

Защитись от невыносимых эмоций и ситуаций

Иногда эмоции, друзья, отношения на работе или в семье, обстановка, в которой мы живем и работаем, становятся невыносимыми и наносят нам вред. Не имеет значения, осознаем мы это или нет. Невыносимые люди, ситуации и эмоции атакуют нас, создают проблемы, провоцируют конфликтные ситуации, вгоняют нас в стресс, который даже за короткое время успеваает плохо повлиять на те отделы мозга, которые отвечают за принятие решений. Как этому противостоять? Несколько упражнений помогут установить границы, чтобы не терять силы в сложных ситуациях и не позволять другим забирать нашу энергию, думать больше о решении проблем, а не о них самих, и защищаться от вредных влияний.

Сделай глубокий вдох и приступай к первому упражнению. Начинаем!

71. Граница на замке!*

У каждого человека имеется особое, личное психологическое пространство, куда никто не должен проникать без разрешения. Эта приватная территория, нейтральная зона защищает нас и придает сил. Тем не менее в личное пространство нередко вторгаются, и обычно нас это возмущает, обижает, унижает.

Конечно, мы не указываем окружающим без обиняков, где проходят границы нашего личного пространства. Из-за этого возникает

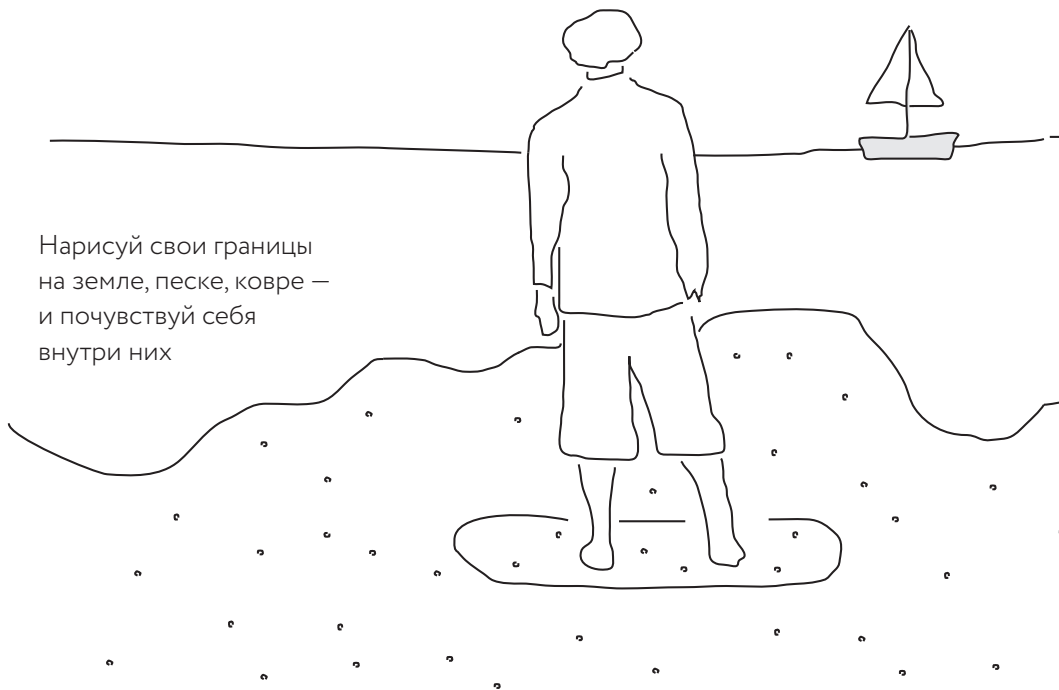
* Упражнение разработано доктором Орасио Верини.

недопонимание: сам того не осознавая, человек вторгается на чужую территорию, вызывая негативную реакцию, и, хотя чувствует ее, не находит ей логичного объяснения. С помощью важной стратегии доктора Орасио Верини мы научимся делать свои границы видимыми и понятными для всех: родственников, друзей, коллег.

Чем большее значение для нас имеют отношения с тем или иным человеком, тем важнее объяснить ему границы личного пространства, чтобы защитить отношения. С помощью этой стратегии заодно можно выяснить, кто вас уважает, а кто нет. Если человек постоянно нарушает границы, несмотря на то что ему о них прекрасно известно, отношения с ним портятся и не приносят ничего хорошего.

УПРАЖНЕНИЕ

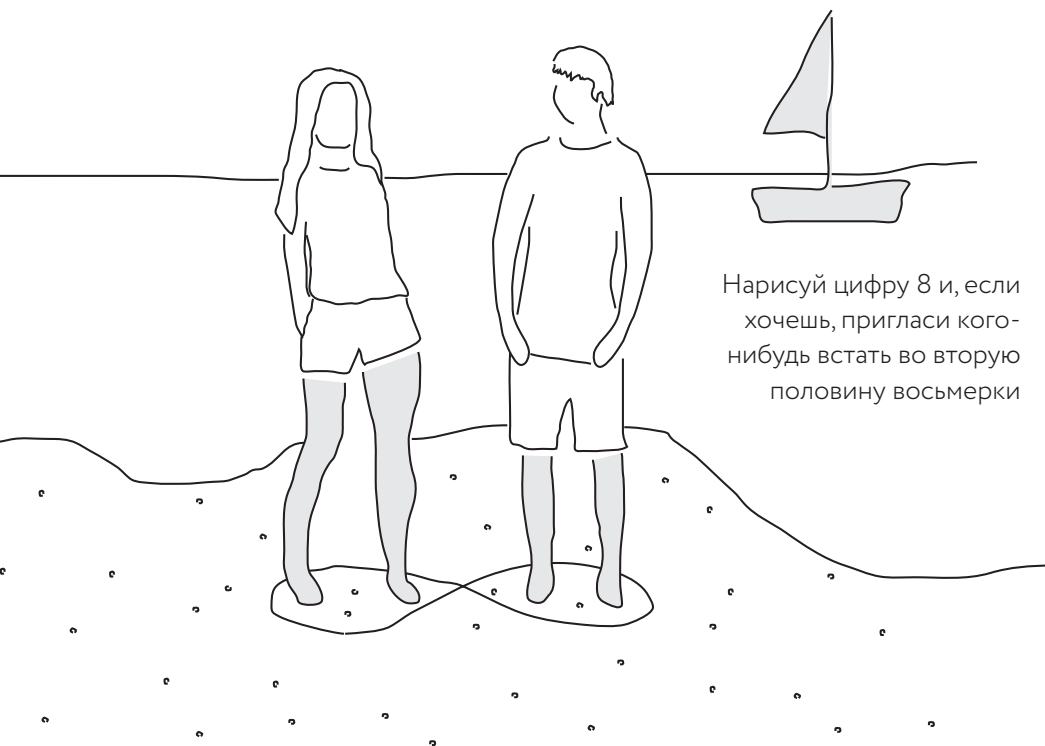
Чтобы почувствовать собственные внутренние границы, выполни это упражнение. Оно заставит тебя задуматься и увидеть себя с нового ракурса. Пересмотри свои границы и выясни, какие из них необходимо охранять, а какие всего-навсего остатки детских реакций и взрослому человеку ни к чему,



поскольку их защита заставляет испытывать дискомфорт и ощущение того, что личное пространство все время находится под угрозой. После подобной ревизии границы станут гибче и больше не смогут мешать контакту с людьми, а, напротив, послужат защитой, не создавая сложностей в общении.

Пример

Поработаем над проблемой целенаправленно. Представь себе, что у кого-нибудь испортились отношения с матерью. Однажды он попросил ее о помощи, но теперь она позволяет себе вмешиваться в его жизнь. Этот человек не знает, как ей об этом сказать, поскольку не очень понимает, где проходят его границы. Он мог бы спросить себя, что предпочитает делать сам, а в чем ему приходится прибегать к помощи матери. В такой ситуации нужно быть очень точным: «Я хочу, чтобы мама помогла мне присматривать за детьми, но не хочу, чтобы она заглядывала в шкафы в моей комнате». Когда мать узнает об этом, она сможет решить, хочет ли и может ли она подчиняться установленным правилам.



Нарисуй цифру 8 и, если хочешь, пригласи кого-нибудь встать во вторую половину восьмерки

Подумай о своих внутренних границах не спеша. Записывай их, вычеркивай, при необходимости дополняй, объясняй, пока результат не удовлетворит тебя.

Очерчивая перед кем-то границы своей территории, я призываю этого человека сделать то же самое. Мы вступаем в диалог и приходим к компромиссу.



72. Составь список невыносимых людей*

Эмоции заразительны, словно вирус, и могут быть очень опасными. В течение нескольких дней составляй список тех людей, чье присутствие отнимает у тебя энергию, злит, раздражает, наводит на тебя грусть.





* Из книги психиатра Юдифи Орлофф The Ecstasy of Surrender: 12 Surprising Ways Letting Go Can Empower Your Life.

УПРАЖНЕНИЕ

Если какой-нибудь человек вызывает у тебя негативные эмоции или кажется агрессивным, без раздумий отдались от него. Найди любой предлог (выйди в туалет, ответь на звонок, займись неотложным делом), чтобы прервать разговор, если так подсказывает интуиция. Иногда это вызывает эмоции, которые не всегда легко описать. Если не общаться нет возможности, хотя бы сохраняй максимальную физическую дистанцию с тем, кто тебе неприятен. Представь себе, что этот человек (или ситуация) — все равно что дым сигареты, дышать которым тебе не хочется.

73. Нужно ли это мне?*

Мы часто взваливаем на себя проблемы или переживания других людей, хотя они не имеют к нам отношения и мы не в силах их решить. И часто делаем это из хороших побуждений.

После того как ты очертишь свои внутренние границы (см. предыдущее упражнение), тебе станет легче придерживаться своего пути и не вникать в проблемы, с тобой не связанные.

УПРАЖНЕНИЕ

Прежде чем ввязаться во что-либо, спроси себя, нужно ли это тебе или это чужая проблема, в решение которой ты включился, сам того не желая. Границы защищают нас и позволяют не беспокоиться из-за того, что вне нашей ответственности и не должно нас затрагивать, за исключением вполне естественных сожаления и симпатии к другому человеку.

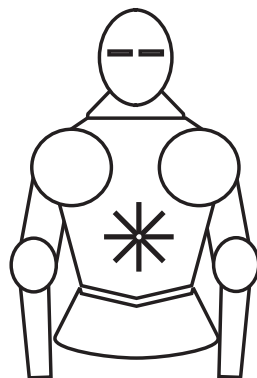
Если же проблема, напротив, имеет отношение к нам, необходимо найти ее решение или хотя бы уменьшить ее.

Определив, что проблема не имеет к нам отношения, мы обретем душевный покой, потому что решить ее просто не в наших силах, а это избавляет от разочарования.

* Упражнение разработано Орасио Верини.

74. Облачись в доспехи

Наше сознание обладает огромной силой. В окружении неприятных людей, если нет возможности удалиться, воспользуйся такой стратегией. Вообрази, что надеваешь на себя броню из белого света, отражающую все негативные мысли и эмоции, поступающие извне. Если тебе удастся сосредоточиться на этой картине, ты наверняка почувствуешь себя более защищенным.



75. «Антидоты» от негативных эмоций*

По мнению психиатра Дэниела Амена, автоматичные негативные мысли — или «муравьи», как он их называет — управляют нами каждый день, причем мы об этом даже не догадываемся. Когда отдаешься негативным мыслям, происходит нечто весьма серьезное: ты теряешь власть над собой и не можешь ничего изменить. Из-за этого ты не только хуже себя чувствуешь, но и действуешь неэффективно.

УПРАЖНЕНИЕ

Негативные мысли возникают по поводу чего угодно. Далее в качестве примера приводится несколько встречающихся наиболее часто. Обведи или подчеркни их в первой колонке, а в последней — найди соответствующий «антидот» или придумай собственный.

Не записывай больше одной негативной мысли в день. Так ты сможешь сосредоточиться на ней и найти подходящий «антидот».



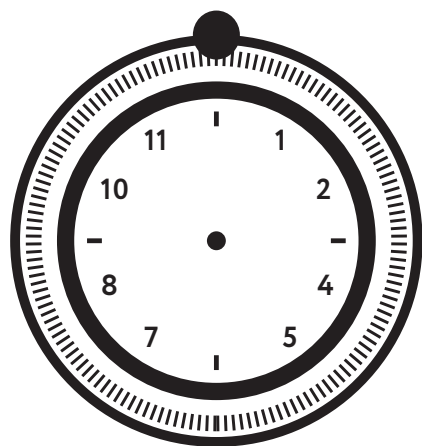
* По материалам психиатра Дэниела Амена.

Защитись от невыносимых эмоций и ситуаций

САМОПРОИЗВОЛЬНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ	ТИП САМОПРОИЗВОЛЬНЫХ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ	«АНТИДОТ»
<ul style="list-style-type: none">– Ты меня не слушаешь.– Он всегда опаздывает.– У меня все плохо получается.– Все смеются надо мной. <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Препятствуют переменам. Мысли, начинающиеся со слов «никогда», «всегда», «все», не оставляют места надежде.</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Мне очень неприятно, когда ты не уделяешь мне внимания... но я знаю, что иногда ты слушаешь меня и ты можешь это делать.</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">– У начальника на меня зуб.– Мне никогда не повысят зарплату.– Он не хочет видеть меня. <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Чтение мыслей (ты думаешь, что знаешь, о чем думают другие).</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Я не могу это с уверенностью знать. Может, у него просто плохой день. Начальники ведь тоже люди.</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">– Им не понравится моя работа. <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Предсказание (ты ожидаешь худшего в любой ситуации).</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Я не могу знать наверняка. Может, мое объяснение убедит его.</p> <hr/> <hr/> <hr/>

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

САМОПРОИЗВОЛЬНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ	ТИП САМОПРОИЗВОЛЬНЫХ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ	«АНТИДОТ»
– Я ни на что не гожусь. – Он плохой человек.	Ярлыки (ты навешиваешь негативные ярлыки на себя или других).	Иногда я делаю какую-нибудь глупость, но в то же время многое я делаю хорошо.
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
– Все наши проблемы из-за тебя.	Обвинение (ты перекладываешь вину за проблемы на другого).	Мне следует подумать, как я могу улучшить то, что зависит от меня.
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



76. Время для беспокойства

Чтобы справиться со страхом перед переменами, как советует психолог Тамар Чански, выдели особое «время для беспокойства». Тревожность снижает работоспособность, подрывает веру в себя и ухудшает расположение духа. Не позволяй ей нападать из-за каждого угла в течение рабочего дня. Если перемены очень тревожат тебя, выделяй каждый день немного времени, чтобы подумать о своих страхах. Кстати, лучше делать это до или после работы. Важно также использовать это время, чтобы преодолеть боязнь.

УПРАЖНЕНИЕ

Если что-то угнетает тебя или ты почти уверен в том, что случится нечто ужасное, пообещай себе выделять на эти волнения от 5 до 20 минут в день. И ни минутой больше! Обдумай, какие последствия может иметь гипотетическое событие, и набросай план действий. А по истечении 20 минут перестань думать об этом. Чтобы не поддаваться соблазну и не потратить на раздумья больше разрешенного времени, позвони кому-нибудь из друзей или запланируй что-нибудь приятное и увлекательное.

77. Борьба с грустью

Марта Бек — известная писательница и успешный коуч. В книге «Найди свою Полярную звезду» она рассказывает, как изменилась ее жизнь после рождения «особого» сына. «Я была в полном ужасе и совершенно растеряна, когда у моего еще не рожденного сына диагностировали синдром Дауна. Я чувствовала такую сильную боль, что душа разрывалась на части, но в то же время не была уверена, что правильно так реагировать. В конце концов, я решила не избавляться от ребенка и вдруг почувствовала, что это решение не дает мне испытывать грусть. Мое внутренне “я” больше не испытывало никаких сомнений. “Ты приняла решение и теперь должна идти до конца”, — говорил мой внутренний голос. Прежде чем я смогла свободно грустить, мне пришлось разобраться в собственных эмоциях и дать имя тому, что я потеряла. Мечты об идеальном ребенке, будущее, которое я для него представляла,

статус так называемой нормальной матери, чьи дети отвечали бы общим требованиям. Всякий раз, когда я распознавала новую потерю, особенно если она была связана с дорогими и значимыми для меня людьми, меня охватывала боль. После нескольких месяцев — столько обычно длится печаль — боль утихла, и я смогла наслаждаться жизнью со своим замечательным сыном».

Люди, не пережившие потерь, не испытывают душевной боли. Они могут лишиться всей радости жизни, но не проходят через траур, а значит, не способны исцелиться. Они не могут ступить на путь к счастью, потому что для этого необходимо пройти через боль, а именно это им не под силу.

УПРАЖНЕНИЕ

Было ли в твоей жизни печальное событие, дать выход которому ты или твои близкие не смогли? Запиши его.

Тебе необходимо выдержать траур по этому событию, каким бы странным или абсурдным это тебе ни казалось. Искреннюю боль нужно прочувствовать, чтобы достичь эмоционального здоровья.

78. В конфликтной ситуации сохраняй самообладание

У всех случаются неприятные моменты в общении с другими людьми: порой разговоры заканчиваются криками, упреками и слезами. Как справляться с такими ситуациями? Психолог Альберт Бернштейн несколько десятилетий исследует различные стратегии, позволяющие эффективно успокоить собеседника в острых конфликтах. Он советует действовать следующим образом.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Соблюдай спокойствие: продолжай поддерживать беседу.

В споре участвуют двое. Люди передают друг другу свои эмоции. Если ты заразишься гневом или отчаянием собеседника, то только усилишь его чувство и оно станет неуправляемым. Относись к конфликту как к компьютерной игре: ты хочешь воевать, крушить дома и жечь города или предпочитаешь вести переговоры и прийти к соглашению? Чтобы продолжать переговоры, сохраняя спокойствие, тогда ты сможешь рассуждать и думать, а не действовать импульсивно, под влиянием эмоций.

2. Разговаривай с вышедшим из себя человеком как с ребенком.

Не обращай внимания на драматизм и истерику. Если бы перед тобой сейчас закатывал сцену ребенок, ты не пытался бы вразумить его, потому что он целиком во власти эмоций. Но ты и не разозлился бы, а просто переждал, пока буря стихнет. То же самое работает и со взрослыми. Обращайся с расстроенным человеком так, будто он большой ребенок. По мнению доктора Бернштейна, если в этот момент ты чувствуешь себя воспитателем в детском саду, то, возможно, все сделаешь правильно.

3. Замедли темп беседы: «Пожалуйста, говори медленнее».

Такой подход в конфликтной ситуации используют многие профессионалы. Чего нужно избегать? Не говори что-то вроде: «Не кричи!», — даже если именно эти слова тебе больше всего хочется произнести. Разозленным людям не нравится, когда им указывают, что они должны делать. Скажи лучше: «Пожалуйста, говори помедленнее. Я хочу помочь тебе». Это действенный метод, потому что он разрушает стену, которую второй участник конфликта возвел вокруг себя. Он думает, что собеседник станет противиться его желаниям, но замечает, что ты, напротив, проявляешь интерес и готов его выслушать. И когда он немного успокоится, выйдя из-под власти эмоций, ты сможешь взглянуть на вещи разумнее.

Допустим, собеседник перестал кричать, но все еще злится. Тогда уже можно вести конструктивный разговор.

4. Обращайся к разуму собеседника, задавай ему вопросы.

Спроси: «Что, по-твоему, я должен сделать?» Собеседник вынужден будет подумать и дать разумный ответ. Это еще сильнее успокоит его. Не оправ-

дывайся и не пытайся что-либо объяснить. Просто задавай вопросы, чтобы собеседник мог выразить свои чувства. И если он говорит: «Я Иисус, и меня хотят распять...», не отвечай: «Нет, ты не Иисус». Лучше скажи: «Наверное, тебе страшно». Он согласится и постепенно успокоится, потому что ты слушаешь его, а не раззадориваешь его гнев.

Если тебе удалось дойти до этой стадии и спасти положение, поздравляю! Помни: ты должен позволить вышедшему из себя человеку сказать последнее слово в разговоре. Он еще слишком восприимчив, и ему это необходимо.



79. Почему мы кажемся себе умнее, когда ведем себя отталкивающе

У нашего сознания есть странная особенность. Директор исследовательского центра Гарвардской школы бизнеса Тереза Амабайл еще в 1980-х годах начала изучать, почему мы склонны считать негативные и критические высказывания более достоверными, чем позитивные. Ее вывод звучал однозначно: по нашему мнению, люди, высказывающиеся в негативном тоне, умнее тех, кто говорит позитивные вещи. И не просто умнее, а значительно умнее! Инстинктивно мы воспринимаем негативно настроенных людей как более компетентных. Конечно, при этом мы считаем их более жестокими, не такими чувствительными и приятными. Иными словами, не хотим

видеть их своими друзьями. Но почему же тогда мы считаем их умнее себя?

Склонность рассматривать негативное как более разумное — одна из особенностей человеческого сознания. Желая произвести впечатление умного человека, мы высказываем критические и негативные мнения. Вероятно, причины этого кроются в процессе эволюции, то есть насчитывают много тысяч лет. Ведь в условиях высокой опасности человечество смогло выжить именно благодаря склонности концентрировать внимание на негативных событиях и явлениях действительности. Недоверие ко всему и сейчас может быть эффективной стратегией, если мы хотим только выживания — так мы меньше подвергаемся опасности.

Очень важно помнить об этой тенденции, поскольку на самом деле негативные идеи и мнения не связаны с умом. А вот критические замечания в наш адрес могут подорвать нашу способность быть храбрыми, размышлять и делать что-то новое.

Как понять, когда кто-то деструктивно влияет на нас, а когда критика действительно полезна? Чтобы разобраться в этом, выполните упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Обрати внимание не только на форму, а на суть.

Иногда критиканы высказывают важные идеи, но делают это бестактно. Старайся проникнуть в смысл их слов, чтобы решить, обладают ли они ценностью. Не зацкливайся на форме, сосредоточься на содержании того, что тебе говорят.

2. Дай объективную оценку говорящему.

Хочешь ли ты следовать его примеру? Нравится ли тебе жизнь, которую он ведет? Успешен ли он в тех областях, где тебе хотелось бы добиться успеха? Достаточно у него знаний, чтобы рассуждать о предмете вашего разговора? Например, если вы намерены заняться спортом и эту идею критикует человек, который явно находится не в лучшей физической форме и ничего не предпринимает, чтобы исправить ситуацию, разве его слова можно считать ценными?

3. Обрати внимание, высказывает ли этот человек негативные мнения в различных контекстах.

Всегда ли его слова выдают отсутствие твердости духа и негативно окрашены? Если да, это многое говорит о его ценностях и убеждениях, а значит, не внушает доверия.

Если, ответив на эти вопросы, ты пришел к выводу, что перед тобой критикан, то есть человек, всегда настроенный негативно и пессимистично, отдались от него физически и эмоционально.

80. Значимость жестов

Жестикуляция сильно влияет на эмоции. С помощью жеста можно вернуть себе спокойствие в неприятной ситуации, когда приходится отказаться от того, за что ты долго боролся.

УПРАЖНЕНИЕ

Приподними плечи, сделай глубокий вдох, опусти плечи и произнеси вслух: «Ну что поделаешь!» Так ты даешь сознанию и телу приказ переключиться на что-нибудь другое, найти новый путь.



Лучшее оружие
от стресса —
способность заменять
одну мысль другой.

Уильям Джеймс