



Как распознать эмоции, влияющие на отношения

Почему мы иногда говорим чудовищные вещи человеку, которого любим больше всего на свете? Как получается, что попытка решить какой-то простой вопрос заканчивается тем, что двое кричат друг на друга? Отчего мы клянемся больше никогда не вести себя так и снова делаем это? Почему любящие люди боятся подойти друг к другу? Почему избегают разговоров на важные темы? И, что еще важнее, как мы можем отказаться от привычных паттернов разрушительных конфликтов, как можем развить в себе умение справляться с негативными эмоциями, с потребностью крушить все вокруг, как научиться говорить и слушать, чтобы достичь понимания и близости? Именно об этих вопросах пойдет речь в этой книге.

Через несколько минут или часов после ссоры каждый понимает, что сказанное только ухудшило положение дел и увело нас еще дальше от того, чего мы хотели. Однако мы все же каким-то образом сказали или сделали это и, возможно, даже верили в то, что говорили. Но теперь, когда накал страстей спал, на первый план выходят чувство вины, раскаяние, сожаление, огорчение и печаль. Мы могли бы извиниться и все забыть, но такая ситуация повторяется снова и снова. Разрушительные конфликты разъедают отношения внутри пары и делают обоих участников несчастными. Основная идея этой книги в том, что достигшие накала негативные эмоции — *нерегули-*

руемые эмоции — являются основной проблемой высококонфликтных пар. Существуют особые навыки, которыми партнеры могут овладеть, чтобы эффективно управлять своими эмоциями, что, в свою очередь, позволит им продуктивно общаться друг с другом (точное самовыражение, за которым следует понимание и принятие). При достаточной практике конфликт можно превратить в близость — любая пара способна достичь доверительных, дружеских отношений, мира и поддержки, которые даруют нам радость и уменьшают страдания.



Что такое эмоции и сильное эмоциональное возбуждение

Эмоции — понятие гораздо более сложное, чем многие думают. Часть проблемы кроется в том, как мы говорим об эмоциях. Во-первых, мы говорим о них как о предмете (о существительном), а не как о действии. На самом же деле эмоции — сложный и активный процесс, так же как ходьба или речь, то есть это то, что мы действительно делаем, то, что влияет на состояние внутри нас и окружающих. Мышление проще рассматривать как действие, поэтому, когда мы говорим, что у нас есть мысль, мы понимаем, что это всего лишь часть длительного процесса. Точно так же можно рассматривать и эмоции. То есть эмоция — это всего лишь часть постоянно движущегося процесса ощущений и чувств.

Как работают эмоции

В нашей эмоциональной системе находится множество компонентов. В любой произвольный момент вокруг нас

происходят самые разные события — взгляды, звуки, множество других проявлений физического и социального мира. Жизнь кипит и внутри нас — воспоминания, воображение, мысли, ощущения. Все эти события вкупе с нашим вниманием и системами чувств и восприятия (которые позволяют осознавать, что происходит) непосредственно влияют на эмоции. Результаты новых работ нейронаук, публикуемые практически ежедневно, доказывают, что в ход наших эмоций вмешиваются многочисленные биологические и биохимические процессы, протекающие в мозгу. Однако здесь важное значение имеет степень глубины осознания нами своих эмоций — как мы их обозначаем, выражаем, и насколько мы в этом точны. И, наконец, то, как отвечают нам другие люди, особенно близкие, также в значительной мере формирует направление наших эмоций. Например, понимание и принятие нас могут сгладить острые эмоциональные углы, а вот критика или отрицание сыплют соль на открытую рану в нашем сердце.

Нерегулируемость эмоций и неконтролируемое поведение

Эмоциональное возбуждение напрямую воздействует на другие системы, такие как мышление и физические действия. Поэтому, когда мы реагируем на эмоции или управляем ими, то активируем свою способность мыслить и действовать так, чтобы это было эффективно и продуктивно для наших отношений, работы или любой другой деятельности. Более ста лет назад было доказано, что уровень стресса и возбуждения от небольшого до среднего поддерживает в человеке внимание и интерес, по сути,

улучшая самоконтроль и производительность практически в любой области (Yerkes and Dodson, 1908). Верно и то, что, когда стресс и возбуждение перестают быть умеренными, самоконтроль и производительность начинают падать (Mandler, 1993). При высоком уровне возбуждения мы начинаем фокусироваться лишь на том, чтобы бежать от отвратительного состояния накала негативных эмоций. Этот процесс может быть как длительным, так и мгновенным.

В тот момент, когда мы нацелены на бегство, вне зависимости от прочих обстоятельств, можно считать, что мы *потеряли контроль*. Обратите внимание, что в этом определении нет ничего унижительного. Потеря контроля — естественное состояние, в котором мы не думаем и не действуем осознанно; мы больше не сосредоточены на долгосрочных целях, мы концентрируемся на немедленном прекращении или снижении негативного напряжения или возбуждения. Точка, в которой мы переключаем наше внимание на бегство, может считаться точкой, в которой возникает нерегулируемость эмоций. Когда наша эмоциональная система теряет контроль, она не дает действовать оптимальным когнитивным функциям и самодисциплине (Fruzzetti et al. 2003).

Вот почему потерять контроль над собой и расстроиться — не одно и то же. Вы можете быть огорчены, но по-прежнему способны принимать решения, держать язык за зубами или иными способами «контролировать» себя, то есть действовать на пользу отношениям, вместо того чтобы бежать от неприятной (или даже ужасной) ситуации, предпринимая при этом что-то, что ранит другого человека, эскалируя конфликт, или, в целом, надолго ухудшает ситуацию.

На самом деле такое неконтролируемое поведение возникает достаточно часто, охватывая спектр от крайне разрушительных вариантов, включающих в себя употребление различных веществ и агрессию, до относительно невинных, таких как обидные комментарии и уход от сложных ситуаций. Например, когда один партнер придирается или критикует другого, это не может не вызывать нарастающее возмущение. С каждым разом все сложнее становится помнить о том, что человек, которому адресованы упреки, любим и любит вас. Иногда все случается в один миг, иногда вы чувствуете, что произойдет, но все равно, забывая о последствиях, говорите что-то грубое или обидное в ответ. И дело вовсе не в том, что бессмысленно или несправедливо отвечать критикой на критику — что-то может быть и справедливо, — а в том, что такой подход крайне ухудшает ситуацию и для каждого участника ссоры, и для отношений в целом. Все может быть совсем иначе, если каждый сможет реагировать по-другому.

Тут вы можете подумать: «То есть я должен быть тряпкой, о которую вытирают ноги, и принимать тот факт, что со мной обращаются из рук вон плохо?» Это хороший вопрос и ответ на него: «Нет», поскольку существует третий или срединный путь, пролегающий между дорогой, на которой человек смиряется с тем, что с ним обращаются плохо, и дорогой, на которой оба плохо обращаются друг с другом. Альтернатива — разорвать замкнутый круг, реагируя так, чтобы деэскалировать конфликт без потери самоуважения. Чтобы это сделать, для начала необходимо понять, как вы попадаете во взрывоопасные ситуации, которые приводят к критическому взаимодействию или острым негативным реакциям на скверное поведение партнера.

Восприимчивость к негативным эмоциональным событиям

Есть несколько факторов, делающих нас восприимчивыми к остро негативному эмоциональному возбуждению и последующей потере контроля над собой. Среди них степень вашей *чувствительности* по отношению к событиям, происходящим в отношениях, и к тому, что говорит и делает ваш партнер (или другие люди); *реактивность* или то, насколько сильно вы реагируете на стрессовые и негативные ситуации; и *время возврата к равновесию* или то, сколько времени вам необходимо, чтобы вернуться в «нормальное» эмоциональное состояние (Linehan, 1993a; Fruzzetti and Iverson, 2006; Fruzzetti, Shenk, and Hoffman, 2005).

Чувствительность

Есть люди, которые очень чувствительны к эмоциям, точно так же, как есть люди с тонким слухом, осязанием и так далее. Высокоэмоциональные люди иногда могут сказать, что чувствует другой человек до того, как он сам это осознает — они интуитивно постигают ощущения, чувства, реакции тех, кто рядом. При неумелом использовании эта способность может выбить собеседника из колеи. Человеку с низкой эмоциональной чувствительностью нелегко понять, что именно чувствует другой. Чтобы такой человек смог оказать эмоциональную поддержку, ему нужно будет многое объяснить, высказать немало прямых и конкретных просьб. Низкая эмоциональная чувствительность может вызвать в супруге или партнере ощущение того, что его не понимают, он может даже (ошибочно, но вполне объяснимо) поверить в то, что до него нет никакого дела.

Вишенка на торте: люди могут быть восприимчивы к одним темам и ситуациям и нечувствительны к другим. Эти различия в общей эмоциональной чувствительности проистекают из естественных процессов развития человека, например, из того, как в детстве выходили из конфликтных ситуаций родители, ну и конечно из темперамента, с которым человек рождается. Более специфическая чувствительность может развиваться в рамках любых отношений. У многих пар есть темы, задевающие одного или обоих партнеров. У кого-то из партнеров высокая чувствительность могла сформироваться в предыдущих или в текущих отношениях в связи с тем, что имело значение много лет назад. Понимание чувствительности друг друга может привести к более эффективному общению, а повышение или снижение собственной чувствительности поможет в достижении оптимального взаимодействия. Эта тема подробно рассматривается в главах 2, 3 и 7.

Реактивность

Вне зависимости от того, насколько мы чувствительны, сталкиваясь с чем-то эмоционально значимым, мы в любом случае реагируем — сильно или умеренно. Сильная реакция обычно ярче, быстрее, экспрессивнее, сопровождается высоким эмоциональным возбуждением. Вот почему подобная реакция (высокая реактивность) может более ясно передать, что чувствует человек, но она же может привести и к тому, что человек, реагирующий практически мгновенно, может тут же расстроиться или даже потерять контроль до того, как получит всю имеющуюся информацию. Конечно, иногда это крайне непродуктивно: при более низкой реактивности человек мог бы отреагировать иначе, более конструктивно. В противовес

сильной, умеренная реакция — часто более спокойная, медленная и менее экспрессивная — дает время увидеть всю картину, но не дает возможности ясно показать, насколько происходящее важно для человека, что именно он чувствует, и это может привести к недопониманию. Научиться регулировать реактивность (более интенсивная и быстрая или менее интенсивная и умеренная) — важная часть обучения управлению своими эмоциями, которому посвящена эта книга.

Время возврата к равновесию

Каждый обладает эмоциональным равновесием или базовым уровнем эмоционального возбуждения. По определению, эмоциональное равновесие — это стабильное состояние, в котором мы можем мыслить и действовать ясно, целенаправленно и эффективно. При нарастании возбуждения требуется некоторое время, чтобы вернуться к базовому уровню. У кого-то это происходит быстро, за несколько секунд или минут. У других процесс занимает до нескольких часов. Помимо того, что негативное эмоциональное возбуждение, не спадающее долгое время, само по себе болезненно, человек в таком состоянии склонен к нарастанию реактивности вплоть до потери контроля, поскольку уровень возбуждения слишком высок. Понимание того, сколько времени требуется для возврата к эмоциональному равновесию, может помочь паре решить, когда сделать остановку в обсуждении эмоциональных вопросов, и сколько такой перерыв должен длиться.

Собрав пазл воедино, вы увидите, что повышенная эмоциональная чувствительность, мгновенная реактивность и медленный возврат к равновесию делают человека



Рис. 1

склонным к тому, чтобы огорчаться или терять контроль в самых разных ситуациях, как это показано на рисунке 1. Не подумав обо всех обстоятельствах и о том, что делает ваш партнер, вы можете оказаться на пути деструктивной реакции.



Как высокое эмоциональное возбуждение влияет на отношения

Негативное эмоциональное возбуждение может по-разному влиять на отношения — как напрямую, так и опосредованно. Например, оно может привести к чрезмерной реакции в одних ситуациях и к ее недостатку в других. Это, в свою очередь, усложняет задачу для партнера, которому необходимо отреагировать с пониманием, утешением или любовью: он/она просто не владеет точной информацией, на которой можно построить ответ. Так что, даже если ваш партнер хочет отреагировать с любовью

и при этом сам не находится в состоянии негативного эмоционального возбуждения (что маловероятно), ему очень непросто.

Повышенное возбуждение ведет к неточному самовыражению

Как уже говорилось ранее, при возникновении сильного эмоционального возбуждения способность мыслить взвешенно или видеть долгосрочную перспективу страдает, равно как и способность воспринимать происходящее критически. Как следствие, то, что мы говорим или делаем, отражает наше потрясение. Мы не способны описать то, что у нас на сердце, и те чувства, которые вызвали такое негативное возбуждение. На рисунке 2 вы видите, как могут разворачиваться события: высокая эмоциональная восприимчивость означает, что еще до того, как что-то произошло, в момент вхождения в ситуацию возбуждение нарастает. Это происходит потому, что вы, во-первых, эмоционально чувствительны в целом или в отношении подобных ситуаций; во-вторых, реактивны (опять же в целом или в отношении подобных ситуаций); в-третьих, медленно возвращаетесь к эмоциональному равновесию. Возбуждение нарастает, мыслительные способности снижаются, вы начинаете терять эмоциональный баланс, необходимый для эффективного общения. Сильное возбуждение также подпитывает негативное мышление, которое в свою очередь не дает утихнуть эмоциональному возбуждению — круг замкнулся. После этого, будучи расстроенными или имея черные мысли, вы говорите не то, что отражает ваши истинные желания (близость, внимание, понимание), а что-то горькое и обидное

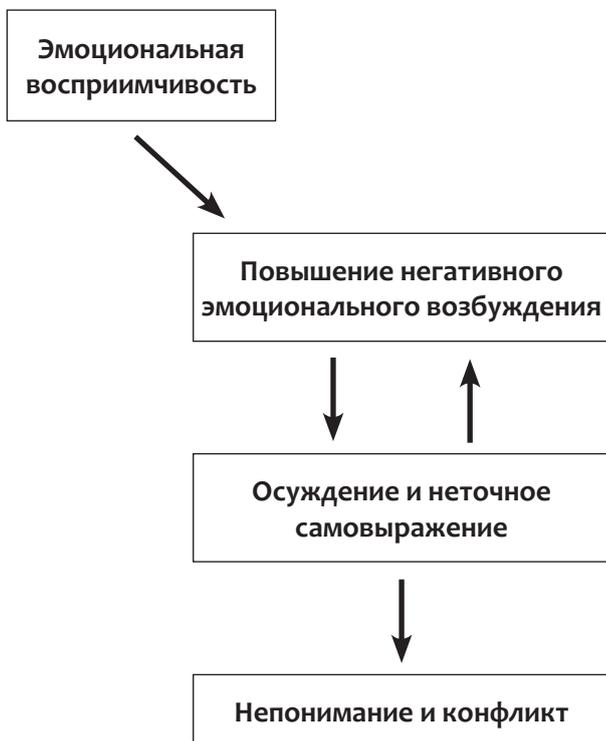


Рис. 2

(неточное самовыражение). Это, разумеется, ранит чувства вашего партнера, ведет к непониманию и подливает масла в огонь.

Неточное самовыражение также повышает возбуждение

Оказывается, то, что мы думаем по поводу ситуации и говорим самим себе, может либо смягчать эмоции, либо действовать как катализатор еще более взрывных негативных эмоциональных реакций (Fruzzetti and Iverson,

2006). Говоря точнее, если мы способны описать ситуацию, сказать, чего мы хотим, осознать, что происходит, и легитимировать эмоциональный процесс, даже если он нам не нравится, эмоциональное возбуждение начинает спадать, превращаться в простое огорчение, или даже ваше состояние возвращается к норме (что означает, что вы довольны или удовлетворены). И наоборот, если мы клеймим ситуацию или партнера как что-то недопустимое или плохое, возбуждение сохраняется или даже растет, и это только усиливает потерю контроля над мыслительным процессом и нашими действиями. Рисунок 2 показывает, как наши оценки, осуждение, скопившиеся негативные домыслы могут повысить возбуждение, равно как и само возбуждение заставляет нас мыслить негативно. Хорошая новость: в этом взаимодействии есть две точки, в которых можно попробовать более эффективные альтернативы.

Конфликтные паттерны в отношениях

Со временем все пары вырабатывают в конфликтных ситуациях достаточно единообразные способы взаимодействия — паттерны. Они могут отличаться в зависимости от контекста или ситуации, но чаще всего они похожи. Напомню, что слово «конфликт» здесь означает просто очевидное несогласие, когда как минимум одному партнеру не нравится что-то, что делает или не делает другой, или ситуацию, в которой желательно договориться или прийти к соглашению.

Паттерн конструктивной вовлеченности

Это, безусловно, цель. Партнеры обсуждают важные проблемы, делают это неагрессивно, «предметно» и по-

нятно друг для друга. Один говорит, другой слушает, пытаются понять и выражает это понимание, даже если он или она не согласны с излагаемой позицией. Это позволяет решить множество проблем и постепенно научиться лучше ладить друг с другом. И, что важно, когда проблема не может быть сразу решена, потому ли, что на данный момент нет подходящего выхода, или же потому, что партнеры не достигли согласия, в рамках конструктивного паттерна люди способны примириться с этим несогласием, отложить его (хотя бы временно) в долгий ящик и продолжить наслаждаться друг другом. Способность исследовать конфликт может сблизить пару, углубить взаимопонимание и смягчить острые углы в отношениях. Понятно, что оба партнера должны уметь управлять своими эмоциями, осознавать свои желания, предпочтения, чувства, мнения и то, что им нравится, а что нет. Поскольку эмоции находятся под контролем, люди способны говорить о них ясно и неагрессивно, а также слушать и отвечать с эмпатией и признанием, не включая самозащиту.

Паттерн избегания друг друга

В рамках паттерна, когда партнеры избегают друг друга, они выходят из себя. То есть, когда кто-то один испытывает негативные ощущения и огорчается, с определенного момента другой чувствует нарастание эмоционального накала и сам начинает вести себя в том же ключе. В итоге каждый осознает сильное негативное возбуждение другого и вероятность неконтролируемого ответа (неэффективного, агрессивного и так далее) и стремится избежать обсуждения вопроса, провоцирующего подобную реакцию. Конечно, проблемы, которые нельзя обсудить, нельзя и решить. А когда партнеры чувствуют

облегчение от того, что могут не говорить о чем-то, недалеко и до желания избегать друг друга. Близость утасует, даже если непосредственно активные конфликты (споры, ссоры) имеют место нечасто.

Паттерн деструктивной вовлеченности

В противоположность паттерну избегания, в данном случае партнеры заканчивают общение демонстрацией активной враждебности, забывая о том, что любят друг друга, они и не способны понять точку зрения другого (которая к тому же выражена неточно и нередко агрессивно). К концу каждой ссоры оба партнера успевают сделать то, о чем, вернувшись к эмоциональному равновесию, жалеют. У большинства людей восприимчивость к эмоциональной реактивности от конфликта к конфликту будет возрастать, вызывая страх, касающийся как собственного поведения, так и реакции партнера во время ссоры.

Важно отметить, что деструктивная вовлеченность не обязательно развивается именно таким образом. Она названа так потому, что появляется в тот момент, когда заканчивается разговор. На самом деле оба партнера могут начать беседу спокойно, в состоянии эмоционального равновесия, с полным осознанием своих благих намерений, преданности и любви друг к другу. Но без умения сохранять равновесие в сложной ситуации в случае серьезного конфликта один из партнеров (а вслед за ним и второй) постепенно выходит из себя, переступает черту, за которой начинает вести себя неэффективно, перестает здраво аргументировать свою позицию, объяснять, чего он или она хочет, и так далее. Иногда ущерб невелик, но иногда он огромен.

Паттерн дистанцирования

В отличие от других паттернов, здесь присутствует дисбаланс между партнерами: один тянет в одну сторону, другой — в другую. То есть кто-то хочет продолжать обсуждение темы здесь и сейчас, в то время как второй, как минимум в данный момент, не желает больше говорить об этом и, возможно, даже находится с партнером в одном помещении, ему нужно побыть одному. Тонкость этого паттерна в том, что вне зависимости от того, начинается он с конструктивного или деструктивного подхода, все неизменно заканчивается катастрофой (Fruzzetti and Jacobson, 1990).

Например, у Салли был тяжелый рабочий день, и она хочет обсудить это с Роном. Скажем, она начинает: «Ну и денек сегодня!» Но Рон в этот момент занят чем-то еще и поэтому не замечает, что Салли хочет поговорить и нуждается в эмоциональной поддержке. Он отвечает: «Привет, милая... у нас отключился интернет, я пытаюсь разобраться... но ничего не выходит». Салли не получает необходимого ей внимания, и возбуждение начинает нарастать. Ее фокус смещается с того, что она на самом деле хочет (поддержки от мужа, быть услышанной, ощутить близость), на это нарастающее негодование, которое уже подогрето проблемами, скопившимися за день (эмоциональная уязвимость). Салли говорит Рону: «Неважно», — несколько недовольным тоном. Рон, все еще погруженный в свои дела, принимает эту реплику за чистую монету и ощущает облегчение: Салли раздражена, когда она в таком состоянии, говорить с ней сложно и часто даже неприятно. Так что он радостно отвечает: «Хорошо» и возвращается к своему занятию. Салли идет в другую комнату и погружается в свой негатив, вызванный этой последней «ошиб-

кой» Рона на фоне длинного списка подобных проколов. Ее переполняют эмоции (те, что уже были, плюс обида, печаль, стыд и злость), негативные суждения («ему нет до меня дела»), обвинения в адрес Рона («он такой эгоист») и/или самой себя («это все я виновата, как мне только могло прийти в голову, что ему все это интересно»). Через несколько минут, потеряв контроль над собой, Салли кричит на Рона: «Не понимаю, почему я до сих пор замужем за тобой!», или: «Не понимаю, почему ты до сих пор на мне женат!» Рон защищается (его негативное возбуждение как раз достигло предела), говоря что-то вроде: «С тобой просто невозможно разговаривать! Ты как с цепи сорвалась! Я всего лишь пытался починить чертов компьютер, а ты ведешь себя так, как будто я кого-то убил!» Оба партнера чувствуют себя обиженными, а повышенная чувствительность наверняка отразится на следующем конфликте. Этот паттерн может развиваться по различным схемам, но в его основе всегда находится эскалация негативных эмоций.



Как негативное взаимодействие влияет на человека

Многочисленные исследования доказывают, что здоровые близкие отношения очень полезны (например, Brown and Harris, 1978). Полные стресса или высококонфликтные отношения также оказывают свое влияние. Например, люди гораздо больше склонны к депрессии, если они находятся в стрессовых взаимодействиях (Fruzzetti, 1996). Это же касается уровня различных зависимостей, тревожных расстройств, проблем со здоровьем и так далее — в высококонфликтных парах он значительно выше

(Whisman and Uebelacker, 2003). Кроме того, такие отношения оказывают пагубное воздействие на детей, регулярно становящихся свидетелями конфликтов между родителями (например, Cummings and Davies, 1994; Gottman and Katz, 1989). Важно отметить, что исследования также показали: если пары справляются со сложностями и оптимизируют свои отношения, состояние здоровья каждого из партнеров значительно улучшается (например, Jacobson et al., 1991; Jacobson et al., 1993). В возможности высказаться и быть понятым, в ощущении дружбы и доверительности, в способности обрести мир рядом с близким человеком есть что-то, что исцеляет душу.



Как пользоваться этой книгой

Эта книга о том, как научиться эффективно управлять своими эмоциями, чтобы улучшать общение, культивировать любовь и близость, решать проблемы. Она основана на принципах диалектической поведенческой терапии, используемой для лечения серьезных и распространенных проблем с эмоциональной дисрегуляцией. Методика была разработана доктором Маршой Линехан (1993а, 1993b; см. также Fruzzetti 2002) на основании изучения взаимодействия внутри пар и семей, а также опыта ряда терапевтов, включая автора этой книги (например, Fruzzetti, 1997; Fruzzetti and Mosco, 2006; Fruzzetti and Iverson, 2004; Fruzzetti and Iverson, 2006; Fruzzetti and Fruzzetti, 2003; Fruzzetti, Hoffman, and Santisteban, готовится к изданию; Fruzzetti and Jacobson, 1990; Hoffman, Fruzzetti, and Swenson, 1999; Hoffman et al., 2005).

Эта книга рассчитана на пары, чьи отношения можно отнести к высококонфликтным или просто конфликтным,

но требующим необходимости задуматься о том, что происходит, или желающих занять активную позицию в улучшении ситуации. Книга также полезна парам, где конфликты случаются не часто, но партнеры пытаются их избегать, поскольку они почти всегда приводят к эскалации. Однако есть одно «но»: если ссоры, имеющие место в ваших отношениях, включают в себя физическую или сексуальную агрессию/насилие, этой книги вам будет недостаточно. Если агрессивной стороной являетесь вы, важно, чтобы вы использовали все доступные ресурсы для обеспечения безопасности в отношениях. Пожалуйста, обратитесь к профессиональному психотерапевту и/или задействуйте другие возможности, которые помогут вам восстановить самоконтроль. Если агрессию проявляет ваш партнер, и в этом случае обратитесь за поддержкой и найдите способы, которые помогут сделать ваши отношения безопасными. Никто не заслуживает быть объектом физического или сексуального насилия¹.

Идеи и стратегии, изложенные в этой книге, рассчитаны на то, чтобы стать подспорьем, но они не включают в себя предложения по совместному времяпрепровождению и разговоры о проблемах и темах, являющихся провокационными в вашем конкретном случае. Принципиально важно, чтобы оба партнера владели собой до такой степени, чтобы справляться с потенциальным стрессом, не становясь агрессивным и не прибегая к насилию.

¹ Экстренная психологическая помощь МЧС России: +7 (495)989-50-50 (круглосуточно — анонимно — бесплатно).

Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600. (Телефон работает с 07.00 до 21.00 по московскому времени. Звонки со всех телефонов России (включая мобильные) БЕСПЛАТНЫ и строго конфиденциальны.)

Только в таком случае книга способна по-настоящему помочь.

В идеале оба партнера должны изучать эту книгу вместе и по мере прочтения осваивать навыки, описанные в каждой главе. Но ничего страшного, если вы ознакомитесь с книгой и выполните рекомендации самостоятельно — в любом случае это пойдет на пользу вам и вашим отношениям. В каждой главе есть пошаговая инструкция по определению областей, требующих работы, и практические упражнения — некоторые из них можно делать одному, а некоторые — вдвоем.

Главы книги стоит читать по порядку. Содержание материалов и упражнения связаны между собой и дают кумулятивный эффект. Хотя и можно что-то пропустить, последовательное освоение навыков приведет к большему успеху. Что важно: эта книга в гораздо большей степени ориентирована на практику, чем на понимание теории. То, насколько она окажется полезной, во многом зависит от вашей практики выполнения упражнений и освоения навыков. Хотя забегать вперед при чтении неплохо, стоит задуматься о том, чтобы сделать упражнения, предлагаемые в текущей главе, до того, как переходить к следующей. Например, вы можете потратить на одну главу неделю или даже больше. Важно одно: учиться, учиться и еще раз учиться!

Эмоциональное «Я» или эмоциональное сознание

Эмоции необходимы нам, чтобы выживать и преуспевать в этом мире. Они ориентируют нас, сообщают, насколько важны нам те или иные вещи, сигнализируют о вероятных последствиях наших поступков, делают возможными сложные и интенсивные отношения и еще многое другое. Без эмоций мы не могли бы ничем наслаждаться, любить или не любить, беспокоиться о чем-то. Однако если мы обращаем внимание только на эмоции и не вспоминаем о логике, то можем оказаться в зоне риска. Проявлять активность исключительно по велению чувств в некоторых ситуациях может означать, что мы действуем, исходя из сиюминутных потребностей, без оглядки на последствия. Это и есть наше эмоциональное «Я» в чистом виде, состояние *эмоционального сознания* (Linehan, 1993a, 1993b). Проблема с эмоциональным «Я» не в том, что переживания сильны, а что они не уравновешиваются логикой, и наше поведение становится скорее реакцией, направленной на удовлетворение сиюминутных потребностей, в основе которых лежат эмоции.

Логическое «Я» или разумное сознание

Бесспорно, нам необходимо критическое мышление, логический анализ и понимание причин, пусть в форме легкодоступных правил. Без правил балом будет править хаос. Логика подсказывает нам ехать по правой стороне трассы (в Северной, Центральной и Южной Америке, в континентальной Европе и в Скандинавии), вставать по утрам и идти на работу, заниматься спортом, платить налоги. Но иногда, следуя исключительно правилам и логике, мы оказываемся в тупике. Например, часто мы исходим из ошибочных правил: «Я должен симпатизировать

тому, кто симпатизирует мне», или: «Только лентяи валяются дома с обычной простудой». Мы используем логику (или псевдологику), решая, как себя вести: «Если он меня любит, он должен знать, чего я хочу, и мне не нужно об этом говорить». Проблема не в том, что в этих действиях не хватает логики. Суть в том, что они не уравновешены эмоциями и полностью управляются правилами без оглядки на последствия. В итоге правила нередко входят в противоречие с причинами их создания: стремления снизить боль, уменьшить хаос, улучшить жизнь — и множат несчастья.

Мудрое или сбалансированное «Я» или мудрое сознание

Когда и логика, и эмоции не просто присутствуют, но находятся в равновесии, можно говорить о мудрой или сбалансированной перспективе. Линехан называет это *мудрым сознанием* (или, иногда, *мудрым «Я»*; 1993а, 1993б). Когда мы находимся в мудром состоянии сознания (разум и эмоции сбалансированы), наши действия соответствуют долгосрочным перспективам и менее реактивны. Нередко люди полагают, что логика и эмоции противоположны друг другу. Однако в данном разрезе это просто разные вещи. Примерно как мы говорим, что и протеины, и углеводы являются необходимой составляющей нашей диеты, но могут быть несбалансированы, можно сказать, что и логика, и эмоции являются необходимой частью нашего опыта и нас самих. В эмоциях нет ничего нелогичного, а в логике — ничего неэмоционального. Это просто две разные системы. Когда и того, и другого в достатке, мы способны действовать мудро. Иногда мы думаем об этой перспективе как о нашем аутентичном или истинном «Я»,

когда отражается ясность понимания того, кто мы есть, что для нас важно и что у нас на сердце.

Способность к такой мудрости есть у каждого. Вы знаете, какая температура воды вам приятна, если речь идет о душе или ванне. Вам не нужно проводить измерения или устраивать эксперименты с точно откалиброванным термометром, чтобы сказать, нравится вам теплая, холодная или горячая вода. Пальцы ног или локти «подскажут», подходит ли она для вас. Вы знаете, что ваши действия влияют на других и наоборот. В глубине души вы знаете и то, насколько важны для вас ваши отношения. Необходимо отметить, что мудрость у каждого человека своя. Кому-то в одной и той же ситуации требуются четыре пятых логики и одна пятая эмоций, кому-то — семь девятых эмоций и две девятых логики. Следовательно, не существует таких понятий, как быть «слишком эмоциональным» или «слишком логичным», если одно уравнивается другим в достаточной мере, чтобы действовать эффективно, а не бездумно реагировать (недостаточно логики) и слепо следовать правилам (недостаточно эмоций).

Когда ваше мудрое «Я» «знает», что вы хотите от отношений, вы осознаете свой вклад в эти отношения (логика) и притягиваете любовь (эмоции). Когда вами движет порыв обидеть своего партнера, то вы исходите из уязвленного эмоционального «Я» (дисбаланс), а говоря себе, что партнер «должен» реагировать определенным образом или же он вас не любит (псевдологика), мы исходим из логического «Я» (также дисбаланс). Если же в основе ваших действий находится мудрая перспектива, то результаты окажутся куда более эффективными: вы будете более способны получить то, чего вам по-настоящему хочется, не раня чувств других и не жертвуя самоуважением.

Ключевой навык — уметь распознавать ситуации, когда вы выходите за рамки своего мудрого «Я», и научиться к нему возвращаться.

Путь к сбалансированному «Я»: описание и отсутствие суждений

Есть множество вариантов, куда можно было бы направить свое внимание в сложной или конфликтной ситуации: как-то иначе ее интерпретировать, замереть, сбежать, заняться чем-то другим, но при этом застрять в собственных эмоциях. Все это типичные и неэффективные стратегии. В качестве альтернативы предлагаю обратить внимание и на ситуацию, и на свою реакцию, а потом все описать. *Описание* — один из наиболее эффективных вариантов обретения баланса, прерывания нарастающей реактивности и предотвращения действий, от которых всем стало бы только хуже (Linehan, 1993b; Fruzzetti and Iverson, 2006).

Находясь в состоянии низкого уровня возбуждения, вам не составит труда составить такое описание, однако тут могут быть подводные камни. Вы можете описывать вещи вокруг себя — комнату, в которой находитесь, температуру воздуха, цвета на картине или фотографии. Или же вы можете описывать то, что происходит внутри вас — ощущения, эмоции, желания или мысли.

При описании мы специально не останавливаемся на эмоциональных качествах того или иного объекта или явления. Вместо этого мы позволяем эмоции проявить себя. То есть какие бы эмоции ни возникали при описании, они обычно оказываются достаточно аутентичными.

Примером такого описания может служить диктор на радио: он описывает происходящие события, предостав-

ля слушателю достаточное количество деталей, чтобы понять ситуацию. Когда мы просто описываем ситуацию, мы замечаем детали и облекаем их в слова, мы обращаем внимание на ее аспекты, на то, что делает другой человек, а также описываем собственные реакции (эмоции, ощущения, что нравится, а что нет, и так далее). Например, когда вы моете посуду, вы можете просто заметить и описать, как вы ощущаете воду, мыло, тарелки, сам процесс мытья (Nhật Hanh, 1975). Или, когда ваш супруг/супруга говорит, что любит вас, вы можете заметить и описать и ситуацию (голос партнера, выражение лица), и свою реакцию (тепло внутри, расслабление мышц лица или шеи, возможно, улыбку).

Проблема суждений

В конфликтной ситуации делать описание сложно, поскольку возбуждение высоко и суждения возникают практически автоматически. Они определяют вещи или людей и их действия как правильные или неправильные. Одна из проблем с суждениями заключается в том, что логика подсказывает нам: то, что неправильно, нужно прекратить. Но обычно вещи, которые мы осуждаем, это просто то, что нам не нравится. Мы хотим, чтобы они прекратились или стали другими, но это вовсе не значит, что они обязательно неправильные.

Например, Оскар задерживается на работе, чтобы доделать то, что необходимо закончить сегодня. Мария скучает по Оскару весь день и хочет, чтобы он пришел домой примерно в то же время, что и она, около половины шестого, чтобы у них было время друг для друга. Оскар оставляет Марии сообщение, что будет поздно, возможно, около семи. Она, с учетом накопившихся

переживаний по поводу позднего возвращения Оскара, начинает выстраивать суждения: «Он всегда работает допоздна. Ему не следует проводить столько времени на работе. Он мог бы проявлять ко мне больше интереса». Вскоре после этого ее возбуждение нарастает, и она начинает судить себя: «Не знаю, почему я так расстраиваюсь, это же полная ерунда. Он вкалывает как проклятый, у меня нет права расстраиваться из-за того, что он слегка припозднился. Со мной что-то не так». Время идет, Мария переключается от осуждения Оскара на осуждение себя и обратно и в итоге в половине восьмого застревает на мысли: «Оскар мерзавец, он просто не имеет права приходить так поздно». Когда он появляется буквально через несколько минут, она очень зла на него. Она высказывает ему все, что думает по поводу всей этой ситуации, и критикует Оскара в весьма нелицеприятных выражениях. Он ждал встречи с Марией, несмотря на усталость и голод. Однако когда она обрушивается на него, Оскар чувствует, что на него напали, и тут же начинает защищаться и выносить свои суждения, заявляя: «Да как ты смеешь говорить со мной в таком тоне?» Ссора продолжается несколько минут. После этого Оскар выходит из дома и отправляется в ближайший фаст-фуд. Мария ужинает дома одна, после чего отправляется в спальню, где плачет и, возможно, засыпает. Когда Оскар возвращается, он включает телевизор и какое-то время смотрит его в темноте, после чего отправляется спать на диван. Этот пример показывает, как опасно выносить суждения. Суждения подогревают эмоциональное возбуждение, ведут к потере контроля и уводят от уравновешенных и эффективных действий.