаешь, к чему это в итоге приведет? Есть вероятность, что за такое поведение тебя оставят после уроков или накажут как-нибудь еще, да и учитель вряд ли станет благосклоннее к тебе относиться, когда в следующий раз будет оценивать твою контрольную. Это пример **неэффективности**. Твое поведение (возникшее под влиянием порыва), может быть, ненадолго принесло тебе удовлетворение, и накричать на учителя, возможно, было приятно, однако из-за этого тебе стало сложнее достичь долгосрочных целей.

Вспомни, были ли моменты, когда ты вел себя неэффективно. Опиши пару таких случаев:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Теперь, когда ты понимаешь, что такое неэффективность, давай посмотрим на ее противоположность. Навык **эффективности** в диалектической поведенческой терапии — это умение действовать, исходя из мудрого «я». Не просто следовать порывам и искать приятных ощущений, а оценивать, как приблизиться к долгосрочным целям и удовлетворить свои потребности. Отсюда следует, что надо сперва определиться со своими целями, а потом подумать, что нужно сделать, чтобы их достичь. Нельзя забывать, что эффективные действия еще не гарантируют, что ты получишь желаемое. Конечно, умелые шаги повысят твои шансы, но умение не страховка от неудач! Чтобы тебе было проще понять, в чем состоит навык эффективности, давай рассмотрим его на примере.

ИСТОРИЯ КАЙЛА

У Кайла был жизненный план. Он решил поступить в колледж по стипендии для бейсболистов, выучиться на врача и финансово поддержать маму, которая уже много лет ради него старается — папа давно ушел из семьи. Он придумал это еще в четырнадцать лет. Теперь ему семнадцать, и все идет по графику: оценки хорошие, и его хотят зачислить в лучшие вузы. Но Кайл чувствует огромное давление. Если стипендию не дадут, у мамы не хватит денег оплатить учебу в колледже, хотя она трудится на двух работах, чтобы он получил образование.

Однажды на бейсбольной тренировке тренер сильно давил на Кайла, и в результате тот сорвался, начал кричать в ответ, чуть не полез в драку и в итоге был отстранен от тренировок. Ему сказали, что вернуться в команду он сможет только после того, как пройдет курс по управлению гневом. С точки зрения Кайла, это глупо — у него нет проблем, а ситуацию спровоцировал сам тренер. Однако он понял, что неповиновение может лишить его шансов получить стипендию, до которой осталось совсем чуть-чуть, и согласился. Пусть он не считает занятия необходимыми, они позволят ему своевременно вернуться к тренировкам.

Что ты думаешь по поводу этой истории? Может быть, с Кайлом поступили несправедливо и ему не надо было сдаваться? На самом деле Кайл поступил эффективно. Наверное, ему было бы куда приятнее послать тренера подальше и отказаться от этого курса, однако он увидел, что это не приближает его к долгосрочной цели и только уменьшит шансы получить стипендию. Именно поэтому Кайл сделал то, что должен был сделать, чтобы продолжить движение вперед.

Мысли по поводу сложившейся ситуации часто мешают нам эффективно себя вести. Мы довольно часто реагируем не на то, какой ситуация **является на самом деле**, а на то, какой она **должна быть** с нашей точки зрения. В одном из примеров выше учительница математики относилась к тебе несправедливо — так почему бы не сказать ей о своих подлинных чувствах по этому поводу? Или, скажем, родители требуют возвращаться домой до девяти вечера, но сейчас выходные, ты вместе с другом, которого родители хорошо знают, и ты думаешь: «Глупости, можно задержаться и подольше». Ты так и поступаешь — и тебя перестают выпускать вообще. Оба примера — это реакция не на реальное положение дел, а на то, каким оно должно быть с твоей точки зрения.

Именно поэтому для эффективного поведения в какой-либо ситуации надо применять мудрое «я». Вполне естественно сердиться, если учитель плохо к тебе относится, однако вместо того, чтобы позволять гневу управлять твоими действиями — кричать на учителя и выходить из класса, — лучше включить другой режим мышления. Рассуждающее «я», например, напомнит, что тебя могут оставить после уроков и ты из-за этого не попадешь на отбор в баскетбольную команду. Отсюда можно обратиться к своему мудрому «я», сформулировать свои цели и определить, какие действия будут максимально соответствовать твоим интересам. Например, ты можешь подумать: «Отношение учительницы выводит меня из себя, но я не хочу оставаться после уроков и отбивать у нее желание ставить мне те отметки, которые я на самом деле заслуживаю».

Как стать эффективнее

Теперь твоя очередь подумать о том, как стать эффективнее. Представь себе какую-нибудь ситуацию в прошлом, настоящем или будущем, в которой можно потренировать этот навык. Затем посмотри на приведенные ниже вопросы. Они помогут тебе понять, что делать (или как изменить свои действия), чтобы в наибольшей степени удовлетворить свои потребности.

Опиши ситуацию:

Какие мысли и эмоции она у тебя вызывает?

К чему призывает твое эмоциональное «я»? Иначе говоря, какие действия были бы приятными, но, скорее всего, неэффективными?

Каковы твои долгосрочные цели в данной ситуации?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какой эффективный шаг ты можешь сделать? Иными словами, как повысить вероятность достижения долгосрочных целей?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если тебе трудно выполнить это упражнение, спроси себя, что ты посоветуешь в схожей ситуации другу, или попроси помочь человека, которому доверяешь.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ДЕЙСТВОВАТЬ ВОПРОКИ ПОРЫВУ

Теперь давай посмотрим на следующий навык, который поможет тебе эффективнее справиться с эмоциями, — умение сдерживать порывы. Они обычно появляются вместе с эмоциями: например, когда ты злишься, у тебя может возникнуть желание атаковать словесно или физически. Когда ты подавлен, тебе хочется перестать общаться, отгородиться от других людей. Испытывая тревогу, ты, вероятно, стараешься избежать того, что ее вызывает, убежать от этого. Довольно часто мы идем на поводу у такого рода порывов, потому что с точки зрения эмоционального «я» они ощущаются «правильными». Однако, если остановиться и посмотреть на ситуацию с точки зрения мудрого «я», станет очевидно, что они противоречат твоим интересам. Более того, эмоции, которые ты испытываешь, от этого обычно усиливаются. Скажем, если ты обругаешь человека, на которого сердишься, ты только подольешь масла в огонь своего гнева и, вероятно, нарушишь собственные моральные принципы, отчего потом будешь испытывать угрызения совести. Если скрывать от других свое подавленное состояние, тебе станет еще более одиноко и тоскливо, а если ты будешь избегать ситуаций, вызывающих тревогу, это приведет к ее усилению и породит другие эмоции, например грусть и отчаяние из-за того, что у тебя не получается делать то, что хочется.

Противодействовать порыву, сопряженному с возникшими эмоциями, очень просто: сначала надо его выявить, а затем поступить наоборот. В то же время, как мы уже говорили, чувства появляются неспроста, и этот навык нужно использовать только в том случае, если эмоции перестали играть полезную роль. Но когда ты уже уловил смысл эмоций (знаешь свои ощущения по поводу ситуации и готов к дальнейшим действиям), они начинают мешать тебе вести себя эффективно. Из-за сильных чувств трудно обращаться к своему мудрому «я» и действовать разумно и во благо себе. Например, если ты на кого-то злишься, с этим человеком сложно продуктивно разговаривать, а если волноваться перед вечеринкой, тревога помешает познакомиться с новыми людьми и хорошо провести время. Так что сначала убедись, что эмоция перестала быть полезной и ты хочешь снизить ее накал, а потом примени навык и действуй вопреки возникшему порыву. Посмотри в таблице примеры для разных эмоций.

Эмоция/чувство	Порыв	Противоположное действие
Гнев	Атаковать (словесно или физически)	Вести себя вежливо и уважительно. Если это слишком трудно, постарайся незаметно избежать этого человека
Грусть	Спрятаться от других, изолироваться	Общаться с людьми
Тревога	Избегать источник тревоги	Найти подход к ситуации или человеку, вызывающим тревогу, и перестать их избегать
Вина	Перестать делать то, что вызывает чувство вины	Если ты не идешь против своих моральных принципов и ценностей, продолжай действовать так же
Стыд	Спрятаться от других, изолироваться	Общаться с людьми

Посмотри еще раз на пример Кайла. Он сердился, что его заставили посещать занятия по управлению гневом, и, если бы такие сильные чувства сохранились, ему было бы сложно принять мудрое решение и вести себя эффективно. Таким образом, умение действовать вопреки порывам помогает свести интенсивность эмоций до уровня, когда мы способны обратиться к мудрому разуму и выбрать наиболее эффективный для себя вариант.

Следует понимать, что гнев не только вызывает порыв вести себя определенным образом. Он затрагивает и действия, и мысли о ситуации — обычно они принимают форму оценочных суждений. Так что если ты пытаешься противодействовать такому порыву, то нужно **и действовать, и думать** противоположно — без осуждения. Мы подробнее рассмотрим этот прием в следующей главе, а пока просто запомни, что гнев проявляется как в мыслях, так и в поведении.

О ВИНЕ И СТЫДЕ

Вина и стыд — очень похожие эмоции. Они возникают, когда мы считаем, что сделали нечто, идущее вразрез с нашими ценностями и моральными принципами. Вина — это когда свои действия оцениваешь ты сам. Стыд — когда ты думаешь, что тебя осуждают другие. Однако многие люди испытывают эти чувства, даже если не сделали ничего предосудительного. С тобой такое бывало?

Например, некоторые чувствуют себя виноватыми, если не занимаются никакой полезной — с их точки зрения — деятельностью, например отдыхают и просто уделяют себе время. Другие чувствуют вину за то, что думают о каких-то вещах, испытывают определенные эмоции и даже когда им просто что-то снится! Все это не повод себя винить — в отличие от случаев, когда ты, например, берешь чужое, обижаешь кого-то или ведешь себя неуважительно. Помни, что чувство вины возникает, чтобы предупредить: совесть не одобряет твоих действий. Если ты считаешь, что она права, прекрати вести себя таким образом и подумай, как исправить ущерб. Но если ты не нарушал своих принципов и ценностей, можешь продолжать делать то, что делал, и вина постепенно пройдет.

То же самое со стыдом. Вот пример. Старшеклассники распускали про Лиз глупые слухи, основанные на ее национальности. Она чувствовала, что не стоит на этом заикливаться, поскольку многие люди просто не принимают тех, кто от них отличается, но все равно испытывала чувство стыда. Цвет кожи не доставлял ей дискомфорта, она никак не нарушала своих принципов и ценностей. Если уж на то пошло,

стыдиться следовало сплетникам, которые за глаза говорили про нее вещи, которые ранили ее!

Так что помни: если ты делаешь что-то, противоречащее своим убеждениям, — остановись и при необходимости возмести ущерб. Если нет — перестань чувствовать стыд и вину и продолжай делать то, что делаешь. Со временем эти болезненные чувства пройдут.

Иногда люди думают, что противодействовать порывам то же самое, что подавлять эмоции или прикидываться, будто их нет, — например, не показывать свой гнев, быть милым и не сердиться. Однако смысл в другом! Подавлять эмоции неэффективно: ими из-за этого сложнее управлять, и это только портит дело. Противодействовать порыву надо только в тех случаях, когда какое-то сильное чувство перестает приносить пользу. Другими словами, эмоция возникла, ты ее признал и понял, откуда она взялась, но теперь она мешает тебе обратиться к своему мудрому «я» и действовать эффективно.

Противодействие порывам

16

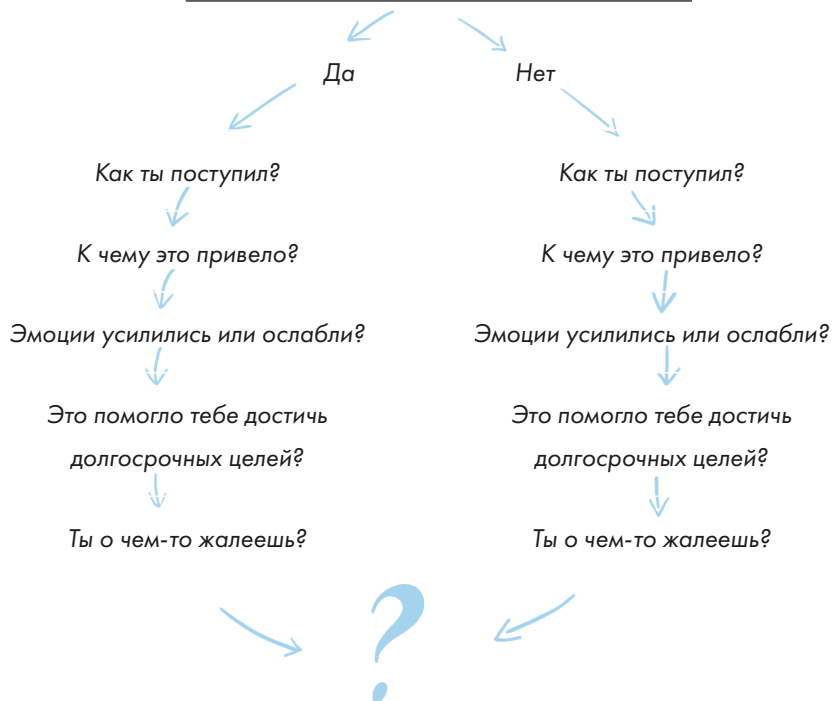
Это упражнение поможет тебе проанализировать ситуации, в которых ты действовал вопреки своему порыву, а также те, в которых тебе это не удалось. Благодаря ему ты увидишь, какие приемы работают, а какие нет, а также поймешь, как в следующий раз вести себя эффективнее. В приведенной ниже таблице впиши чувство, которое ты испытал, и связанный с ним порыв. Если ты последовал этому порыву — пройди по пути «Да» и ответь на вопросы, чтобы оценить результат. Если не последовал — пройди по пути «Нет».

ЭМОЦИЯ



ПОРЫВ

ТЫ ДЕЙСТВОВАЛ СОГЛАСНО ПОРЫВУ?



ПОДЫТОЖИМ

В этой главе ты узнал, что есть три способа мышления: рассуждающее «я», эмоциональное «я» и мудрое «я». Ты прочел о том, как можно изменить свою жизнь, чтобы меньше подвергаться влиянию своего эмоционального «я». Еще мы рассмотрели два навыка — эффективность и противодействие порывам, которые помогут тебе поступать так, чтобы с большей долей вероятности достигать поставленных целей. Прежде чем двигаться дальше, проверь, действительно ли ты поработал над внедрением изменений и попрактиковал эти навыки, чтобы уменьшить власть эмоций.



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ОСЛАБЛЕНИЕ

БОЛЕЗНЕННЫХ

ЭМОЦИЙ

Надеюсь, ты уже начинаешь внедрять изменения, которые уменьшат власть эмоций над твоей жизнью. Однако даже если так, тебе все равно предстоит пережить моменты, в которые тебя захлестнут по-настоящему сильные, трудноуправляемые эмоции. В этой главе мы рассмотрим три взаимосвязанных навыка: меньше осуждать, принимать эмоции и принимать реальность. Они помогут тебе унять душевную боль, которую ты испытываешь.

МЕНЬШЕ ОСУЖДАТЬ

Тебе доводилось замечать, что злость, отчаяние, обида и так далее повышают склонность давать оценки ситуациям (и людям), которые вызвали эти неприятные эмоции? Например, если близкий друг выболтал твой секрет, ты погружаешься в мысли о его «подлости», а если тебе поставили низкий балл за сочинение, на которое ушло много сил, ты можешь про себя обзвать учителя или, наоборот, назвать себя дураком.

ЧТО ЗНАЧИТ ИЗБЕГАТЬ ОЦЕНОК?

Оценочные суждения — это условные ярлыки, которые не несут в себе полезной информации. Мы часто воспринимаем их как факты, хотя на самом деле это не так — это просто оценка. Например, если назвать друга подлым, эта краткая характеристика не объяснит, почему ты так считаешь, и не даст тебе никакой информации о ситуации. Если ты скажешь кому-то, что друг, по твоему мнению, поступил подло, но не расскажешь саму историю, никто не поймет, что конкретно ты имеешь в виду.

Теперь представь себе противоположный способ рассказать о фактах и чувствах, без осуждения. Вместо того чтобы называть друга подлым, можно сказать нечто вроде: «Он не оправдал моего доверия, и его поступок меня обидел и рассердил». Если ты выразишься таким образом, тебя поймут.

Давай рассмотрим это на приведенном выше примере. Получив низкий балл за сочинение, на которое ушло столько сил, ты про себя обзываешь учителя козлом. Это слово — оценка, ярлык, который ты клеишь на этого человека. Вместо

сокращенного варианта, который ничего толком не объясняет, попробуй задуматься, что именно ты имеешь в виду. Без осуждения можно было бы сказать что-то вроде: «Я очень рассержен на учителя за эту оценку. Я так старался, когда работал над этим сочинением, что наверняка не заслуживаю тройку с плюсом». Чувствуешь разницу? Ты четко определил, что имеешь в виду, придерживаешься фактов при описании ситуации, а также выражаешь свои чувства и мнение о ней.

Работая над этим разделом книги, не забывай, что этот навык освоить совсем не просто, но выполняй задания — и у тебя все получится! Следующее упражнение поможет тебе осознать разницу между осуждающим и неосуждающим подходами.

17 С оценкой или без?

Прочти следующие утверждения и определи, оценочные они или нет. Обведи ответ, а потом проверь себя на странице 165.

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Мне надо поработать над успеваемостью | С оценкой / Без оценки |
| 2. Сестра иногда вредничает | С оценкой / Без оценки |
| 3. Я неудачник | С оценкой / Без оценки |
| 4. Меня раздражает, когда я не могу сдержать гнев | С оценкой / Без оценки |
| 5. Когда мне нужен компьютер, а брат от него не отходит, это меня просто бесит | С оценкой / Без оценки |
| 6. R&B — самая лучшая музыка | С оценкой / Без оценки |
| 7. Мне в этом году очень нравится математика, но уроки все равно сложные | С оценкой / Без оценки |

8. По-моему, публиковать свои фотографии на Facebook опасно

С оценкой / Без оценки

9. Роулинг — потрясающая писательница

С оценкой / Без оценки

10. Я крайне разочарован, что меня не пригласили на выпускной бал

С оценкой / Без оценки

По этим примерам видно, что оценки могут быть как отрицательными, так и положительными. С точки зрения управления эмоциями негативные оценки важнее, поскольку именно они мешают этому процессу, однако полезно осознавать и те и другие.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ОЦЕНОК

К сожалению, оценочные суждения очень популярны — мы их постоянно слышим, поэтому у нас самих появляется привычка думать или говорить таким образом. Проблема, однако, в том, что пользы они не приносят. Они не улучшают наше самочувствие и довольно часто лишь усиливают боль. Представь, что эмоция — это огонь, а оценки — дрова. Когда ты что-то осуждаешь, вслух или мысленно, ты только подпитываешь пламя.



ИНОГДА ОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ НУЖНЫ

До сих пор мы говорили о том, что оценочные суждения обычно только усиливают боль. Но на самом деле иногда они нужны. Например, ты переходишь дорогу и тут на светофоре загорается красный. Идти дальше или остановиться? В этот момент надо оценить, что сделать безопаснее. Такого рода мысли необходимы и не вызывают неприятных чувств. То же самое бывает, когда ты идешь с родителями за покупками и они оценивают продукты как «хорошие» или «плохие». Это необходимые оценочные решения, и болезненных эмоций они не вызывают.

Оценки ты получаешь в школе — они нужны, чтобы определить, как у тебя идут дела и готов ли ты двигаться дальше. Иногда на оценках учатся: например, порой стоит оценить свое поведение в определенной ситуации и разобраться, правильно ты поступил или стоит извиниться либо как-то еще исправить положение. Однако не забывай, что, даже если ты совершил ошибку и сожалешь о своих словах и поступках, думать на эту тему все равно надо по-доброму. Если ты поругался с мамой и наговорил ей обидных слов, будет только хуже, если ты вдобавок начнешь себя за это бранить. Вместо этого отметь, что ты сказал маме что-то неприятное, что жалеешь об этом и сердисься на себя. Это тоже оценка, но, в отличие от самобичевания, она необходима и не причинит тебе ненужной боли.

Итак, иногда оценочные суждения необходимы, и смысл не в том, чтобы полностью от них отказаться, а в том, чтобы избавиться от тех суждений, которые только подливают масла в огонь эмоций.

КАК ИЗБЕГАТЬ ОЦЕНОК

Чтобы не оценивать происходящее, надо прежде всего лучше отслеживать моменты, в которые это происходит. Помни: оценочные суждения иногда вылетают на автомате, так что их трудно заметить. Хорошей подсказкой здесь станет внезапное усиление эмоциональных переживаний. Другими словами, если ситуация

заряжена эмоциями (например, ты с кем-нибудь споришь) и вдруг в тебе закипают гнев, обида, горечь, отчаяние и другие неприятные чувства, это верный признак того, что ты начинаешь оценивать происходящее.

Второй шаг — изменить оценочные суждения на нейтральные. Иногда это по-настоящему сложно, ведь тебе по-прежнему нужно выразить свои чувства, свое мнение о происходящем, однако сделать это надо так, чтобы не испортить дело. Как быть? Придерживайся фактов и сформулируй, какие чувства ты испытываешь в связи со сложившейся ситуацией.

Оценочные суждения бесполезны хотя бы потому, что они дают мало информации. Представь, например, что ты злишься на друга, который не слушает, что ты пытаешься ему сказать, и постоянно тебя перебивает. Наконец ты теряешь терпение и заявляешь, что он ведет себя как кретин. Но ты не поясняешь, почему так думаешь, и не говоришь ему, как он мог бы исправиться. Это для него бесполезный отзыв. Более того, ты только портишь дело, ведь он, вероятно, рассердится на тебя. Чтобы избежать такого развития событий, можно было бы сказать ему, как ты расстроен из-за того, что он тебя не слушает. Это утверждение без оценки: ты придерживаешься фактов и при этом по-прежнему выражаешь свое мнение и ощущения по поводу происходящего. Больше того, друг получает информацию, которую (при желании) можно использовать, чтобы изменить свое поведение и перестать тебя огорчать.

Давай посмотрим на другой пример. Представь, что ты хочешь позаимствовать у сестры свитер, но она отказывается тебе его дать, и вы спорите по этому поводу. Сказать, что она поступает жадно, — это оценочное суждение. Чтобы выразить то же самое без оценки, можно сформулировать утверждение так: «Я разочарована и сержусь, потому что ты не хочешь одолжить мне свой свитер». Может быть, это тоже не принесет желаемого результата, но едва ли ситуация от такой позитивной фразы ухудшится. Если назвать сестру жадной, это, скорее всего, еще больше ее разозлит и она потеряет всякое желание давать свитер.

Как видно из этих примеров, оценка — краткий способ что-то сказать. Люди склонны просто лепить ярлыки, а не объяснять, что на самом деле они имеют в виду. Безоценочные суждения — полная противоположность ярлыкам. Это ясный и убедительный способ общения.

БЕЗОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ О СЕБЕ

Читая эти строки, ты можешь обнаружить, что оцениваешь не столько других, сколько себя. Что в этом плохого? Дело в том, что, направляя оценку на себя, ты все равно усиливаешь свою боль. Многие из нас сталкивались с травлей в той или иной форме. Если ты судишь себя, ты начинаешь травить себя самого! Не думай, что это что-то необычное, — есть даже поговорка: «Человек сам себе худший враг». Она означает, что проявлять доброту к себе бывает сложнее, чем к другим. Самоосуждение приносит такие же и даже более разрушительные результаты, как и осуждение других.

Давай рассмотрим это на примере. Тебя не устраивает оценка за контрольную, но на этот раз ты осуждаешь не учителя, а себя: «Я ничего не могу сделать как надо. Я глупый. Меня никогда не примут в хороший колледж». Как ты думаешь, какие чувства вызовут эти утверждения? Вероятно, ты рассердишься на себя, расстроишься, у тебя появятся разочарование и тревога, может быть, чувство вины и стыд. Теперь спроси себя: что, если то же самое начнет говорить тебе друг или сосед по комнате? Ты согласишься или возразишь? Надеюсь, ты постоишь за себя — и именно в этом смысл безоценочного отношения к себе самому. Надо перестать себя травить.

Преврати оценочные суждения в безоценочные

19

Следующие утверждения — это оценки. Прочти их и подумай, можно ли выразить то же самое с помощью безоценочной фразы. Когда закончишь, можешь попросить человека, которому ты доверяешь, проверить тебя: пусть посмотрит, придерживаешься ли ты фактов и описываешь ли свои чувства в каждом из этих случаев. Первая ситуация уже разобрана в качестве примера, остальные взяты из упражнения 17.

Ты едешь на велосипеде по дороге, и тебя кто-то подрезает.

Оценка: Что за идиот!

Без оценки: С ума сойти! Этот парень только что меня подрезал и чуть не спихнул на обочину! Он до смерти меня напугал, я просто вне себя!

Тебе дали дневник с оценками, и по математике стоит четверка.

Оценка: Можно было бы и получше.

Без оценки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Прошлым вечером ты пришел домой позже положенного, и родители на две недели запретили тебе гулять.

Оценка: Родители иногда ведут себя жестоко.

Без оценки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Один популярный парень устраивает вечеринку. Тебя на нее не позвали.

Оценка: Я неудачник.

Без оценки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценка: Хип-хоп (или другой музыкальный жанр, который ты любишь) — самая крутая музыка!

Без оценки:

.....

.....

.....

.....

.....

Оценка: Джоан Роулинг (или другой автор, который тебе очень нравится) — потрясающая писательница.

Без оценки:

.....

.....

.....

.....

Надеюсь, теперь ты понимаешь: иногда оценку сложно уловить, но работа над этим навыком поможет тебе снизить болезненные эмоции и лучше ими управлять.

САМОВАЛИДАЦИЯ

Отказ от оценок в целом помогает эффективнее управлять эмоциями. Если ты не подливаешь масла в огонь и не причиняешь себе лишнюю боль, твоё «ведро эмоций» не будет регулярно переполняться. В этом отношении полезен и навык **самовалидации** — в нашем случае это слово означает безоценочное отношение к своим эмоциям.

Ты когда-нибудь замечал, что оцениваешь свои чувства? Например, злишься на кого-нибудь, но думаешь, что так делать **нельзя**, или говоришь себе смириться и взять себя в руки. Или, может быть, считаешь болезненные эмоции плохими и пытаешься как-то от них избавиться. Это называется **инвалидацией**, и обычно от этого становится хуже, а не лучше. Давай рассмотрим пример.

ИСТОРИЯ КАЛЕБА

Калеба бросила девушка. Они встречались примерно два месяца. Эти отношения были ему дороги, и теперь ему очень грустно и обидно, что она ценила их меньше. При этом, однако, он считает, что глупо так по этому поводу убиваться, и без конца твердит себе, что она была его недостойна, что надо просто жить дальше, а не переживать. Он начал ругать себя за то, что так расстраивается. От этого стало, конечно, только хуже: ему больно и плохо из-за разрыва, и вдобавок он на себя злится.

Ты видишь, что Калек сердится на себя потому, что оценивает собственные чувства? Это пример инвалидации. А у тебя так бывает или ты склонен к самовалидации? Следующее упражнение поможет тебе подумать на эту тему.

20

Самовалидация или инвалидация?

Разрешить себе испытывать определенные чувства бывает и просто, и сложно: все зависит от ситуации, от людей, которые в ней участвуют, и, самое главное, от характера эмоций. Посмотри на приведенный ниже список, подумай о каждой из перечисленных эмоций и отметь галочкой те, которые ты обычно не инвалидируешь — другими словами, считаешь их нормальными и не осуждаешь себя за то, что их испытываешь (они не обязательно нравятся тебе, но ты полагаешь, что имеешь право так себя чувствовать). В пустые строки впиши любые другие варианты.

Гнев	Паника	Ярость	Одиночество
Тревога	Обида	Стресс	Спокойствие
Расслабленность	Радость	Беспокойство	Горе
Недовольство	Возбуждение	Огорчение	Тоска
Плохое настроение	Экстаз	Восторг	
Раздражение	Нервозность	Боль утраты	
Подавленность	Опасение	Горечь	
Отчаяние	Боль	Печаль	

Пройдись по этому списку еще раз и поставь крестики напротив тех эмоций, которые ты обычно инвалидируешь — осуждаешь себя за то, что их испытываешь. Как и в случае с другими упражнениями, возможно, тебе потребуется пережить некоторые чувства, чтобы ответить на этот вопрос: большинство людей не привыкли всерьез задумываться о своих мыслях и ощущениях. Если это так, вернись к упражнению после того, как у тебя появятся эти эмоции и ты определишь свое отношение к ним.

ЧТО НАМ ГОВОРЯТ ОБ ЭМОЦИЯХ

Теперь, разобравшись, **что** ты думаешь и чувствуешь по поводу своих эмоций, полезно подумать, **почему** у тебя появляются такие мысли и ощущения. Мы часто получаем информацию о чувствах от родных, друзей и даже общества в целом. Например, родители говорят: «Злиться невежливо», друзья просят: «Хватит уже, просто забудь», когда тебе грустно, а общество снабжает нас стереотипными

представлениями вроде «Мужчины не плачут». Взгляни на следующие истории — их герои получали такого рода сообщения. Они должны заставить тебя задуматься о том, откуда берутся твои собственные мысли и убеждения относительно эмоций.

ИСТОРИИ ТАЙЛЕРА И БРЭНДОНА

Родители разошлись, когда Тайлеру было десять лет. Он помнит, что они и до этого часто ссорились. Когда отец поздно приходил с работы, мама сердилась на него за то, что он не позвонил и не предупредил ее. Тот, в свою очередь, постоянно возражал, что у нее нет никакого права выходить из себя: он работает сверхурочно и содержит семью, а она просто действует ему на нервы и отлично знает, как его достать.

В тринадцать лет у Тайлера появились проблемы с контролем гнева. Он глушил это чувство как только мог, потому что считал его «плохим». Но в итоге он все равно взрывался и выпускал все накопившиеся эмоции. Из-за такой непредсказуемости друзья стали проводить с ним меньше времени: он сердился и срывался на них по мелочам. Это негативно отразилось и на отношениях с родными. Тайлер чувствовал себя все более и более одиноким.

Брэндон вырос в семье, где было не принято выражать эмоции. Когда он приходил в восторг, ему говорили успокоиться и не раздражать других. Когда ему было грустно, его просили перестать ныть, а если он плакал, твердили, что он ведет себя как девчонка, потому что мальчики не плачут. Гнев в семье считался «низким» и «невежливым» чувством, тревога была для «трусов» и «бояк». Неудивительно, что из-за всех этих ярлыков Брэндону трудно было позволить себе испытывать многие эмоции, не говоря уже о том, чтобы их выразить! Он прилагал все усилия, чтобы игнорировать, избегать и отталкивать их, и, разумеется, их не принимал. Он так часто слышал, как окружающие осуждают эмоции, что начал винить себя за то, что испытывал их.

Это лишь два примера того, как у людей складываются убеждения в отношении эмоций. Иногда, как в примере Тайлера, к нам поступает косвенная информация: ему ничего не говорили напрямую, но он все равно впитал эти сведения. В других случаях, как это было с Брэнденом, нам открыто заявляют, что эмоции — это плохо.

Что тебе говорят об эмоциях?

21

Еще раз посмотри на список в упражнении 20 и определи, какие эмоции ты инвалидируешь. Запиши их ниже в графе «Эмоция», а потом перечисли, что ты слышал о них от родных, друзей и общества. А потом запиши любые мысли и чувства, которые у тебя вызывают такого рода сообщения. Прodelай это для всех эмоций, которые считаешь неприемлемыми: если не хватит места, возьми еще один лист бумаги. Один вариант уже разобран в качестве примера.

Эмоция: Тревога

Сообщение об эмоции: Я не должен испытывать тревогу, потому что это глупо.

Какие мысли и чувства вызывает у меня это сообщение: Я думаю, что это делает меня слабее. Мне становится стыдно, когда я ощущаю тревогу.

Эмоция:

Сообщение:

Какие мысли и чувства вызывает у меня это сообщение:

.....
.....
.....
.....

Эмоция:

Сообщение:

Какие мысли и чувства вызывает у меня это сообщение:

.....
.....
.....

Эмоция:

Сообщение:

Какие мысли и чувства вызывает у меня это сообщение:

.....
.....
.....

Некоторое время обращай внимание на мысли и чувства по поводу собственных эмоций. Возможно, ты научишься больше их принимать, несмотря на те мнения, которые тебе пришлось выслушать.

22

Самовалидация

В этом упражнении ты потренируешься определять свои мысли по поводу эмоций и разговаривать о них с самим собой. Ниже приведены примеры безоценочных валидирующих утверждений, которые ты можешь использовать для описания своих ощущений, — от них ты не почувствуешь себя хуже.

- Чувствовать то, что чувствую я, нормально.
- Это естественное человеческое чувство.

- Каждый человек иногда себя так чувствует.
- Я неспроста чувствую себя так.
- Мне можно испытывать такие эмоции.

Выдели или подчеркни фразы, которые будут тебе полезны при работе с эмоциями, которые ты обычно инвалидируешь. Ниже можешь написать и другие утверждения, которые помогут рассуждать о них безоценочно и более сбалансированно. Помни: смысл не в том, чтобы эмоция тебе начала нравиться или пропало желание ее изменить, а в том, чтобы перестать давать ей оценку и не подливать масла в огонь, причиняя себе лишнюю боль.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Поскольку изменить свои мысли таким образом — довольно сложная задача, можно переписать этот список фраз на отдельный лист бумаги и носить его с собой. Когда у тебя появится эмоция, которая тебе не нравится и которую ты обычно отвергаешь, достань его и прочти подходящую фразу про себя.

ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

До этого момента мы рассматривали навыки, которые помогают испытывать меньше боли: не судить себя и других, не осуждать собственные эмоции. Следующий навык похож на предыдущие. Он тоже помогает уменьшить страдания, но на этот раз путем концентрации на том, что ты думаешь по поводу происходящего.

Когда ты в последний раз попадал в неприятную для тебя ситуацию и говорил себе: «Так нечестно!», «Это неправильно!», «Так быть не должно» или что-то в этом роде? Помогли ли тебе эти мысли или сила и количество эмоций только росли? Для человека естественно бороться с тем, что вызывает у него боль, однако борьба с реальностью только усугубляет положение. Следующее упражнение поможет тебе подумать на эту тему.

23

Что тебе дает борьба с реальностью?

Вспомни, когда ты последний раз думал что-то вроде: «Так нечестно», «Этого не должно было произойти», «Паршивая ситуация». Затем ответь на вопросы.

Кратко опиши ситуацию:

.....

.....

.....

Что ты чувствовал, когда с ней боролся? Если тебе трудно ответить на этот вопрос, подумай о четырех общих категориях эмоций: гнев, грусть, страх и радость. Не забывай, что можно испытывать одновременно сразу несколько чувств. Запиши все эмоции, которые сможешь определить.

.....

.....

.....

.....

.....

Что именно ты делал, когда боролся с этой ситуацией? Например, чаще спал, старался убежать от реальности или, может быть, много плакал либо срывался на других из-за сильного прилива эмоций. Напиши здесь все поступки, которые ты помнишь:

Борьба с реальностью принесла тебе какую-то пользу?

В целом из-за отказа принимать ситуацию эмоции начинают расти как снежный ком — точно так же, как если мы судим себя и других и инвалидируем чувства. Следующий пример прояснит эту мысль.

ИСТОРИЯ КЕРРИ

Керри было четырнадцать, когда она начала встречаться со своим первым парнем, Брэдом. Она влюбилась в него по уши, и они были вместе примерно год. Керри думала, что все идет хорошо, и была с ним счастлива, хотя они проводили вместе

не слишком много времени. Однажды Брэд заявил, что встречается с другой девушкой и хочет прервать отношения. Керри попыталась его переубедить, но безуспешно.

Керри чувствовала опустошенность. На следующий день она не пошла в школу, откровенно себя чувствовала и весь день проплакала у себя в комнате. Она постоянно думала, что так быть не должно, что это нечестно, что она потеряла человека, который делал ее счастливой. Это продолжалось много дней. От отчаяния Керри даже начала причинять себе повреждения. Физической болью она пыталась заглушить душевную, а еще наказывала себя: она считала, что сделала что-то не так, раз Брэд от нее ушел.

В подобной ситуации больно было бы большинству людей. Разрыв отношений часто дается тяжело, а утрата вызывает сильную грусть. Но ты, наверное, замечаешь, что Керри борется с ситуацией мыслями вроде «Это нечестно» и «Так не должно быть». Они вызывают у нее еще больше эмоций, поэтому грусть по поводу потери усиливается и становится слишком интенсивной. Керри сердится на себя вдобавок к эмоциональной боли, а это приводит к нездоровым поступкам, например селф-харму. Давай посмотрим, что произошло дальше.

Время шло, и Керри постепенно смирилась с тем, что Брэд предпочел другую. Она начала осознавать, что ситуация от нее не зависит и что придется с этим жить, пусть ей это и не нравится. «Все так, как есть» стало для Керри новой мантрой. Это помогало ей прожить очередной день. Она обнаружила, что новое отношение помогает ей двигаться вперед: грусть никуда не делась, ей по-прежнему не хватало Брэда, но она перестала себя винить и сердиться на себя, и болезненные эмоции стали более терпимыми.

БОРЬБА С РЕАЛЬНОСТЬЮ И ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Часто бывает сложно смириться с тем, что в нашей жизни произошло или происходит что-то неприятное. Вместо того чтобы принять это, мы склонны бороться с реальностью, пытаемся ее отрицать, как будто она от этого исчезнет. Но отказ принимать событие, разумеется, не отменит его. Борьба с реальностью не исправит положение и в итоге только причинит нам еще больше боли.

Принятие реальности — это умение признать реальность такой, какая она есть, и действовать соответствующим образом, а не бороться с ней и не пытаться превратить ее во что-то другое. Следует учитывать, что **принятие** и **одобрение** — разные вещи. Принятие не связано с оценкой. Принимая что-то, ты не говоришь, хорошо это или плохо. Ты просто признаешь существование. Обрати внимание, что в приведенном выше примере Керри сумела смириться со сложившейся ситуацией, хотя она ей по-прежнему не нравилась. Так что помни, о чем мы говорили в этой главе: оценки усиливают душевные страдания, а принятие реальности — это безоценочный подход к окружающей действительности.

ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Принять реальность не означает, что надо сдаться, перестать сопротивляться и не пытаться ничего изменить. Например, если родители приняли неприятное для тебя решение, ты можешь его принять, но не обязательно сидеть сложа руки и ничего не делать. Ты можешь, например, поговорить с ними еще раз и посмотреть, получится ли их переубедить.

Довольно часто ситуация от нас не зависит и от этого становится еще более болезненной. Так происходит, в частности, когда умирает близкий человек. Другой пример — ситуации в прошлом. Многие чувствуют сожаление, вину и стыд, сердятся на себя за то, что когда-то сделали или не сделали сами или что испытали в прошлом со стороны других. Однако человек не в силах повлиять на эти события — нельзя

отправиться в прошлое и сделать что-то по-другому. Когда результат тебе неподвластен, принятие ситуации помогает идти вперед. Оно не изменит реальность и не избавит тебя от страданий полностью, но поможет их уменьшить.

24

Почему полезно принимать реальность?

Посмотри на ситуацию из упражнения 23 и ответь на следующие вопросы. Это может тебе подумать о пользе принятия реальности.

Тебе удалось достичь момента, когда ты можешь принять сложившуюся ситуацию, пусть и ненадолго? Если да, как это тебе помогает?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если ты пока не можешь с ней смириться, попробуй вспомнить другой болезненный эпизод своей жизни (например, смерть родственника, друга, домашнего питомца, разрыв отношений или дружбы), который тебе постепенно удалось принять. Ты помнишь, чем принятие ситуации тебе помогло? Посмотри на примеры и добавь к ним свои.

- Теперь я реже думаю на эту тему.
- Теперь я меньше сержусь на себя.
- Я больше не избегаю определенных людей.

-
-
-
-
-
-

Есть ли в твоей жизни другие ситуации — в прошлом и настоящем, — с которыми ты борешься и не хочешь смириться? Напиши любые варианты. Если нужно больше места, возьми еще один лист бумаги.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Подумай о перечисленных ситуациях по отдельности. Как ты считаешь, какую пользу тебе принесет принятие? Изменит ли это твои чувства? Погасит ли эмоции? Изменит ли твое поведение?

.....

.....

.....

.....

.....

Выбери ситуации, которые тебе по-прежнему трудно принять. Что можно сказать себе, чтобы было легче с ними смириться? Посмотри на примеры и добавь к ним собственные варианты.

- Как есть, так есть.
- Сейчас мне трудно, но я это переживу.
- Мне не нравится ситуация, но изменить ее я не могу.
-
-
-

Здесь пригодится навык осознанности. Сначала надо как следует осознать, что ты борешься с реальностью. Затем, когда ты заметишь, что мысли идут в этом направлении, можешь сказать себе одну из фраз принятия реальности. Важно помнить, что это делать непросто: чем болезненнее ситуация, тем труднее тебе будет с ней смириться. Но не забывай, что в долгосрочной перспективе такой подход оправдывает себя!

Вообще говоря, тренировка осознанности поможет тебе во всех трех навыках: при избегании оценок, самовалидации и принятии реальности. Дело в том, что человек зачастую думает на автомате. Мысли очень трудно поймать — мы их почти не осознаём или даже совсем не осознаём. Так что вернись ко второй главе и выполни упражнение 11 на осознанность: оно поможет замечать оценочные суждения, борьбу с реальностью и то, что ты говоришь себе о своих эмоциях.

25

Медитация любящей доброты

Навыки, о которых мы говорим в этой главе, очень сложны, но их развитие может тебе испытывать меньше эмоциональных страданий и быть добрее к себе.

Это упражнение на осознанность направлено на то, чтобы проявлять больше доброты к себе. Во время его выполнения ты сосредоточиваешься на самосопереживании, но потом, когда ты привыкнешь к такого рода медитации, можно будет распространить добрые мысли на других людей.

Найди удобное место, чтобы сесть или прилечь. Расслабься. Сначала сконцентрируйся на дыхании — не пытайся его изменить, а просто замечай, какие ощущения при этом возникают. Вдыхай и выдыхай медленно, глубоко, без дискомфорта.

Постепенно позволь себе соединиться с позитивными чувствами — добротой, дружелюбием, теплотой и сопереживанием. Ты испытываешь их, когда видишь человека, который тебе небезразличен, когда тебя приветствуют твои домашние животные, когда ты делаешь кому-нибудь приятно «просто так». Вспомни теплоту и доброту, которую ты чувствуешь по отношению к другим. Представь эти чувства прямо сейчас, как будто они возникли в данный момент, позволь себе пережить радость, любовь и другие позитивные эмоции. При этом мягко скажи себе:

ПУСТЬ Я БУДУ СЧАСТЛИВ.

ПУСТЬ Я БУДУ ЗДОРОВ.

ПУСТЬ Я БУДУ СПОКОЕН.

ПУСТЬ Я БУДУ В БЕЗОПАСНОСТИ.

Можешь говорить про себя или вслух, главное — делать это осмысленно, по-настоящему прочувствовать эти слова во время их произнесения. Если тебе трудно почувствовать по отношению к себе доброту, помни, что для изменения привычек требуется время. Постарайся не судить себя за это упражнение — просто знай, что на него стоит потратить больше времени. Регулярно тренируйся, и ты обнаружишь, что начинаешь относиться к себе добрее, мягче, с любовью. Это поможет тебе перестать себя оценивать, а также принять свою реальность и валидировать эмоции.

ПОДЫТОЖИМ

В этой главе мы разобрали много навыков для уменьшения болезненных ощущений: для этого надо меньше оценивать, поработать над валидацией эмоций и научиться принимать неприятные жизненные ситуации. Помни, что управлять эмоциями будет легче, когда тебе удастся унять душевную боль. Постепенно ты начнешь замечать, что реже срываешься на других людей и более эффективно контролируешь свои эмоции, не прибегая к сомнительным способам, которыми пользовался в прошлом. Найди время, чтобы как следует освоить эти навыки, и ты почувствуешь разницу.



ГЛАВА ПЯТАЯ

ПЕРЕЖИТЬ

КРИЗИС,

НЕ УСУГУБ-

ЛЯЯ ЕГО

У каждого в жизни бывают моменты, когда эмоции бьют через край и непонятно, как с ними справиться. Довольно часто в таких случаях возникает порыв сделать то, что может помочь в краткосрочной перспективе, но в будущем приведет к негативным последствиям. Навыки, о которых говорится в этой главе, помогут тебе справляться с такими ситуациями более адекватным способом и преодолевать кризис, не усугубляя его.

ИСТОРИЯ ТАМЕКИ

Когда Тамеке было тринадцать лет, у нее появились проблемы с управлением эмоциями. Иногда ее настигала такая подавленность, что хотелось умереть. Иногда она чувствовала такую сильную грусть или ощущала прилив гнева, срывалась на родных и друзей, а потом занималась селфхармом. Этой болью она как будто наказывала себя за то, что выплескивала чувства на тех, кого любила, а еще физическая боль отвлекала ее от боли эмоциональной. Хотя Тамека понимала, что так вести себя неправильно, она не могла отказаться от своей привычки — это было проще, чем пытаться что-то изменить. Постепенно эта ситуация начала приводить в отчаяние друзей и родных: девушка, казалось, сама не хочет себе помочь. Однако Тамека хотела с этим справиться, просто не знала как.

Звучит знакомо? Может быть, у тебя не возникало желания причинить себе вред, но все мы порой делаем вещи, которые помогают нам приглушить интенсивные эмоции, и многие из этих способов в итоге только портят дело. Одни люди под влиянием стресса налегают на еду, другие, наоборот, отказываются от пищи, третьи спят, играют целыми днями в компьютерные игры или бегут от реальности как-то еще. Эта глава поможет тебе перестать обращаться к нездоровому поведению и заменить вредные привычки навыками, которые не окажут на тебя негативного воздействия ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе. Сначала давай посмотрим, как ты справляешься с кризисными ситуациями в данный момент.

Как ты справляешься с трудностями?

От нездоровых способов борьбы с трудностями сложно отказаться, потому что в краткосрочной перспективе они часто работают. Если эмоции захлестывают и ты не знаешь, как справиться с кризисом, такие поступки позволяют отвлечься и от ситуации, и от связанных с ней чувств. Однако следует помнить, что это ненадолго. В перспективе кризис никуда не денется, твои эмоции по этому поводу — тоже, но нездоровое поведение, вероятно, породит дополнительные страдания: обычно оно вызывает у людей чувство вины, стыда и гнева по отношению к себе. Вдобавок твоё желание навредить себе, скорее всего, очень огорчит близких — так произошло в случае с Тамеккой.

Посмотри на список нездоровых способов борьбы с критическими ситуациями и отметь те из них, к которым ты иногда прибегаешь. В пустых строках можешь вписать другие варианты поведения, которые ты считаешь вредными в долгосрочной перспективе.

- Наносить себе повреждения
- Угрожать покончить жизнь самоубийством
- Спать, чтобы убежать от реальности
- Употреблять спиртное
- Принимать наркотики
- Играть в азартные игры
- Чрезмерно увлекаться компьютерными играми
- Срываться на близких
- Не есть
- Переесть

- Пытаться совершить самоубийство*
- Дергать себя за волосы*
- Щипать себя*
- Агрессивно себя вести*
- Швыряться вещами*
- Биться головой о стену*
- Совершать опасные действия в сексуальной сфере (например, заниматься незащищенным сексом или заниматься сексом с первым встречным)*
-
-
-
-
-

Выбери тип поведения, к которому ты сравнительно часто прибегаешь. Можешь ли ты назвать триггеры — факторы, которые подталкивают тебя к этому? Опиши события, людей и другие обстоятельства, которые повышают вероятность такого рода действий.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Напиши, как это поведение помогает тебе в критической ситуации.

Какие негативные стороны есть у такого подхода? Ответить на этот вопрос может быть непросто, потому что, как мы уже говорили, такие виды поведения приносят облегчение в краткосрочной перспективе. Если нужно — попроси помочь человека, которому ты доверяешь. Перечисли любые негативные последствия, которые тебе приходят в голову:

Люди обычно относятся к себе гораздо строже, чем к другим, и меньше себя поддерживают, поэтому иногда полезно поговорить с собой так, как ты говорил бы в аналогичной ситуации с товарищем. Представь, что ты — твой лучший друг, близкий родственник, даже домашний любимец. Посмотри на ситуацию их глазами и напиши самому себе письмо о своих нездоровых подходах к неприятным ситуациям. Расскажи от их имени, почему это поведение негативно на тебе отражается, и попроси поступать иначе. Возьми еще один лист, если тебе нужно больше места.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Вероятно, в других случаях ты выбирал действия, которые не оказывали на тебя негативного влияния. Иногда просто хочется пойти прогуляться, поговорить с кем-нибудь или посмотреть кино, чтобы отключиться от проблемной ситуации и неприятных эмоций. Ниже перечисли некоторые поступки, которые помогли тебе справиться с ситуацией более здоровым способом.

.....
.....
.....
.....

УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ

В кризисной ситуации не всегда получается решить проблему, с которой ты столкнулся. Если получается, то, разумеется, нужно просто решить ее, и неприятность исчезнет! Однако, если она не собирается уходить и твои эмоции по этому поводу никуда не делась, одна из самых полезных вещей, которую только можно сделать, — это отвлечься от проблемы, не ухудшая при этом своего положения в долгосрочной перспективе. Вероятно, список способов правильно разрешить кризисную ситуацию, который мы только что составили, будет совпадать со списком дел, позволяющих тебе отвлечься. Даже когда из-за сильных эмоций нам трудно сохранять трезвый ум, где-то в глубине души мы понимаем: если отвлечься, станет лучше, хотя бы на время.

Прочти предлагаемый список дел: он поможет тебе придумать, чем заняться, чтобы отключиться от своих проблем и эмоций. На отдельном листе бумаги составь собственный перечень. Его можно держать при себе и использовать в минуту кризиса.

- Порисовать, хотя бы просто узоры на бумаге
- Смотреть фотографии
- Написать стихотворение или короткий рассказ
- Подумать о более счастливом периоде твоей жизни
- Петь или танцевать
- Листать старые журналы
- Представлять себе жизнь после школы
- Сходить в кино
- Провести время на природе
- Перечислить, что ты в себе любишь
- Загрузить любимые фотографии в соцсеть
- Поиграть с братом, сестрой или другом в настольную игру
- Найти новый прикольный рингтон для смартфона
- Приготовить ужин или испечь что-нибудь для семьи
- Посмотреть фильм или любимую передачу
- Сходить в людное место

- Написать или позвонить человеку, по которому скучаешь
- Обновить статус в соцсети
- Проверить электронную почту
- Послушать спокойную музыку
- Провести время с другом
- Поэкспериментировать с разными прическами
- Закрыть глаза и представить себя в любимом месте
- Поиграть на музыкальном инструменте
- Научиться делать что-нибудь новое
- Сделать запись в дневнике
- Поиграть в спортивную игру
- Сделать что-то приятное родным или другу
- Сделать перестановку или навести порядок в спальне
- Разгадать кроссворд

Не все из этих занятий подойдут именно тебе: если ты не играешь в спортивные игры, нет смысла включать их в свой список. Так что хорошенько подумай и найди как можно больше дел, которые тебе нравятся. Когда ты заметишь признаки надвигающегося кризиса, тебе не придется ломать голову над тем, как исправить положение, — просто возьми этот список и выбери первый попавшийся пункт. Если это отвлекло тебя всего на несколько минут или вообще не сработало, переходи к следующему пункту. Чем больше вариантов, тем лучше ты сможешь отвлечься и тем больше вероятность того, что ты преодолеешь кризис, не усугубляя положение.

УСПОКАИВАЮЩИЕ НАВЫКИ

Как мы знаем из третьей главы, чтобы гасить эмоциональные кризисы, важно заботиться о своем физическом здоровье. Не менее важно уметь следить за своим психическим здоровьем: делать то, что помогает тебе расслабиться, обрести спокойствие и умиротворенность. Самоуспокоение может пригодиться в моменты кризиса, но его следует практиковать регулярно, чтобы кризис вообще не наступил. Задумайся об этом: если постоянно делать вещи, которые помогают тебе чувствовать себя спокойно и расслабленно, ты будешь лучше справляться с возникающими стрессовыми ситуациями, не давая им перерасти в полноценный кризис.

Раздумывая над тем, как себя остудить, вспомни, какие занятия тебя успокаивают. Например, если у тебя есть собака, можно провести время с ней — просто посидеть рядом, погладить ее, порадоваться ее обществу. Каждому из нас подходит что-то свое.

28

Успокой себя

Подумай, какие дела улучшали твое самочувствие в прошлом: например, обняться с кем-нибудь, принять горячую ванну, забраться под одеяло с хорошей книгой. Можно найти что-нибудь приятное для отдельных органов чувств — вкуса, осязания, зрения, обоняния и слуха — и успокоить каждый из них. Например, некоторых успокаивает любимая еда (только в разумных количествах!), а некоторых — возможность поиграть с собакой. Кому-то нравится любоваться садом и чувствовать запах свежеспеченного хлеба, а кому-то — слышать голос любимого человека.

А что успокаивает тебя? Добавь эти занятия в список дел, которые помогают тебе отвлекаться, — мы его уже составляли. Вот несколько примеров для начала.

- Выпить чашечку горячего шоколада
- Послушать любимую музыку

- Насладиться ароматом цветов*
- Съесть любимое блюдо*
- Послушать звуки природы*
- Посмотреть на любимый предмет*

КОРОБКА БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы успокоиться и утешить себя в период кризиса, полезно иметь под рукой любимые вещи. Подойди к этому творчески. Возьми какую-нибудь емкость и положи туда то, что ты любишь. Ниже приведен список того, что некоторые люди кладут в свои «коробки безопасности».

- Фотографии родных и друзей*
- Любимая мягкая игрушка*
- Лосьон для тела*
- Бейсбольная карточка*
- Камень-талисман*
- Высушенные цветы*
- Любимая книга*
- Вдохновляющее стихотворение*
- Сувенир из поездки, от которой остались приятные воспоминания*

КРИЗИСНЫЙ ПЛАН

Теперь давай соберем все эти навыки воедино. В кризисной ситуации бывает не просто сохранить ясность мыслей: эмоции берут верх и хочется идти по удобному и простому пути, который в долгосрочной перспективе может причинить тебе вред. Чтобы этого избежать, надо иметь представление о своих факторах риска (людях, местах и вещах, которые вызывают эмоциональный стресс) и сигналах, которые предупреждают о надвигающемся кризисе и потере контроля. Фактором риска могут стать родители, которые не хотят пустить тебя на школьный вечер, или общение с людьми, с которыми ты постоянно ссоришься. Предупреждающие знаки — это, например, когда школа становится тебе безразлична, ты перестанешь делать домашнюю работу, изолируешься и больше спишь. Следует заранее подумать о том, как помочь себе в такой ситуации и к кому еще можно обратиться за помощью.

Если составить кризисный план, тебе не придется думать о том, что делать в подобной ситуации: ты просто возьмешь готовую инструкцию и увидишь, как надо действовать!

29

Разработай кризисный план

Прежде чем приступить к составлению плана, можно пересмотреть список отвлекающих и успокаивающих навыков. Полезно поделиться своим планом с людьми, которые тебя поддерживают, — теми, с кем тебе комфортно говорить о своих проблемах и на кого ты сможешь положиться в трудную минуту. Это могут быть, например, лучший друг, любимая тетя или дядя, старшая сестра или брат.

КРИЗИСНЫЙ ПЛАН

Имя:

.....

Мои факторы риска и триггеры:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Сигналы начала кризиса и потери контроля над ситуацией:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Как мне отвлечься от кризиса:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Как мне себя успокоить:

.....

.....

.....

.....

.....

МЕНЯ СМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ:

Человек:

Номер телефона:

Ситуация, в которой надо позвонить:

.....

.....

.....

Человек:

Номер телефона:

Ситуация, в которой надо позвонить:

.....

.....

.....

Человек:

Номер телефона:

Ситуация, в которой надо позвонить:

.....
.....
.....

Человек:

Номер телефона:

Ситуация, в которой надо позвонить:

.....
.....
.....

Горячая линия, если никому больше позвонить нельзя (например, ночью):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Информация, которая может пригодиться тем, кто мне помогает (например, о моей семье и важных для меня людях, о моих целях, увлечениях, интересах и так далее):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Другие люди и телефонные номера для связи (если есть):

.....

.....

.....

Психиатр:

.....

Семейный врач:

.....

Школьный психолог, куратор, психотерапевт и другие специалисты:

Родители, опекуны и доверенные люди, с которыми можно связаться в чрезвычайной ситуации:

ПОДЫТОЖИМ

Проявления кризиса так сложно пережить, не усугубляя ситуацию, во многом потому, что люди обычно не готовятся к ним заранее. Из-за этого в итоге приходится прибегать к старым, простым и удобным, но вредным подходам. Работая над этой главой — составляя списки отвлекающих и успокаивающих занятий, собирая коробку безопасности и составляя кризисный план, — ты планируешь наперед. Останется только позаботиться, чтобы все это оказалось под рукой, когда у тебя начнется кризис. Тогда ты сможешь заглянуть в готовый список и просто действовать по ситуации, не особенно над ней задумываясь.

Со временем ты обнаружишь, что благодаря этим навыкам кризисов в твоей жизни станет меньше, поскольку ты научишься лучше работать со стрессом и другими неприятными эмоциями и перестанешь совершать поступки, из-за которых ситуации в прошлом только усугублялись и усложнялись. Ты не будешь вести себя как раньше, а значит, семья и друзья станут больше тебя поддерживать. Они увидят, что ты очень стараешься изменить свою жизнь и подход к управлению эмоциями.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

УЛУЧШЕНИЕ

НАСТРОЕНИЯ



В ходе работы над этой книгой мы выяснили, какие навыки помогут тебе управлять неприятными чувствами и избегать слишком болезненных эмоций. Надеюсь, ты их практикуешь, чувствуешь себя лучше и гордишься своими достижениями. Однако важно понимать, что для улучшения настроения нужно приложить еще больше усилий. Если ты чувствуешь сильную подавленность, тревогу и гнев, придется поработать над ними дополнительно. Эта глава расскажет о том, как усилить свои положительные эмоции.

НАСТРОЕНИЕ НЕ УЛУЧШАЕТСЯ САМО ПО СЕБЕ

Довольно часто в момент подавленности, тревоги, гнева и любых других болезненных чувств тебе не хочется ничего менять. Однако это превращается в порочный круг: если не делать чего-либо приятного, плохое настроение обычно сохраняется. Как бы тяжело это ни давалось, порадовать себя в такие минуты — важный способ победить упадок духа! Иначе у тебя будет меньше возможностей испытать положительные эмоции, к тому же тебя одолеет скука. Прочти историю Роберта, которая иллюстрирует эту мысль.

ИСТОРИЯ РОБЕРТА

В пятнадцать лет у Роберта появились проблемы с тревожностью. Примерно год спустя у него диагностировали биполярное расстройство. Он некоторое время лежал в больнице — это оказалось для него тяжелым испытанием, и, что еще хуже, он потерял многих друзей. Еще он пропустил большую часть учебного года, а поскольку класс был выпускной, после его возвращения бывшие товарищи в основном уже окончили школу. В конце концов Роберт поступил в колледж и все-таки справился со своей болезнью, однако тревожность по-прежнему доставляла ему проблемы. Он решил брать не больше одного предмета за раз, чтобы было легче справиться с учебой, а также устроился на неполный рабочий день в супермаркет. Но, посещая колледж

раз в неделю и работая два или три дня, Роберт заскучал. Он не знал, чем занять свободное время, и от скуки начал есть больше, чем обычно (а набранный вес только добавил ему повода для грусти).

Скука часто ведет к нездоровому поведению — в случае Роберта его проявлением стало переедание. Когда свободного времени слишком много, ты начинаешь тратить его на пустые раздумья и зацкливаешься на мелочах, а это портит тебе настроение и, в свою очередь, приводит к другим нездоровым порывам и поступкам. Надеюсь, ты уже понял, что в жизни надо вести себя активнее!

30 Что доставляет тебе удовольствие?

Чем заняться, чтобы почувствовать себя немного более счастливым и довольным, расслабиться и просто сделать жизнь интереснее? Это упражнение поможет тебе придумать такие занятия. Дальше ты сможешь внедрить их в свою жизнь, и со временем твое самочувствие улучшится.

Составь список интересных дел, которые позволяют тебе расслабиться и получить удовольствие, — тех, которыми ты занимаешься сейчас, и тех, которыми ты занимался раньше. Вот несколько примеров, которые помогут тебе начать. Отметь варианты, которые тебе близки, или добавь что-то от себя.

- | | |
|--|-----------------------------|
| <input type="radio"/> Играть с собакой | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Играть в спортивные игры | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Читать | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Фотографировать | <input type="radio"/> |

- | | |
|--|-----------------------------|
| <input type="radio"/> Ходить в кино | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Гулять | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Рисовать | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Играть в пейнтбол | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Проводить время с друзьями | <input type="radio"/> |

Если не хватает места, не стесняйся взять еще один лист бумаги. Чем больше дел ты придумаешь, тем лучше.

Сколько раз в неделю ты делаешь что-то из перечисленного?

.....

.....

.....

.....

.....

В идеале надо делать что-нибудь приятное **буквально каждый день!** Не обязательно выбирать очень большое занятие и тратить на него кучу времени, но чем чаще включаешь такие дела в свою жизнь — пусть сейчас ты и не получаешь от них столько же удовольствия, сколько раньше, — тем быстрее настроение пойдет на поправку.

Если у тебя нет подходящих занятий на каждый день, подумай о занятиях, которые тебе могут понравиться. Устрой мозговой штурм и запиши варианты на следующей странице (или на другом листе, если требуется больше места). Подойди к вопросу творчески и не сдерживай себя. Если придумаешь дело, которое кажется тебе интересным, расслабляющим, приятным и веселым, запиши его, даже если сейчас оно кажется нереалистичным (например, путешествовать или научиться летать).

.....
.....
.....
.....
.....

Довольно часто некоторые вещи нам нравятся, но по каким-то причинам заняться ими не получается: не хватает времени, денег, не разрешается до определенного возраста и так далее. Однако это еще не означает, что нельзя пережить что-нибудь похожее. Например, если тебе всегда хотелось научиться фотографировать, но курсы слишком дорогие, можно найти группу по интересам на сайтах вроде Facebook или Meetup. Там люди могут поделиться своими знаниями бесплатно. Если такой группы нет — создай ее! Читай книги по фотографии, поищи фотографа в своем городе и поговори с ним о том, как он начинал. Думай нестандартно и помни, что иногда планировать бывает не менее весело, чем делать.

Затем выбери один пункт из списка на предыдущей странице и посмотри, нельзя ли составить план и заняться этим — или аналогичным — делом. Тебе помогут следующие вопросы:

Какое дело из твоего списка тебе больше всего по душе?

.....
.....

Что-то мешает тебе им заняться? Если да, что именно?

.....
.....

Если ничего не мешает, составь соответствующий план. Если по каким-то причинам это занятие недоступно, подумай, как узнать больше на эту тему или, может быть, пережить тот же самый опыт другим способом. Если ты точно не знаешь, попроси помочь человека, которому ты доверяешь.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Следующий шаг, разумеется, — заняться чем-нибудь из этого списка.

ОБРЕТЕНИЕ КОНТРОЛЯ

Важно делать не только то, что доставляет тебе радость и удовольствие. Нужны и занятия, которые дают тебе ощущение продуктивности и помогают добиваться свершений. В диалектической поведенческой терапии этот навык называют **обретением контроля**. Такие занятия у каждого человека свои. Для одного — встать утром и не опоздать в школу. Для другого — начать подрабатывать, пойти в спортзал, заняться волонтерством, посещать волейбольные тренировки. Еще для кого-то это может быть общение: встретиться с друзьями, сходить на вечеринку. Важна не столько сама деятельность, сколько чувства, которые она тебе приносит, — ощущение, что ты чего-то достиг и можешь сказать себе: «Ты только посмотри, что я сделал!» Для обретения контроля нужно бросить себе вызов и гордиться результатом. Пример — история Оливера.

ИСТОРИЯ ОЛИВЕРА

Мама Оливера умерла год назад, и с тех пор у него появились проблемы со сдерживанием гнева. Он часто срывался на отца, даже если понимал, что на самом деле тот ни при чем, — ему просто тоскливо и плохо из-за потери мамы. Оливер начал практиковать осознанность и другие навыки, описанные в этой книге, чтобы лучше справиться с эмоциями. Постепенно он заметил, что возвращает себе контроль и меньше

срывается на папу, может остановиться и не поддаваться гневу. Прежде чем говорить с папой на тему, которая его волнует, Оливер давал себе некоторое время на то, чтобы успокоиться. Эта перемена дала Оливеру ощущение контроля — он гордился, что смог изменить свое поведение, и это достижение вызывало у него позитивные чувства.

31

Как обрести контроль?

Следует помнить, что путь к обретению контроля у всех разный. Ты можешь обнаружить, что некоторые приятные дела, которые ты уже придумал раньше, одновременно дают тебе ощущение контроля над своей жизнью, и списки будут частично совпадать. Ниже перечисли занятия, которые, как тебе кажется, бросят тебе вызов и помогут улучшить твоё самовосприятие. Вот несколько идей.

- Устроиться волонтером и раздавать еду
- Не опаздывать в школу
- Получить хорошую оценку по математике
- Расчистить снег перед домом соседа
- Вовремя делать работу по дому
- Погулять с друзьями
-
-
-
-

Если тебе трудно придумать занятие, которое позволит тебе испытать чувство гордости или добиться свершения, подумай, что улучшает твоё самоощущение. Спроси себя, что ты скажешь товарищу, который пытается повысить свою самооценку. И не забывай: всегда можно попросить помочь человека, которому ты доверяешь.

ВАЖНОСТЬ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Довольно часто достижение цели попутно даёт тебе возможность обрести чувство контроля. Тебе не только хорошо от того, что ты наконец сделал то, что собирался, — ты чувствуешь и другие позитивные эмоции, например счастье, удовлетворение, гордость. Улучшается твоё самовосприятие, а это, в свою очередь, положительно влияет на настроение. Когда ты стремишься достичь определённой цели, это поднимает тебе настроение и позволяет тебе удержаться от следования вредным порывам.

ИСТОРИЯ АИШИ

Аиша страдала от нарушения пищевого поведения. Она понимала, что это вредно и что она много из-за этого теряет: проблема влияла на её отношения с людьми, у неё появлялись депрессия, сложности с концентрацией и памятью, однако ей было очень сложно отказаться от желания быть стройнее.

Однажды она услышала о возможности поехать на Гаити: группа добровольцев из церковного прихода решила поучаствовать в восстановлении страны после разрушительного землетрясения. Аиша всегда мечтала путешествовать, и идея совместить это с помощью другим людям пришлась ей по душе. Она решила, что это отличный шанс, и примкнула к волонтерам. Понимая, что её не возьмут, если у неё будут проблемы со здоровьем, она стала лучше следить за собой. Когда у неё возникло желание перестать есть, она напоминала себе: чтобы работать и помогать другим, надо быть в хорошей форме. Эта мысль позволяла ей подавить нездоровое

желание и питаться как следует. Цель — поехать на Гаити — помогла Аише справиться с нарушением пищевого поведения.

Приехав на остров, она чувствовала себя прекрасно, ведь, несмотря на все трудности, она добилась своего. Гордость за себя только усилила радость от этого путешествия. Еще было очень приятно, что она смогла помочь тем, кому меньше повезло в жизни. Ей и ее товарищам пришлось потрудиться, однако у них было чувство, что они действительно сделали большое дело.

32 Поставь перед собой цель

У Аиши была большая цель. Конечно, не каждый человек стремится к чему-то подобному, особенно в краткосрочной перспективе, но на ее примере видно, что постановка и достижение целей могут иметь положительный эффект в самых разных аспектах. Теперь твой черед подумать о том, как у тебя дела в этой области. Ответь на приведенные ниже вопросы и обдумай, какие цели перед тобой стоят.

Чем ты собираешься заниматься через полгода? Это может быть что угодно — от работы над эффективным управлением эмоциями до поступления в колледж, трудоустройства и даже путешествия.

А чем ты хочешь заниматься через пять лет? Ничего страшного, если некоторые цели повторяются: все равно их запиши.

Что ты уже сделал для достижения этих целей? Например, посещаешь психотерапевта, чтобы укрепить свое эмоциональное состояние, стараешься повысить успеваемость, занимаешься волонтерской работой, которая в будущем поможет устроиться в хорошее место.

Над чем еще надо поработать, чтобы достичь целей, которые ты перед собой поставил?

Какое действие можно предпринять сегодня, чтобы достичь одной из этих целей?

Когда ты занимаешься целеполаганием, старайся разбивать большие, долгосрочные цели на мелкие этапы. Например, если ты собираешься поступить в конкретный университет, сосредоточься на выполнении меньших, более достижимых задач. Можно, например, заниматься с репетитором раз в неделю, чтобы подтянуть математику, навести справки об этом университете в интернете, поговорить с людьми, которые уже туда поступили, и разузнать, как повысить свои шансы. Поступление — большая цель, конечный результат. Разбивка на подзадачи делает ее более реалистичной и достижимой и не такой ошеломляющей.

ЧТО, ЕСЛИ ТЕБЕ НЕОХОТА?

Многие люди говорят, что им бы хотелось что-то сделать, но просто нет настроения, отсутствует мотивация. Видимо, у них сложилось ошибочное убеждение, будто мотивацию надо почувствовать до того, как начнешь действовать. Однако это не так. Можешь выбрать себе новый лозунг — «Возьми и сделай!». Мотивация зачастую появляется только тогда, когда ты уже начнешь заниматься каким-то делом. Например, тебя часто посещает сильное желание засесть за домашнюю работу? И все же (надеюсь) ты ее делаешь! Подумай, сколько разных действий мы можем совершать, даже если заниматься этим нет особенного желания: вставать утром с постели, идти в школу, заниматься бейсболом после долгого дня, встречаться с репетитором, еще не успев отдохнуть после школы, потом делать работу по дому, заботиться о младшем брате или сестре и так далее.

Чем же все это отличается от других занятий, к которым никак не хочется приступать? Довольно часто все дело в мысли, что для них должно появиться желание. Когда занятие не самое приятное — например, домашняя работа или помощь по дому, — логично предположить, что надо себя так или иначе заставить, потому что подходящее настроение никогда не появится. Но если речь идет о том, что вроде бы должно хотеться делать, кажется, надо просто дождаться такого желания!

Это ошибка. Попробуй относиться к таким делам так же, как к работе по дому, и занимайся ими несмотря на то, что ты думаешь по этому поводу. Скорее всего, ты с удивлением обнаружишь: стоит только начать, у тебя появится настроение, и, может быть, ты даже получишь удовольствие от самого процесса. Взгляни на историю Лизы.

ИСТОРИЯ ЛИЗЫ

У Лизы был свой конь по кличке Медвежонок. Он жил на ферме неподалеку. Она обожала на нем кататься и проводить с ним время, но в моменты депрессии просто не могла себя заставить его навестить. Так могло продолжаться неделями, и чувство от этого было отвратительное: она постоянно думала о том, что надо захотеть к нему сходить, но ничего поделать не могла.

Наконец она все-таки отправилась в конюшню и даже перевыполнила план — не только провела с Медвежонком время, но и вывела его покататься. Они оба невероятно обрадовались, и у Лизы было очень приятное чувство, что в этот день получилось сделать очень хорошее дело.

Так что если ты ловишь себя на мысли: «У меня просто нет настроения», — все равно сделай. Ты станешь активнее, положительных событий в твоей жизни будет больше, и это очень поможет тебе справиться с неприятными эмоциями.

УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ПОЗИТИВНЫЕ СТОРОНЫ

Ты когда-нибудь замечал, что в минуты, когда тебя одолевают депрессия, гнев, тревога и прочие неприятные чувства, на ум приходят исключительно негативные стороны жизни? Это почти как шторы на глазах, которые заслоняют все хорошее. Даже если происходит что-нибудь позитивное, ты этим пренебрегаешь и по-прежнему подпитываешь негативный взгляд на вещи. Например, когда Лиза все же пошла проведать Медвежонка, она твердила себе: «Ну да, я пошла его навестить, но на нем уже несколько недель никто не катался».

Ты, наверное, знаешь выражение «видеть мир сквозь розовые очки». Так говорят о людях, которые смотрят на все позитивно и со стороны выглядят даже излишними оптимистами. Про людей, которые видят вокруг себя только плохое и настроены крайне пессимистично, можно сказать нечто подобное: они смотрят на мир сквозь черные очки.

33

Сосредоточься на хорошем

Разумеется, твое текущее настроение оказывает большое влияние на то, каким образом ты воспринимаешь ситуацию. Если ты чувствуешь себя счастливым, ты будешь видеть положительные стороны жизни такими, какие они есть. Если ты чувствуешь депрессию, ты будешь акцентироваться на плохом. Смысл этого упражнения в том, чтобы снять черные очки и сосредоточиться на позитиве, как бы ты себя ни чувствовал.

Следующие две недели заполняй дневник, приведенный справа. Отмечай каждый день как минимум одно положительное событие, а также свои мысли и чувства по этому поводу. Это могут быть твои собственные ощущения, добрые слова и поступки (твои в том числе!). Это может быть красивый восход солнца, хорошая отметка в школе и умиротворенный отдых на заливом солнцем заднем дворе вместе с твоей собакой. Что бы это ни было, главное — замечать, что это происходит.

ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ

Когда ты испытываешь болезненные эмоции, черные очки не только не позволяют замечать положительные события. Они могут заслонить и возникающие положительные эмоции. Иногда проблема состоит в том, что эти чувства очень быстро проходят — в состоянии подавленности, гнева и тревоги легко пропустить моменты хороших ощущений. Именно поэтому важно практиковаться замечать и не упускать их, когда они все же появляются.

Один из способов — приучить себя отмечать происходящие в течение дня позитивные события. Если ты осознаешь событие, ты замечаешь и позитивные эмоции, с ним связанные. Но ты замечал, как реагируешь на положительные чувства, когда тебе очень плохо? Ты говоришь: «Вот здорово! Какое облегчение после того, что я чувствую в последнее время»? Или скорее что-то вроде «Лучше не привыкать к этому чувству, потому что это все равно ненадолго»?

В период сильных душевных потрясений большинству людей вообще трудно воспринимать какие-то эмоциональные ощущения, вне зависимости от того, позитивные они или нет. При этом болезненных чувств хочется избежать, оттолкнуть их, а за положительные эмоции мы держимся и пытаемся сохранить. Из-за попыток удержать эмоции или избавиться от них обычно возникает ситуация, при которой они присутствуют, когда мы того не желаем, и пропадают, когда они нам нужны. Вспомни, что принятие ситуации помогает облегчить страдания. То же самое верно и для эмоций. Если ты можешь полностью принять свою тревогу, тебе легче ее переносить и она постепенно сходит на нет. Если ты в силах полностью принять то, что в данный момент испытываешь удовлетворение, а не переживать, что это чувство исчезнет, и пытаться его задержать, то оно доставит тебе больше наслаждения и не будет утихать.

34

Осознай свои эмоции

Это упражнение поможет тебе научиться осознавать свои эмоции независимо от того, хорошими или плохими они кажутся. Займи удобное положение — сядь

или приляг. Теперь начни замечать, что ты чувствуешь. Вероятно, в голову будут приходить какие-то мысли, у тебя появятся физические ощущения. Что бы ни происходило — просто замечай это. Позволь себе это ощутить, отметь, но не оценивай. Например, если ты чувствуешь, что у тебя сосет под ложечкой, не пытайся это как-то интерпретировать и думать, что это может значить. Просто зафиксируй: «У меня сосет под ложечкой». Если ты замечаешь, что какая-то жизненная ситуация вызывает у тебя беспокойство, просто заметь это и обозначь без оценки («Я думаю об экзамене на следующей неделе и волнуюсь»). То же самое с чувствами: не оценивай, не пытайся их оттолкнуть и изменить. Просто наблюдай и описывай: «Я чувствую тревогу». Бывает полезно три-четыре раза повторить про себя название эмоции: «Тревога... тревога... тревога». Таким образом ты признаешь ее существование, не пытаясь что-то сделать по этому поводу. Надеюсь, ты помнишь: целиком принимая эмоциональные ощущения, ты делаешь их гораздо менее болезненными — мы говорили об этом в разделе о самовалидации. Это упражнение пригодится и при взаимодействии с эмоциями, которые не вызывают боли. Обрати внимание на свои чувства и назови их: «Удовлетворение... удовлетворение... удовлетворение».

Признавая таким образом свои эмоции, ты можешь избавиться от привычки их оценивать, отталкивать неприятные и держаться за те, которые хочется сохранить. Ты просто будешь испытывать те эмоции, которые охватили тебя сейчас.

ПОДЫТОЖИМ

В этой главе мы разобрались, как усилить положительные эмоции. Мы поговорили о том, как увеличить число приятных занятий, а также дел, которые позволяют почувствовать гордость за свои достижения. Мы обсудили, как важно действовать, даже если для этого нет настроения, и как ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные цели. Наконец, мы обсудили, как важно осознавать свои эмоции: если их замечать и принимать, это не даст болезненным эмоциям приклеиться к нам, а положительным — исчезнуть.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

УЛУЧШЕНИЕ

ОТНОШЕНИЙ

Отношения занимают значительную часть жизни человека. Они способны влиять на настроение. Если в этой сфере все хорошо, мы чувствуем себя более счастливыми. Если все не так гладко, это удручает. Мы нуждаемся в друзьях и родных, людях, которые нас поддерживают и которым мы небезразличны, людях, с которыми можно поговорить, сделать что-то вместе и так далее. Такого рода отношения укрепляют наше эмоциональное здоровье, но, к сожалению, иногда разобраться в них бывает довольно сложно.

Изучая эту главу, ты сначала подумаешь о том, достаточно ли в твоей жизни отношений, которые приносят удовлетворение, и стоит ли оборвать какие-то нездоровые связи. Затем ты освоишь навыки, способные улучшить качество отношений с другими людьми. Но сначала давай рассмотрим на примере, насколько важную роль отношения играют в нашей жизни.

ИСТОРИЯ ЗАКА

Когда Заку было двенадцать лет, его начали травить в школе — он точно не знал, чем он не угодил этим людям, но они не унимались. С ним больше никто не хотел дружить, поэтому он стал держаться отдельно и чувствовал себя одиноким, и это его очень подавляло. Он погрузился в депрессию — вплоть до мыслей о самоубийстве.

К счастью, одна из школьных психологов заметила неладное. Увидев, что настроение у Зака неуклонно падает, она начала регулярно с ним общаться. Теперь он знал, что он не один и, когда возникают проблемы, он всегда может зайти к ней в кабинет. Еще она сообщила о происходящем родителям, и они вместе записали мальчика в группу для детей — жертв травли. Там Зак сумел найти друзей, почувствовал, что его принимают и понимают, и это снова улучшило его самовосприятие. В конце концов травля прекратилась — вмешались родители. В школе ему все еще приходилось непросто, и некоторые ученики по-прежнему не хотели с ним дружить, но Зак знал, что у него есть и друзья — ему есть с кем провести время за пределами школы.

Отношения играют в нашей жизни крайне важную роль. Без них человек чувствует себя обособленным и ненужным, ему не с кем поделиться болью и успехами. Все это может привести к острому чувству тоски и одиночества.

Посмотри на перечисленные ниже категории и подумай, кто именно в твоей жизни играет указанные роли. Запиши имена этих людей. Кого-то можно записать сразу в несколько групп — просто постарайся выполнить упражнение как можно тщательнее, чтобы точно понять, над какими сферами отношений нужно поработать. Если места не хватает, возьми еще один лист бумаги.

РОДНЫЕ

Ты близок с кем-то из родственников? Есть ли среди них те, кому тебе комфортно довериться, кто понимает тебя, на кого ты всегда можешь положиться? Это не обязательно кровные родственники — сюда можно включить и тех, кого ты просто считаешь родными людьми.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПРИЯТЕЛИ

Бывает, что с некоторыми знакомыми ты общаешься, но не считаешь их по-настоящему близкими друзьями и не стал бы делиться с ними чем-то личным. С ними бывает весело проводить время, но нельзя считать их настоящими, надежными друзьями, которым можно довериться.

НЕЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Можешь ли ты назвать отношения, которые каким-то образом тебе вредят? Например, человек раньше был хорошим другом, но потом начал пить, принимать наркотики, совершать поступки, которые тебе не нравятся, и ты не знаешь, как теперь быть. Или, может быть, ты хочешь сблизиться с человеком, но он не очень хорошо к тебе относится. Подумай о любых связях, которые кажутся тебе вредными или не приносят удовлетворения. Перечисли имена этих людей.

Теперь проанализируй, каким тебе показалось это упражнение. Выполнять его было трудно или относительно легко? Вызвало ли оно у тебя какие-то эмоции? Посмотри на заполненные категории. Что это говорит о твоих текущих отношениях? Например, достаточно ли их у тебя? Доволен ли ты ими? Нужно ли тебе найти больше людей в каких-то сферах жизни? Может быть, друзей у тебя много, но по-настоящему близких друзей не хватает. Может быть, каким-то отношениям надо уделить больше внимания, чтобы они снова стали здоровыми и приносили удовлетворение. Напиши все, что тебе приходит в голову по этому поводу.

До конца этой главы мы будем рассматривать способы развития новых — здоровых и приносящих удовлетворение — отношений и изучим навыки, которые помогут тебе стать эффективнее в общении с людьми. Читая главу, держи в голове то, что ты написал в предыдущем упражнении, и думай, какие цели можно было бы поставить перед собой в сфере отношений.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ЧИСЛО СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ

Может быть, ты замечал, что в период эмоционального обострения ты отстраняешься, отгораживаешься от друзей и других людей, которым ты важен. Или бывает, что ты чувствуешь сильный гнев и выражаешь его неправильно (например, срываешься

на друзей), и с тобой из-за этого меньше хотят общаться. Эффект будет тем же самым: ты обособишься, чаще будешь проводить время в одиночестве, в твоей жизни будет меньше общения. Как быть, если ты чувствуешь, что тебе не хватает социальных взаимодействий?

Во-первых, можно попробовать возродить дружбу, которая у тебя была раньше. Возможно, ты поссорился или перестал общаться с хорошим товарищем и ваши отношения прервались. Если они были для тебя важны и ты жалеешь, что все так кончилось, можно попробовать связаться с ним. Учти, что он не обязательно будет в этом заинтересован и отношения между вами могут не стать такими, как раньше, однако если ты хочешь их перезагрузить — стоит попробовать.

Во-вторых, надо подумать, можно ли превратить свои нынешние отношения в нечто большее. Так поступил Карлос.

ИСТОРИЯ КАРЛОСА

Карлос каждое лето играл в футбол. Многие игроки из его команды ходили в ту же школу, что и он. Ребята всегда были приветливы друг с другом, но никогда не проводили время вместе. Карлос решил, что это надо изменить. Однажды вместо того, чтобы пообедать в одиночестве, как он обычно поступал, он отыскал в столовой двух ребят из команды и спросил, можно ли к ним присоединиться. Потом это повторилось еще не раз — они, видимо, были рады пообщаться с Карлосом. Вскоре они стали вместе возвращаться домой и обнаружили общие интересы помимо футбола. Со временем эти парни стали друзьями Карлоса.

В-третьих, стоит подумать о том, как познакомиться с новыми людьми. Эта мысль может казаться пугающей, особенно если новые знакомства вызывают у тебя тревогу, но помни, что здоровые отношения — отличный способ увеличить число положительных эмоций, так что это очень важно.

Выполняя это упражнение, ты поработаешь над тем, чтобы отношений в твоей жизни стало больше (мы только что поговорили о том, как этого добиться), и поразмыслишь, что еще можно улучшить в этой сфере. Выполни упражнение, даже если считаешь, что друзей у тебя достаточно: дружбы много не бывает!

РАЗОЖГИ УГАСШУЮ ДРУЖБУ

Во-первых, подумай о тех, с кем ты дружил в прошлом, а потом по каким-то причинам перестал. Запиши имена, которые тебе приходят в голову:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Выбери одно имя и подумай, как восстановить контакт с этим человеком. Это может быть легко сделать, если он по-прежнему ходит с тобой в одну школу или у тебя есть его номер телефона. Но что, если он переехал и ты точно не знаешь, где он сейчас? Подумай и напиши, как вы можете связаться (например, можно поискать его в социальной сети).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Затем подумай, что сказать, когда ты с свяжешься с этим человеком. Надо ли разрядить атмосферу, если между вами произошла размолвка? Может быть, ты постоянно сердился и срывался и он от этого устал? В таком случае, возможно, придется объяснить, что ты признал проблему и поработал над ее решением. Может быть, потребуется извиниться. А возможно, ты слишком поддаешься тревоге и из-за этого исключил из своей жизни многих людей. Следует ли тебе объяснять это другу, чтобы он понял, что это вряд ли случится снова? Напиши варианты того, что ты можешь сказать.

Разумеется, следующий шаг — это связаться с этим человеком и посмотреть, можно ли восстановить дружбу. Помни, что отношения, скорее всего, будут не теми, что раньше, особенно поначалу. Дружба не появляется в одночасье, так что наберись терпения.

РАЗВИВАЙ ТЕКУЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Теперь подумай о своих нынешних знакомых, с которыми ты хочешь сблизиться. Может быть, как Карлос, ты занимаешься спортом и хочешь подружиться с кем-нибудь из товарищей по команде. Или, может быть, ты подрабатываешь или занимаешься волонтерством и хочешь познакомиться поближе с кем-то из коллег. Запиши их имена и другие соображения по этому поводу.

Как развить эту дружбу? (Например, можно предложить провести вместе перерыв или сесть вместе за обедом.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ПРИДУМАЙ, КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ

А теперь по-настоящему трудная задача: придумай, как познакомиться с совершенно новыми людьми. Ниже перечислено несколько идей — добавь к ним свои.

- Присоединиться к группе на Meetup
- Вступить в школьный клуб
- Записаться на курсы испанского языка
- Примкнуть к молодежной организации
- Устроиться волонтером в приют для животных или благотворительную столовую
- Пройти отбор в школьную спортивную команду
-
-
-
-

Многих пугает сама мысль о том, что надо познакомиться с новыми людьми. Но не забывай, что отношения — неотъемлемая часть жизни. Если тебе страшно, подумай: может быть, стоит заняться проблемой вместе с кем-то еще. Возможно, у тебя есть друг, который находится в аналогичной ситуации, и вам будет проще поработать над развитием отношений сообща.

Бывает полезно вспомнить о временах, когда отношений у тебя было больше — тебе было кому позвонить и поболтать, ты знал, что у кого-то всегда найдется для тебя время, было с кем просто пойти погулять. Вспомни, как это приятно, когда тебя понимают и принимают, когда ты член группы (пусть и небольшой), когда ты нравишься другим. Человек — социальное существо и нуждается в отношениях, поэтому, как бы трудно ни было, необходимо найти способ удовлетворить эту потребность.

ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ ОТНОШЕНИЙ

Многие навыки, о которых ты прочел в этой рабочей тетради, помогут тебе построить здоровые отношения. Например, самоконтроль и самопознание путем развития осознанности и других приемов, а также новые знания о своих эмоциях, их предназначении и влиянии помогут тебе стать эффективнее в этом отношении. Умение не следовать порывам, которые усугубят кризисную ситуацию, не даст другим людям устать от тебя, и это тоже окажет на твои отношения положительное воздействие. В этом разделе мы посмотрим на некоторые особые навыки, которые помогут тебе лучше общаться и тем самым сохранить, а иногда и улучшить твои связи с другими людьми.

Ты когда-нибудь замечал, что чувствуешь обиду, разочарование или злишься на друга, но не хочешь с ним об этом говорить, потому что боишься, что признание в своих чувствах только все испортит? Может быть, ты считаешь, что он тоже на тебя рассердится или даже вообще перестанет с тобой дружить? В таких случаях ты можешь решить вообще не затрагивать эту тему и подавить свои чувства или, наоборот, прийти к выводу, что дружба не стоит таких душевных

страданий и лучше распрощаться с этим человеком. Если общаться неправильно, в отношениях может возникнуть масса проблем. Давай посмотрим на некоторые стили общения.

ПАССИВНЫЙ

Пассивные люди часто подавляют свои эмоции, вместо того чтобы их выразить. Это обычно связано со страхом: они боятся ранить другого человека, рассердить его и потерять тем самым отношения или что-то в этом роде. Кажется, что легче просто подавить эмоции и промолчать, а не высказаться. Ведь иначе ты рискуешь, что у другого человека возникнут по отношению к тебе негативные чувства. Таких людей можно понять: они боятся конфликта и, конечно, не хотят терять отношения. Однако пассивность часто ведет к тому, что тебя начинают обижать, твои права нарушают. Пренебрежение собственными потребностями со временем отрицательно скажется и на отношениях, и на тебе самом. Ты начнешь чувствовать обиду на этого человека, ведь ты не получаешь того, что хочешь. Иначе говоря, такой подход неэффективен.

АГРЕССИВНЫЙ

Агрессивные люди выражают себя при помощи доминирования и контроля: они кричат, бранятся, швыряют вещи и тому подобное. Главное для них — сделать по-своему, как бы это ни повлияло на других. Говорят они напористо, прямо, резким, требовательным тоном. Такой стиль общения обычно оставляет у других чувство обиды, пугает и ранит. Даже если ты добьешься своего таким образом, это произойдет за счет других. Агрессивный стиль общения отражается и на тебе самом: в итоге у тебя появляется чувство вины и стыда за свое поведение. Агрессия повышает вероятность разрушить важные для тебя отношения: мало кто готов мириться с плохим обращением и неуважением.

ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ

При **пассивно-агрессивном** стиле общения человек обычно не выражает своих чувств — опять же из страха, например перед конфликтом или реакцией собеседника. Эмоции он проявляет не прямо, а косвенно: сарказмом, молчанием, хлопанием дверьми. Пассивно-агрессивные люди прекрасно умеют донести то, что хотят, практически не прибегая к словам, но это все равно вредит отношениям. Они склонны избегать прямого и ясного разговора — говорят одно, а потом показывают нечто противоположное. Например, твои друзья выбрали не тот фильм, который ты хочешь посмотреть, ты говоришь: «Ничего страшного», а потом весь вечер молчишь и злишься про себя.

АССЕРТИВНЫЙ

Ассертивный стиль общения — самый здоровый. Он подразумевает, что ты выражаешь свои мысли, чувства и мнения четко, искренне и корректно. Ты проявляешь уважение и к собеседнику, и к себе. Заботясь об удовлетворении собственных потребностей, ты — насколько это возможно — внимателен и к потребностям другого человека. Ассертивность также подразумевает умение слушать и договариваться, так что другие люди сами захотят иметь с тобой дело: это общение даст что-то им самим. При ассертивном стиле общения люди ощущают, что ты их уважаешь и ценишь, и в свою очередь отвечают тебе взаимностью.

К ассертивному стилю общения склонны люди с хорошей самооценкой: они признают за собой право выражать свои чувства и мнения. Это работает и в обратную сторону: ассертивное общение повышает самооценку. Ты улучшаешь взаимодействие с окружающими и свои отношения в целом, и это помогает почувствовать себя лучше.

Не забывай: чтобы изменить стиль общения, нужны время и тренировки; непросто сразу стать ассертивным, если раньше ты общался по-другому.

Прежде чем изменить стиль общения, надо осознать, как ты общаешься сейчас. Чтобы получить представление об этом, ответь на следующие вопросы — ты, вероятно, обнаружишь, что время от времени применяешь разные стили, поэтому ставь галочки рядом с теми вариантами, которые описывают тебя точнее всего. После этого сложи баллы в каждом разделе и посмотри, какой стиль общения для тебя наиболее характерен.

ПАССИВНЫЙ

- В общении с другими людьми я стараюсь оттолкнуть свои чувства, а не выражать их.
- Я беспокоюсь, что другие начнут на меня сердиться, перестанут любить, если я буду выражать свои чувства.
- Я часто говорю «Мне все равно» или «Для меня это не важно», хотя на самом деле это не так.
- Я стараюсь «не раскачивать лодку» и веду себя смирно, чтобы не нервировать людей.
- Я часто следую чужому мнению, потому что не хочу выделяться.

Итого:

АГРЕССИВНЫЙ

- Мне важно, чтобы все было так, как я хочу, как бы это ни отразилось на других людях.
- При общении я часто кричу, ругаюсь и проявляю агрессию другими способами.

- Друзья часто меня побаиваются.
- Мне безразлично, получают ли другие то, что им нужно. Главное, что мои потребности удовлетворены.
- Другие говорят, что я веду себя по принципу «или по-моему, или никак».

Итого:

ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ

- В разговоре я склонен к сарказму.
- Если я на кого-то сержусь, я бойкотирую его молчанием.
- Я часто говорю одно, а на самом деле думаю другое.
- Я не очень люблю выражать эмоции словами и вместо этого проявляю агрессию, например хлопаю дверьми.
- Я пытаюсь донести свою мысль косвенно, потому что боюсь, что иначе другие будут на меня сердиться или разлюбят.

Итого:

АССЕРТИВНЫЙ

- Я считаю, что у меня есть право выражать свое мнение и чувства.
- Если я с кем-то не согласен, я могу высказаться прямо и откровенно.
- Я отношусь к собеседнику с уважением, но при этом уважаю и себя.
- Я внимательно слушаю других и показываю, что хочу понять их точку зрения.
- Если у нас с собеседником разные цели, я пытаюсь договориться, а не только удовлетворить собственные потребности.

Итого:

Теперь взгляни, набрал ли ты больше очков в одном из стилей. Может оказаться, что ты склонен регулярно использовать один и тот же стиль или проявлять черты нескольких стилей — или всех сразу — в зависимости от ситуации и человека, с которым общаешься.

Чтобы поработать над ассертивностью, важно иметь представление о своих стилях общения. Даже если ты и так регулярно проявляешь ассертивность, удели немного времени и почитай о предложенных ниже навыках, чтобы укрепить это качество: быть ассертивным всегда и со всеми непросто!

КАК ОБЩАТЬСЯ АССЕРТИВНО

Надеюсь, ты убедился, что ассертивность поможет тебе в отношениях. Но как ее достичь? Посмотри на следующие советы.

ПРОЯСНИ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ

Ассертивность — это в том числе уметь просить кого-нибудь что-то сделать. Например, попросить папу съездить в торговый центр, попросить учителя помочь с заданием, попросить друга пойти в кино на выходных. Ассертивность — это и уметь сказать «нет» в ответ на чью-то просьбу, например когда друг просит одолжить ей денег, а ты не хочешь, потому что в прошлый раз она не вернула тебе долг. Именно поэтому для ассертивного общения надо прежде всего точно определить, чего ты хочешь в данной ситуации.

Когда ты определился с желаемым результатом, четко, честно и конкретно скажи то, что хочешь сказать. Если тебя задевают слова или действия другого человека — прямо скажи, что он сделал не так и что ты по этому поводу думаешь. При этом старайся

сначала выразить свои чувства: «Меня задело, когда ты сказала то-то и то-то», а не «Когда ты сказала то-то и то-то, меня это задело». Разница, возможно, покажется не очень существенной, но в первом случае ты показываешь, что берешь ответственность за свои эмоции, а во втором ты как будто обвиняешь в них другого человека.

Важно помнить: человек сам отвечает за собственные чувства. Не надо перекладывать это на других — ты ведь не захочешь, чтобы кто-то винил в своих чувствах тебя. Давай проясним это на примере.

ИСТОРИЯ МАРГАРИТЫ

Маргарита приехала домой из школы-интерната на весенние каникулы. Времени было немного, поэтому она старалась почаще бывать у родных и друзей, с которыми редко виделась. Два дня она провела у сестры и ее семьи. Они договорились, что перед отъездом она погостит у них еще два дня. Однако потом Маргарита решила, что хочет провести время с друзьями, с которыми она пока еще не общалась, и сообщила сестре об этом в электронном письме. Сестра ответила, что ей очень жаль, что она разочарована таким решением и ее детям тоже очень грустно, что они опять долго не увидят тетю Маргариту.

Несмотря на то что Маргарита своим решением огорчила и разочаровала сестру, не ее вина, что сестра так себя почувствовала. Маргарита не отвечает за то, чтобы сестре было хорошо, и не обязана менять мнение. Это имело бы смысл, если бы отношения с сестрой были для Маргариты важнее, чем отношения с друзьями, с которыми она планировала встретиться. В таком случае она могла бы передумать, поняв, как сестра, племянница и племянник чувствуют себя в этой ситуации.

Смысл в том, что другие не всегда будут соглашаться с твоим выбором, но их чувства — это их дело. Ты не обязан вести себя по-другому из-за того, что кто-то отреагировал на твое решение определенным образом.

СЛУШАЙ ВДУМЧИВО

Помни, что ассертивность — это не просто способ добиться удовлетворения собственных потребностей, это и попытка удовлетворить потребности другого человека так, чтобы довольны были вы оба. Для этого важно знать, что другой человек хочет получить от взаимодействия. Во время разговора уделяй внимание ему и не отвлекайся на другие занятия: когда ты пишешь сообщение на мобильном телефоне или глядишь в окно, складывается впечатление, что собеседник тебе безразличен и ты пропускаешь все мимо ушей. Так что слушай вдумчиво, с полным вниманием. Замечай, когда мысли начинают блуждать, и возвращай их в настоящий момент.

НЕ ОЦЕНИВАЙ

В четвертой главе мы уже говорили о том, как важно избегать оценок, чтобы избежать от душевных терзаний. Этот навык весьма полезен и в отношениях с другими людьми. Ты по себе знаешь, что это такое, когда тебя оценивают, поэтому постарайся говорить с другими так, как хочешь, чтобы говорили с тобой. Не обвиняй и не оценивай. Просто придержишься фактов и своих ощущений по поводу обсуждаемой ситуации.

ПРИНИМАЙ СОБЕСЕДНИКА

Помнишь навык валидации, о котором мы говорили в четвертой главе? Тогда мы рассматривали самовалидацию и обсуждали, как с ее помощью уменьшить душевные переживания. Для эффективного общения полезен навык валидации собеседника. Отражай то, что тебе говорят, — это покажет, что ты слушаешь и понимаешь человека. При необходимости переспрашивай, чтобы прояснить услышанное. Дай понять, что слова собеседника важны для тебя, что его мнение имеет право на существование, даже если ты с ним не согласен. Каждый хоть раз ощущал поддержку, так что тебе точно знакомо чувство, когда тебя понимают и слушают. Так и веди себя со своими знакомыми — это поможет улучшить ваши отношения.

СЛЕДУЙ СВОИМ ЦЕННОСТЯМ И МОРАЛЬНЫМ ПРИНЦИПАМ

Для асертивного общения важно осознавать свои ценности и моральные принципы и придерживаться их. Когда кто-то попросит тебя поступить вразрез с твоими убеждениями, тебе будет плохо, если ты согласишься. Например, подруга собралась на выходных на вечеринку. Она хочет сказать родителям, что переночует у тебя, и просит тебя соврать, если те будут ее искать и позвонят. Если это расхо-дится с твоими принципами, согласие негативно отразится на твоём самоощуще-нии и на отношениях с этой подругой.

Оправдываться тоже не следует. Например, тебе когда-нибудь хотелось придумать отговорку, когда тебя просили сделать то, чего тебе не особенно хочется? Ты вполне можешь прямо сказать «нет» и честно объяснить причину — пусть это даже про-сто отсутствие желания! Если ты проявишь асертивность и скажешь, что не хочешь выполнять просьбу, твоё самоуважение повысится. Конечно, здесь надо соблю-дать баланс, чтобы не навредить отношениям. Одно дело — сказать подруге, что тебе неудобно врать её родителям. Совсем другое — заявить, что ты не пойдёшь к ней в гости, потому что её родители тебе не нравятся. Если правда будет обид-ной, вполне допустимо придумать «маленькую невинную ложь». Только постарайся не злоупотреблять этим приемом, иначе ты перестанешь уважать сам себя.

НЕ ИЗВИНЯЙСЯ БОЛЬШЕ НЕОБХОДИМОГО

И последнее слово на тему самоуважения. Не надо постоянно просить прощения. Часто у нас возникает порыв извиняться за вещи, в которых мы ничуть не виноваты. Однако извинения означают, что ты берёшь на себя ответственность за произо-шедшее, что ты принимаешь вину. Ты и сам будешь чувствовать себя виноватым, и другие так это воспримут. Со временем это чувство ложной ответственности под-точит твоё самоуважение, поэтому извиняйся только в тех случаях, когда ты и прав-да сделал что-то, требующее извинений!

Теперь, когда ты знаешь о некоторых способах повысить свою ассертивность, удели минуту и подумай о том, какие навыки ты уже применяешь и над чем еще тебе надо поработать. Ниже приведен список умений, которые мы только что рассмотрели. Рядом напиши, как у тебя с этим обстоят дела: часто ли ты так поступаешь, можешь ли ты называть людей и ситуации, которые мешают тебе использовать этот прием, и так далее.

Четко говори, чего ты хочешь. Можешь ли ты выразить свои мнение и чувства четко и искренне?

Слушай осознанно. Откладываешь ли ты другие дела, чтобы сосредоточиться на человеке, с которым общаешься?

Не оценивай. Стараешься ли ты избегать суждений и обвинений и придерживать-ся фактов и своих ощущений?

Принимай собеседника. Демонстрируешь ли ты, что слушаешь человека, и зада-ешь вопросы, чтобы точно его понять?

Действуй в соответствии со своими ценностями и моральными принципами. Говоришь ли ты «нет», если просьба идет вразрез с твоими ценностями и мораль-ными принципами? Стараешься ли быть честным и избегать отговорок?

Не извиняйся без нужды. Часто ли ты извиняешься за вещи, в которых не виноват?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

БАЛАНС В ОТНОШЕНИЯХ

В любых отношениях должен соблюдаться баланс: нельзя только давать или только получать. Теперь, когда у тебя есть над чем подумать в области улучшения навыков общения, мы рассмотрим еще одну, последнюю, но очень важную область — поиск баланса.

ПРИОРИТЕТЫ И ОБЯЗАННОСТИ

В чем именно заключается баланс в отношениях? В шестой главе мы узнали, как важно, чтобы у тебя в жизни были увлекательные, интересные, расслабляющие и приносящие удовлетворение занятия. Считай их своими приоритетами, так как они приносят тебе наслаждение или важны по каким-то другим причинам: например, учить иностранный язык не слишком-то весело, зато это важно, если ты планируешь много путешествовать или хочешь получить работу за границей, когда вырастешь.

Разумеется, у каждого человека есть и свои обязанности — то, что ожидают от нас другие: ходить в школу, делать уроки, выполнять работу по дому и так далее. Обязанности тоже необходимы: они дают почувствовать себя нужным и испытать благодаря этому чувство удовлетворения. Иногда люди жалуются на груз обязанностей, но без них жизнь была бы неполной.

Некоторые вещи — это и приоритеты, и обязанности одновременно. Например, ходить в школу — это обязанность: ты обязан это делать по закону и на этом настаивают родители. Однако ты можешь искренне любить школу или просто терпеть ее, потому что стремишься поступить в вуз и воплотить мечту стать летчиком. В таком случае школа будет не только обязанностью, но и приоритетом. Еще один хороший пример — гулять с собакой. Это твоя обязанность как хозяина, и этого требуют родители. Но если ты при этом любишь проводить время со своим питомцем, то же самое занятие станет приоритетом. Как обычно бывает, правильнее всего стараться найти баланс между приятными делами и своими обязанностями.

Довольно часто проблемы в отношениях возникают в тот момент, когда приоритеты вступают в конфликт друг с другом или с требованиями других людей. Например, мама говорит, что во вторник поздно вернется с работы и тебе надо забрать младшую сестру из школы, а у тебя во вторник отбор в команду чирлидеров. Это противоречие — идеальный момент, чтобы применить навыки ассертивного общения. Не надо кричать на маму — это не сработает. Но просто кивнуть и спрятать слезы — это тоже не поможет. Уйти к себе в комнату и хлопнуть дверью — бесполезно. Вместо этого надо четко и прямо изложить маме факты: описать ситуацию и твои ощущения по этому поводу и попробовать согласовать вариант, который устроит обе стороны.

39

Практика ассертивности

Пришло время подумать, как использовать навыки ассертивности в деле. В какой ситуации из прошлого можно было их применить? Может быть, в какой-то момент твои приоритеты вступали в противоречие с чьей-то просьбой? Напиши об этом подробнее: какие люди в этом участвовали, в чем заключалась проблема.

.....

.....

.....
.....
.....
.....

Что ты тогда говорил и к чему это привело?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Что можно было сделать и сказать по-другому, чтобы результат был лучше для тебя и для другого человека?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Подумай о ситуации, которая, вероятно, произойдет в будущем. Например, тебя могут попросить сделать то, чего ты не хочешь, или тебе предстоит отпроситься у родителей на вечеринку. Опиши эту ситуацию.

Как разобраться с этой ситуацией асертивно?

.....

.....

.....

.....

.....

После того как этот разговор состоится, вернись к рабочей тетради и напиши некоторые соображения о том, что из этого вышло. Ты действовал в асертивном стиле? Каким оказался результат? Доволен ли ты тем, как все сложилось? Можно ли было сделать что-то иначе, чтобы результат был еще лучше?

.....

.....

.....

.....

.....

ПОДЫТОЖИМ

В этой главе мы много говорили о том, как улучшить отношения с другими людьми. Теперь ты знаешь, почему отношения так важны, почему мы в них нуждаемся и как сделать так, чтобы их в твоей жизни стало больше. Мы много узнали о том, как эффективное общение способствует улучшению отношений, увидели разные стили общения и научились быть более асертивными.

Помни, что отношения сильно влияют на наше эмоциональное состояние, поэтому в твоей жизни должны присутствовать позитивные, здоровые люди. Мы почти подошли к концу рабочей тетради, так что не забывай уделять этим навыкам много внимания.



ГЛАВА ВОСЬМАЯ

СОБЕРЕМ

ВСЁ

ВМЕСТЕ

Читая эту книгу, ты узнал о множестве разных навыков, которые помогут тебе снизить эмоциональную нагрузку и эффективнее управлять эмоциями. Надеюсь, тебе удалось как следует поработать над тем, чтобы применить их на практике, и некоторые изменения уже произошли — пусть пока и небольшие. Чем дольше ты будешь практиковать приемы, которым научился, тем больше будет перемен к лучшему. В этой главе мы коротко оценим, как у тебя идут дела и куда следует двигаться, и рассмотрим еще один, заключительный навык, который поможет тебе достичь цели.

Оцени свои успехи

40

Ниже приведена анкета для самооценки, которую ты уже заполнял во введении к этой книге. Теперь удели несколько минут, заполни ее еще раз и посмотри, получилось ли у тебя что-то изменить в своей жизни благодаря новым навыкам.

ОСОЗНАННОСТЬ

- Я часто говорю и действую не подумав, а потом жалею о своих словах и поступках.
- Я обычно чувствую, что не знаю толком, кто я, что мне нравится, какое у меня мнение.
- Я часто меняю свое мнение под чужим влиянием, чтобы не чувствовать, что отличаюсь от других.
- Я иногда чувствую себя плохо или нервничаю, но не могу точно сформулировать это чувство и его причину.
- Я часто критично оцениваю себя и других людей.
- Я часто пытаюсь избегать того, что вызывает у меня дискомфорт.
- Я часто говорю нечто вроде «Этого не должно было произойти», «Так нечестно», «Это неправильно».

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

- Я пытаюсь избегать своих эмоций: много сплю, часто хожу на вечеринки, погружаюсь в компьютерные игры или делаю что-то еще, чтобы уйти от своих чувств.
- Эмоции меня пугают. Я пытаюсь их оттолкнуть или еще как-то от них избавиться.
- Я зацикливаюсь на негативных аспектах своей жизни.
- Я не слишком активен/активна, у меня нет регулярных занятий, которые доставляют мне удовольствие.
- Я не ставлю перед собой краткосрочных и долгосрочных целей. Например, я стараюсь не думать, чего мне хочется достичь через год, два, через пять лет.
- Часто бывает так, что в моей жизни нет событий и ситуаций, приближения которых я жду с нетерпением.

УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

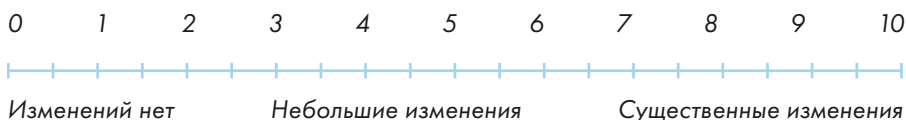
- Я регулярно зацикливаюсь на негативных событиях.
- Я часто обнаруживаю в себе болезненные эмоции, потому что думаю о том, что случилось в прошлом или может произойти в будущем.
- Порой я игнорирую собственные потребности: например, не трачу время на расслабляющие и приятные для себя занятия.
- В момент кризиса я часто усугубляю ситуацию, срываюсь на тех, кто пытается помочь, и так далее.
- Я теряю друзей и поддержку родных, потому что им не нравится, как я пытаюсь справиться с эмоциями.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- Я чувствую, что в отношениях даю (или получаю) больше. В них нет баланса.
- Я часто ощущаю, что мной пользуются.
- Когда в отношениях появляется разлад, я обычнорываю их, не пытаюсь исправить проблему.
- Мне часто кажется, что другие прекращают со мной отношения, пока я к этому еще не готов/а.
- В общении с другими людьми я обычно веду себя пассивно, например не умею стоять на своем и постоянно иду у других на поводу.
- У меня есть склонность проявлять агрессию в общении, например пытаться навязать свое мнение.
- Мне не раз доводилось быть в нездоровых отношениях, например с людьми, которые принимают наркотики и много пьют, ввязываются в проблемы (иногда даже с полицией), с теми, кто плохо ко мне относится и издевается надо мной.

Сравни эту оценку с первой. Есть ли какие-то отличия? Ты начал работать над достижением целей, которые определил для себя в начале книги?

Оцени по следующей шкале свои успехи в достижении позитивных жизненных изменений.



Напиши, какие изменения ты заметил:

Если ты не заметил никаких изменений, как ты думаешь, в чем дело? Что-то помешало тебе применять навыки? Или ты их использовал, но все равно не добился изменений? Поделись своими мыслями:

Теперь некоторое время подумай над тем, что ты можешь сделать иначе, чтобы добиться результата. Можно, например, проработать эту книгу еще раз, но медленнее, более тщательно тренируя навыки. Иногда книги такого рода читают слишком быстро, не тратя много сил на упражнения, — в результате материал не усваивается и внедрить навыки в свою жизнь не получается. Из-за слишком быстрого чтения советов может показаться слишком много, поэтому работай поэтапно, шаг за шагом. Даже если надо пару месяцев отрабатывать всего один навык — делай то, что нужно. Так ты усвоишь материал и добьешься полезных изменений в своей жизни.

У некоторых людей есть нарушения обучаемости и другие состояния, которые затрудняют обучение, например синдром дефицита внимания (СДВ) или синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Если это твой случай, попроси

помочь человека, которому доверяешь. Пусть он станет твоим «наставником» — точно так же, как для учебы в школе. Возможно, тебе следует поработать над книгой во время летних каникул, чтобы как следует сосредоточиться на материале и не чувствовать перегрузки. Главное — делать все, что нужно, чтобы освоить навыки и включить их в свою жизнь. Спокойно подумай, что для этого требуется, и запиши здесь свои идеи. Вот для начала несколько примеров:

- *Перечитать книгу с начала, основательно продумать свои цели, записать их, а затем сосредоточиться на навыках, которые будут полезнее всего.*
- *Сделать себе напоминания (например, приклеить записки или поставить напоминания в мобильном телефоне), чтобы не забывать применять эти навыки.*
- *Рассказать родителям, над каким навыком я работаю, и попросить их читать эту книгу со мной. Так они смогут обсудить со мной прочитанное и напомнить мне отрабатывать нужный навык.*

-
-
-

ОТКРОЙСЯ НОВОМУ

Внедрить такого рода изменения людям также мешает закрытость. Это чувство знакомо каждому: ты знаешь, что можно сделать что-то хорошее, но не собираешься этим заниматься. Кажется, будто для этого нужно слишком много энергии или умственных усилий, а у тебя нет ни времени, ни сил и слишком много других дел. Несправедливо, что ты застрял на этой проблеме, поэтому, кажется, лучше забыть о ней и просто игнорировать — может быть, все само собой рассосется.

Однако дело в том, что проблема сама по себе не уйдет, сколько ее ни игнорируй. Положение от этого станет только хуже. Когда ты не хочешь пробовать и исключаешь возможность что-то изменить — закрываешься от друзей, родных, вселенной и отключаешься, — ты проявляешь упрямство. Ты отключаешься от внешнего мира, сдаешься, сидишь сложа руки и не хочешь себе ничем помочь.

Противоположность упрямства — волевой характер. Это способность открыться для перемен и возможностей, раскрыть объятия, сказать «Я попробую» и сделать все, что ты можешь в данной ситуации. Это способность сказать вселенной «да».

Доктор Линехан показывает это на примере игральных карт: надо уметь играть теми, которые у тебя на руках. Отказаться от игры, если карты тебе не нравятся, и заявить: «Речи быть не может», «Я пас» или «Будь что будет, мне все равно» — это упрямство. Волевой человек будет играть теми картами, которые у него есть. Он признаёт: может быть, они не самые удачные, но и с ними надо сделать все, что от него зависит.

ЧТО ДЕЛАТЬ С УПРЯМСТВОМ

Так что же делать, если ты чувствуешь упрямство — видишь, что закрываешься и отказываешься даже от попыток сделать свою жизнь лучше? Надо просто это признать. Признать это. Заметить, что это имеет место. Скажи себе: «Погоди-ка. По-моему, я сейчас веду себя упрямо». Затем сделай все что можешь, чтобы проявить характер. Достань рабочую тетрадь и посмотри, есть ли в ней навык на этот случай. В кризисной ситуации достань подготовленный план и следуй ему, чтобы не усугубить положение.

Как было сказано выше, нельзя что-то изменить, если не признать это. В ходе упражнения ты согласишься на то, как ты мыслишь, чувствуешь себя и действуешь в моменты упрямства и при проявлении воли.

КОГДА Я ПРОЯВЛЯЮ УПРЯМСТВО

Вспомни моменты, когда ты проявлял упрямство, или вернись к упражнению сразу после того, как это произошло. Напиши, что при этом происходило. Какого рода мысли у тебя появлялись? (Часто это мысли о том, чтобы даже не пробовать и сразу сдаться.) Какие эмоции у тебя возникли? (Подсказка: это могут быть болезненные эмоции: гнев, отчаяние, горечь и так далее.) Как ты себя вел? (Примеры упрямого поведения — крик и брань в адрес окружающих, угрозы покончить жизнь самоубийством, употребление наркотиков и алкоголя, а также другие способы убежать от ситуации или как-то навредить себе.)

КОГДА Я ПРОЯВЛЯЮ ВОЛЮ

Теперь подумай о моменте, когда ты проявил волю — сделал все, что мог в данной ситуации, несмотря на трудности. Напиши, что при этом происходило. Какого рода мысли тебя посетили? (Они, вероятно, были ободряющими и поддерживающими, например: «Да, мне тяжело, но я все равно не оставлю попыток».) Какие эмоции это сопровождали? (Подсказка: боль не обязательно исчезает, однако ты можешь почувствовать надежду или гордость за то, что стараешься даже в таких условиях.) Как ты себя вел? (Наверняка это было здоровое поведение, например ты попросил кого-то о помощи или применил усвоенные навыки.)

ПОДЫТОЖИМ

Воля — один из важнейших факторов, которые определяют твою способность улучшить жизнь с помощью навыков из этой книги, и не только. Ты можешь читать какие угодно книги и без конца ходить на психотерапевтические сеансы, но до тех пор, пока ты не осознаешь собственное упрямство и не научишься от него избавляться и переключаться в волевой режим, в твоей жизни ничего не изменится. Ты слышал выражение: «Можно подвести коня к водопою, но нельзя заставить его пить»? Тебе показали эти навыки, но никто не в силах заставить тебя их использовать. Только ты можешь это сделать. Так как ты поступишь? Есть ли у тебя для этого воля?



ОТВЕТЫ

К УПРАЖ-

НЕНИЯМ

Упражнение 2

1. Осознанно. 2. Неосознанно. 3. Неосознанно. 4. Осознанно.
5. Неосознанно. 6. Осознанно.

Упражнение 8

1. Гнев. Кайла может сказать Мэри, что не хочет слышать столько критических замечаний.
2. Тревога. Джошуа может поговорить с Эмили о своих опасениях из-за того, что она не отвечает ему.
3. Грусть. Николь может поговорить с Самантой, чтобы понять, нельзя ли уладить противоречия.
4. Вина. Мэтт может признаться маме, что взял ее телефон, и принять последствия.

Упражнение 9

1. Мысль. 2. Чувство. 3. Мысль. 4. Поступок. 5. Поступок. 6. Мысль. 7. Чувство.
8. Поступок. 9. Чувство. 10. Поступок. 11. Мысль. 12. Чувство.

Упражнение 12

1. Мудрое «я». 2. Рассуждающее «я». 3. Эмоциональное «я». 4. Мудрое «я».
5. Рассуждающее «я». 6. Эмоциональное «я».

Упражнение 17

1. С оценкой. 2. С оценкой. 3. С оценкой. 4. Без оценки. 5. Без оценки.
6. С оценкой. 7. Без оценки. 8. Без оценки. 9. С оценкой. 10. Без оценки.

ОБ АВТОРЕ

Шери Ван Дейк — специалист по психическому здоровью, эксперт по диалектической поведенческой терапии. Автор семи книг, включая *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder* («Навыки диалектической поведенческой терапии при биполярном расстройстве»). Соавтор книги *The Bipolar Workbook for Teens* («Рабочая тетрадь для подростков с биполярным расстройством»). Имеет частную практику и работает в региональном медицинском центре Саутлейк в провинции Онтарио, Канада. Ее сайт — www.sherivandijk.com.

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты

МИФ Подростки

Все книги для детей и родителей
на одной странице:
mif.to/teen

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками:
mif.to/teen-letter



mif.podrostki



Научно-популярное издание
Для среднего и старшего школьного возраста

Шери ВАН ДЕЙК

Ключ к себе

БЕРЕМ ЭМОЦИИ
ПОД КОНТРОЛЬ

Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Валерия Важнова*

Литературный редактор *Антон Меснянко*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки и макета, верстка, иллюстрации *Ольга Медведкова*

Корректоры *Евгения Мазаник, Светлана Липовицкая*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks

facebook.com/mifbooks

ПОДРУЖИСЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ!

Эмоции — это неотъемлемая часть жизни, и обойтись без них нельзя. Но можно сделать так, чтобы они не сильно влияли на твоё поведение и не доставляли тебе неприятностей. А для этого, наоборот, надо познакомиться с ними поближе — с помощью простых, научно обоснованных упражнений.

Эта рабочая тетрадь поможет тебе:

- разобраться в своих чувствах;
- улучшить отношения с окружающими;
- избавиться от лишней тревоги и нервного напряжения;
- сгладить вспышки гнева и раздражения;
- научиться справляться с эмоциями без вреда для себя и других людей.

Когда ты слышишь выражение «контролировать эмоции», что ты представляешь? Инструкции о том, как превратиться в бездушного робота? Или постоянные замечания «Хватит ныть, возьми себя в руки»? В этой книге ты не найдешь ни того, ни другого.

«Ключ к себе» — это серия рабочих тетрадей, написанных специалистами мирового уровня. Она разработана специально для того, чтобы максимально быстро помочь тебе справиться с самыми распространенными психологическими проблемами при помощи:

- проверенных научных методик;
- интересных и эффективных упражнений;
- многолетнего опыта авторов книг.

УЗНАЙ СВОИ ЭМОЦИИ
И НАУЧИСЬ ЖИТЬ С НИМИ
В ГАРМОНИИ!

ISBN 978-5-00169-487-8



9 785001 694878 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks