



**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС



МЭТТЬЮ МАККЕЙ
доктор философии

ДЖЕФФРИ ВУД
доктор психологии

ДЖЕФФРИ БРЭНТЛИ
доктор медицины



Оглавление

Введение	9
Глава 1. Распознайте ваши эмоции	17
Глава 2. Эмоциональный рост	27
Глава 3. Отвлечитесь	37
Глава 4. Расслабьтесь и успокойте себя	45
Глава 5. Используйте глубокое расслабление	53
Глава 6. Попробуйте радикальное принятие	63
Глава 7. Живите настоящим	71
Глава 8. Используйте осознанность	79
Глава 9. Практикуйте осознанное дыхание	87
Глава 10. Используйте медитацию мудрого разума	97
Глава 11. Увеличьте количество позитивных эмоций	107
Глава 12. Преодолевайте в моменте	119
Инструментарий эмоционального баланса	125
Об авторах	126

Введение

Всем нам в жизни приходится сталкиваться с болью и страданиями, которые могут быть как физическими, вроде укуса пчелы или сломанной руки, так и эмоциональными, такими как грусть или злость. Обе разновидности боли зачастую неизбежны и непредсказуемы. Лучшее, что мы можем сделать, — использовать наши имеющиеся навыки преодоления этой боли и надеяться, что они сработают.

Но некоторые люди испытывают эмоциональную и физическую боль острее и чаще, чем другие. Их страдания возникают быстрее и напоминают сметающую все на своем пути штормовую волну. Зачастую кажется, что она никогда не закончится, и люди, которые это испытывают, не знают, как справиться со столь невыносимой болью. В данной книге мы назовем эту проблему *непреодолимыми эмоциями*. (Но помните, что эмоциональная и физическая боль часто возникают одновременно.)

Если вам приходится бороться с непреодолимыми эмоциями, может показаться, что все, что вы ощущаете, выкручено на максимум. Когда вы злитесь, грустите, боитесь, эмоция может возникать

подобно гигантской, мощной, сбивающей с ног волне.

Когда это происходит, вы начинаете бояться вообще что-либо почувствовать.

Проблема в том, что чем усерднее вы пытаетесь заблокировать возникновение своих эмоций, тем более непреодолимыми они могут стать. Попытки перестать чувствовать попросту не работают. Но и потакание своим чувствам ведет к проблемам в отношениях и заставляет вас чувствовать, будто вы не имеете никакого контроля над своей жизнью.

Что действительно работает в данной ситуации, так это *навыки управления эмоциями*. Именно о том, как освоить этот набор психологических инструментов, и рассказывается в данном руководстве. Тысячи людей, которые борются с сильными эмоциями, используют навыки управления эмоциями, чтобы достичь так называемой *эмоциональной эффективности* — способности испытывать настоящие, полноценные эмоции (даже очень сильные) так, чтобы они не превращались в драму. Навыки управления эмоциями могут изменить жизнь — в том числе и вашу.

ЭМОЦИИ — ЭТО ИНФОРМАЦИЯ

Эмоции — неотъемлемая часть человеческого опыта, это компонент нашего выживания и функционирования. По сути, эмоции — это сигналы вашего тела,

которые сообщают вам о том, что происходит. Когда происходит что-то приятное, вы чувствуете себя хорошо (радость, гордость, удовлетворение); когда происходит что-то неприятное, вы чувствуете себя плохо (стыд, страх, грусть).

Эмоции, которые мы испытываем, можно представить как волны — первичные и вторичные. Это знание — ключ к пониманию того, как найти эмоциональный баланс.

Ваша исходная эмоциональная реакция на происходящее — это волна *первичных эмоций*. Это сильный чувственный отклик на события, который возникает быстро, без вмешательства разума. Например, если вы выигрываете в конкурсе, вы можете почувствовать удивление. Когда умирает небезразличный вам человек, вам грустно. Эмоции в данных ситуациях не нужно обдумывать, они просто возникают.

Вторичные эмоции — это реакции на ваши первичные эмоции. Например, Эрик накричал на свою сестру, потому что она сделала что-то такое, что заставило его *разозлиться* (первичная эмоция). Позже он почувствовал *вину* (вторичная эмоция) за то, что он ей наговорил, пока был зол на нее.

Бывает и такое, что одна первичная эмоция вызвала множество вторичных эмоций. Например, Шона *разнервничалась*, когда ее попросили сделать в скором времени презентацию на работе. Чем ближе был ответственный день, тем более *подавленной*

становилась Шона, размышляя о своем нервном состоянии. Затем она стала испытывать чувство *стыда* из-за того, что у нее не получалось сделать простую презентацию. На следующий день после презентации она уже испытывала *вину* и *стыд* за то, что изначально раздула из мухи слона.

Можно представить, что первичная эмоциональная реакция на ситуацию может спровоцировать цепную реакцию из тяжелых вторичных эмоций, которые причиняют куда больше боли, чем изначальная первичная эмоция. Это тот самый эмоциональный поток, который накрывает с головой. Если вам приходится бороться с непреодолимыми эмоциями на протяжении долгого времени, вы можете испытать чувство отчаяния и потерять надежду на то, что подобные эмоциональные реакции вообще можно хоть как-то контролировать.

Однако, хотя контролировать свои первичные эмоциональные реакции сложно, можно научиться с ними справляться. Вторичные эмоциональные реакции проще научиться контролировать. Прочитав эту книгу, вы приобретете навыки управления этими вторичными реакциями. Позже, когда вы как следует освоите применение этих навыков, в частности, навык осознанности, вы также научитесь частично контролировать свои первичные эмоциональные реакции.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Первый шаг к контролю своих эмоциональных реакций — научиться распознавать свои эмоции и их влияние на жизнь. Очень часто люди живут, практически не обращая внимания на свои чувства, и в результате внутри у них происходит много важного, о чем они знают очень мало.

То же самое правдиво и в отношении людей, которые борются с непреодолимыми эмоциями, хотя и проявляется это иначе. Зачастую люди распознают приливную волну негативных эмоций, накрывающую их с головой (например, грусть, злость, вину, стыд и так далее), слишком поздно, когда с ней уже ничего не поделать.

Для того чтобы контролировать непреодолимые эмоции, необходимо замедлить эмоциональный процесс, чтобы изучить его, после чего уже станет возможным принять здоровое, взвешенное решение. Так, в главе 1 мы начнем с того, что научимся идентифицировать эмоции, и первым шагом к тому, чтобы изучить их, станет умение их замечать и называть.

Навыки, которым мы вас научим, основаны на *диалектической поведенческой терапии (ДПТ)*, разработанной Маршей Линехан. Опираясь на десятилетия исследований и клинической практики, ДПТ предлагает к изучению важные навыки, которые могут как

ослабить приливные волны эмоций, так и сохранить баланс, когда эмоции накрывают с головой.

В ДПТ нет ничего сложного, нужна только практика. Вы обнаружите, что уже слышали о многих центральных концепциях ДПТ, таких как осознанность, принятие, самоутешение и расслабление. Задача ДПТ — преобразовать эти концепции в навыки, которые можно изучить, довести до совершенства и использовать в качестве опоры на протяжении всей оставшейся жизни.

«Эмоциональный баланс» написан для того, чтобы освоить эти навыки было легко. И, как можно ожидать, самым трудным будет поставить перед собой задачу *выполнять* эти упражнения и применять свои вновь обретенные навыки на практике. Чтобы помочь вам, мы сделали эту книгу небольшой и персонализированной, чтобы вы могли брать ее с собой.

По мере чтения мы приведем вас к инсайтам, касающимся ваших эмоциональных переживаний, и поможем определить, какие психологические инструменты работают в каждой отдельной ситуации. В конце каждой главы размещен короткий раздел «Для изучения», который поможет вам углубить свое понимание основных изложенных тем. Записывая свои идеи и опыт, как приятный, так и неприятный, вы найдете в себе силы не бросать начатое. Вам потребуется дневник или ежедневник (или приложение

для заметок), чтобы выполнять персонализированные упражнения и отслеживать свой прогресс.

Жизнь может быть тяжелой — это вы уже знаете. Каков бы ни был ваш опыт, независимо от наследственности и детских травм, вы не зашли в тупик и не беспомощны в своей борьбе с эмоциями. Если вы действительно сделаете упражнения из этой книги, если вы действительно будете практиковать навыки по мере их изучения, ваша реакция на собственные чувства изменится, что окажет положительный эффект на исход всех конфликтов и обид и сможет сделать ваши отношения более продуктивными.

Есть все основания сделать первый шаг. Все, что вам необходимо сейчас, — просто начать.

