





**Н**авыки эмоциональной регуляции — краеугольный камень в построении более счастливой жизни. Они в корне меняют то, как вы ведете себя в сложных ситуациях и как другие люди ведут себя по отношению к вам. В этой главе мы рассмотрим восемь ключевых навыков эмоциональной регуляции.

- ➔ Заняться физической регуляцией.
- ➔ Привести в баланс мысли и чувства.
- ➔ Планировать позитивные события.
- ➔ Назвать и отпустить мысли.
- ➔ Назвать эмоции и наблюдать за ними.
- ➔ Не идти на поводу у эмоций.
- ➔ Действовать вопреки своим побуждениям.
- ➔ Использовать решение проблем.

### Заняться физической регуляцией\*

Первый шаг к эмоциональной регуляции не имеет отношения к эмоциям. Он, скорее, связан с физической регуляцией (\*см. карту № 30 в «Колоде ДПТ»). Это важно по следующей причине. Когда ваше тело пребывает в нездоровом состоянии, проистекающее из этого физическое недомогание может привести к эмоциональной уязвимости. Другими словами, когда вы истощены физически, эмоциональное истощение тоже не за горами.

## *Лечите боль или болезнь*

Все знают, что мигрень делает нас раздражительными, а хроническая физическая боль или заболевание могут привести к куда более серьезным последствиям. Если вы иногда подвержены сильным эмоциям, необходимо найти способ справляться с болью. Не ждите, пока недомогание или болезнь приведет к эмоциональной нестабильности, — обратитесь за помощью как можно скорее. Узнайте свой диагноз и выработайте план лечения.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось справиться с болью, и запишите, к каким стратегиям прибегали, в колонке «Заметки».

## *Сбалансируйте свое питание*

Эмоциональную нестабильность может вызвать как количество, так и качество потребляемой пищи. Ниже вы найдете несколько рекомендаций о том, как питаться более сбалансированно.

- Избегайте большого количества сахара. Продукты с высоким содержанием сахара (газированные напитки, сладости, торты, кондитерские изделия и т. д.) вызывают большой скачок сахара в крови, что сначала способствует повышению настроения, но затем, когда эффект ослабевает, вызывает раздражение, тревогу и подавленность.
- Избегайте большого количества жиров (жареная пища, колбасы и т. д.), потому что они часто вызывают ощущения тяжести, вялости и подавленности.
- Избегайте кофеина, насколько возможно. Он содержится в кофе, чае, коле, шоколаде и так далее, и эти продукты с большой вероятностью могут вызвать у вас злость или тревожную реакцию. А когда действие кофеина проходит, нередко возникают усталость и подавленность.
- Не пропускайте приемы пищи. Когда вы так делаете, уровень сахара в крови понижается, что создает гипогликемическое состояние, которое вызывает чувство уязвимости и тревожность.
- Ешьте умеренными порциями. Переедание изначально работает как успокоительное, но затем подталкивает к апатии и депрессии.

- ➔ Ешьте цельные злаки, овощи, фрукты и белки каждый день.
- ➔ Без сбалансированного питания вы будете чувствовать себя недостаточно хорошо и испытывать большую эмоциональную уязвимость.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы питались сбалансированно.

### ***Избегайте наркотиков и алкоголя***

Алкоголь и наркотики дают временный подъем. Но ключевое слово здесь «временный». У любых наркотиков и алкоголя есть побочные эффекты, которые скоро затмевают положительные. Когда вы начинаете «слезать» с любого вещества, оно, скорее всего, будет только сильнее раздражать и угнетать вас, все глубже загоняя в яму, из которой вы пытались выбраться, — что, вероятно, побудит принять больше, чтобы снова почувствовать себя лучше. Эффект Джекилла и Хайда, свойственный наркотикам и алкоголю, приковывает к вечным качелям, делая вас уязвимым по отношению к резким перепадам настроения. В одну минуту вы чувствуете себя хорошо, а в другую — уже плохо.

Не употребляйте наркотики или алкоголь, чтобы унять эмоциональную бурю, — они только усугубят состояние. Если чувствуете себя хотя бы немного хрупким, воздержитесь от употребления; ваша уязвимость только усилится. Вы читаете эту книгу, потому что эмоции временами берут над вами верх. Из-за побочных эффектов мы настоятельно рекомендуем вам воздержаться от употребления наркотиков. Что же до алкоголя, то правило такое — либо одна порция, либо ни одной.

Отметьте в дневнике дни, в которые вы воздерживались от употребления наркотиков и алкоголя.

### ***Высыпайтесь***

Пожалуй, нет ничего, что расшатывало бы вашу эмоциональную жизнь сильнее, чем проблемы со сном. Будь то трудности с засыпанием или пробуждение посреди ночи, эти проблемы *должны* быть решены, если хотите достичь эмоциональной регуляции. Ваш лечащий врач может предложить вам средства, такие как тразодон или препараты из класса гипнотиков, которые помогут отрегулировать сон. Он также может прописать вам

программу гигиены сна, в ходе которой вы разовьете привычки, способствующие регуляции сна, как, например, следующие.

- Воздержитесь от кофеина, никотина и алкоголя по вечерам. Также воздержитесь от упражнений и стимулирующих телепередач поздним вечером.
- Старайтесь не спать в течение дня.
- Ложитесь спать и вставайте *в одно и то же время* каждый день, даже по выходным.
- Используйте кровать только для сна и секса. Не читайте, не смотрите телевизор и не работайте в кровати.
- Если не можете заснуть в течение двадцати минут или проснулись и лежите без сна больше двадцати минут, *встаньте с кровати*. Почитайте или сделайте что-то нестимулирующее. Когда вас начнет клонить в сон, возвращайтесь в постель. Если прошло двадцать минут, а заснуть не удалось, повторите все заново.

Отметьте в дневнике дни, в которые вы хорошо выспались.

### ***Регулярно занимайтесь физическими упражнениями***

Двадцать или тридцать минут упражнений ежедневно могут быть более эффективны для поднятия настроения, чем самые лучшие антидепрессанты. Это также помогает снизить тревожность и агрессивные реакции, потому что высвобождает эндорфины — гормоны, которые расслабляют и успокаивают. Не важно, какие именно упражнения вы предпочитаете — ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля, плавание, силовые тренировки и так далее. Нужно только делать их регулярно, чтобы достичь эффекта эмоциональной регуляции.

Отметьте в дневнике дни, в которые вы занимались физическими упражнениями хотя бы двадцать минут в день.

## **Привести в баланс мысли и чувства\***

Порой, когда какое-то событие ошеломило вас, вы не видите «общую картину» и упускаете важные детали (\*см. карту № 34 в «Колоде ДПТ»).

К примеру, ваша девушка сказала, что счастлива с вами, но потом она не согласилась с какими-то вашими словами, и вот вам уже кажется, будто она хочет расстаться. Или, возможно, на работе вы всегда были на хорошем счету, но однажды начальник прошел мимо, не поздоровавшись, и вас моментально обуяли подозрения, что вас уволят. Такой тип неверного толкования называется «фильтрацией» (Бек, Раш, Шоу и Эмери, 1979), вы будто бы надели пару солнцезащитных очков, которые скрывают позитивные стороны жизни и позволяют увидеть только плохое. Все ваши достижения недостаточно хороши. Compliments от других людей не считаются. И вы постоянно переживаете, что кто-то вас бросит — даже если они говорят, что это не так. Постоянная жизнь в таком режиме порождает тревожность, страх и неудовлетворенность, потому что ничто не может вас удовлетворить, если вы непрерывно ждете подвоха.

Чтобы привести в баланс мысли — а значит и чувства, — нужно попрактиковаться изучать все обстоятельства ситуации, в которой у вас возникли отрицательные эмоции.

- ➡ Свидетельства того, что у вас все хорошо, против самокритичных мыслей.
- ➡ Свидетельства того, что хорошее может произойти, против вашего страха, что все станет плохо.
- ➡ Свидетельства того, что вы нравитесь людям, против ваших негативных убеждений о том, что это не так.

Противоположность фильтрации — «видеть общую картину». Для этого нужно остановиться и рассмотреть все факты перед тем, как переходить к неутешительным выводам. Сначала это может оказаться непросто. Многие люди, страдающие от сильных эмоций, сразу по привычке переходят к негативным мыслям, даже не рассматривая позитивный вариант. Поэтому для того, чтобы сразу видеть общую картину — то есть принять во внимание все свидетельства, хорошие и плохие, — вероятно, потребуется некоторая практика. Но чем чаще вы будете это делать, тем лучше станете замечать положительные стороны жизни. А чем больше плюсов увидите, тем лучше начнете себя чувствовать.

Чтобы увидеть общую картину и привести в баланс позитивные и негативные мысли, начните задавать себе следующие вопросы в ситуациях, которые вызывают раздражение, страх или злость.

1. Что случилось? Каковы факты — позитивные и негативные?
2. Какие чувства вызывает у вас эта ситуация? (Чувства негативные, но постарайтесь быть конкретным.)
3. Какие свидетельства *подкрепляют* ваши чувства? (Негативные вещи, которые вы обычно замечаете и которые заставляют чувствовать себя плохо.)
4. Какие свидетельства *опровергают* ваши чувства? (Позитивные факты, которые вы обычно упускаете и которые помогли бы вам почувствовать себя лучше, если на них обратить внимание.)
5. Если сопоставить свидетельства, которые как *подкрепляют*, так и *опровергают* ваши изначальные чувства, какой взгляд на все факты ситуации можно назвать более сбалансированным? Что вы чувствуете, когда видите общую картину?
6. Теперь, после того как вы увидели общую картину, какой способ справиться с ситуацией более здоровый?

Чтобы научиться видеть общую картину, вспомните несколько недавних ситуаций, которые вас расстроили или разозлили, и задайте себе вышеуказанные вопросы. Постарайтесь учесть все свидетельства и привести в баланс чувства и мысли, а также найти более здоровый способ переживания ситуации. Продолжайте практиковаться, пока не запомните все шесть вопросов. Затем, когда в следующий раз какая-то ситуация вас расстроит, постарайтесь задать себе эти вопросы перед тем, как среагировать привычным образом.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день приводили в баланс свои мысли и чувства.

## Планировать позитивные события\*

Планируйте как минимум одно позитивное событие каждый день (\*см. карту № 35 в «Колоде ДПТ»). Чтобы вести здоровую эмоциональную жизнь, нужно сбалансировать часть негативного и тяжелого опыта, который бывает у всех, позитивным. Каждое утро после пробуждения определите одно приятное событие, которое будете ждать. Например, телефонный разговор или встреча с другом, какое-то интересное и важное занятие, спорт или хобби

либо релаксация вроде прослушивания нового CD или принятия ванны. Это может быть даже действие, направленное на улучшение вашей жизни.

Планирование одного позитивного события — уже хорошо. Двух — еще лучше. Трех — совсем хорошо для эмоционального баланса.

Укажите в дневнике число позитивных событий, которые вы устраивали себе в течение дня, и запишите, что это были за события, в колонке «Заметки».

### Называть и отпускать мысли\*

Есть два типа мыслей, которые с большой вероятностью вызовут сильные эмоции, — осуждающие (о себе и других) и катастрофические (о плохих вещах, которые могут произойти). Осуждающие мысли — самый легкий путь к депрессии, когда направлены на себя, и отличное топливо для гнева, когда направлены на других. Катастрофические мысли, которые фокусируются на будущих неприятностях или опасности, часто порождают тревожность. Есть очень простой способ не развивать эти болезненные мысли (\*см. карту № 36 в «Колоде ДПТ»).

1. Назовите мысль. Скажите себе: «Это осуждение» или «Это пугающая мысль» или просто: «Это мысль». Так вы отстранитесь от нее и не будете в нее верить. Это просто мысль, а не факт; просто то, что говорит ваш разум, а не реальность.
2. Вдохните, а вместе с выдохом отпустите мысль.
3. Представьте, как мысль уносится прочь — словно листок, плывущий вниз по течению ручья; будто машина, уезжающая по дороге; как олень, исчезающий в чаще. Просто отпустите и поступите так же со следующей осуждающей или пугающей мыслью, которая придет на ум.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удавалось назвать и отпустить мысли.

### Называть эмоции и наблюдать за ними\*

Важно не бежать от собственных чувств. Чем больше вы пытаетесь избегать эмоций, тем сильнее и настойчивее они становятся. А впослед-



ствии начинает казаться, будто они накрывают до такой степени, что вы можете сделать что-то опасное или импульсивное. Это парадокс: чем сильнее вы пытаетесь контролировать собственные чувства, тем больше они контролируют вас.

Есть два способа избежать этой дилеммы. Первый — всегда называть ваши чувства. Когда вы находите слова для эмоций, это помогает распознать свой страх и встретиться с ним лицом к лицу. Вербализация делает чувства менее сильными и более очевидными. В разделе «Знать, чего вы хотите» главы 4 содержится список эмоций. Поищите слова для описания там. Чем точнее и яснее вы сможете описать свои чувства, тем меньше они будут владеть вами (\*см. карту № 37 в «Колоде ДПТ»).

Еще один хороший способ справляться с сильными эмоциями — наблюдать за ними. Все чувства находят волнами. Сначала они какое-то время растут, потом достигают пика и, наконец, откатываются в более спокойное и тихое место. Наблюдение за чувствами иногда называют *эмоциональным погружением*. Вот как это нужно делать.

1. Назовите чувство.
2. Опишите его (вслух или про себя) как можно более подробно. Опишите его интенсивность; отметьте, не примешиваются ли к нему другие чувства.
3. Обратите внимание на ощущения в теле. Как проявляет себя это чувство? Насколько оно горячее или холодное? Помните, что это волна, так что обращайтесь внимание на изменения интенсивности — возрастание или убывание.
4. Опишите эмоцию как цвет, форму или текстуру, если это подходит.
5. Отметьте, если чувство начинает переходить в другую эмоцию. Например, гнев сменяется грустью и наоборот.
6. На протяжении всего эмоционального погружения, по мере возникновения чувств, называйте их и отпускайте.

После того как волна сошла на нет или перетекла в какое-то другое чувство, можете прекратить наблюдение и описание, если хотите. Но в следующий раз, когда у вас возникнет сильная эмоция, мы советуем проделать то же самое: сформулировать, описать и понаблюдать за волной.

Иногда, когда вы наблюдаете за эмоцией, кажется, что она только усиливается. Если вы устали, все в порядке. Вы сделали достаточно. Нормально, если вы прекратите наблюдение и отвлекетесь, используете самоуспокоение, расслабление или другие навыки стрессоустойчивости из главы 1, чтобы унять чувства.

Суммируя все вышесказанное, когда возникает значительная эмоция, назовите ее и наблюдайте за ней. Обычно волна спадает сама собой. Если нет, призовите на помощь навыки стрессоустойчивости, чтобы успокоиться.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось назвать эмоцию и понаблюдать за ней.

## Не идти на поводу у эмоций

Ваши эмоции и поведение крепко связаны между собой. Каждая эмоция побуждает к определенному действию. Когда вам тревожно, обычно хочется уйти или отступить. Когда вам стыдно, импульсивная реакция — спрятаться или защищаться. Когда вы злитесь, хочется драться или ссориться. Многие болезненные эмоции сопровождается желанием унять или притупить боль. Употребление наркотиков, самоповреждающее поведение, передание и другие способы усмирить чувства продиктованы стремлением успокоиться во что бы то ни стало.

Проблема таких побуждений в том, что они отрицательно сказываются на отношениях, работоспособности и качестве жизни в целом. Кроме того, эти реакции часто кажутся автоматическими — словно вы должны делать то, на что толкает эмоция. Но это не так. И хотя часто бывает, что вы не властны над своими чувствами, вы все же способны выбрать, как на них реагировать. Вы *контролируете* свое поведение.

Напишите на листе бумаги побуждения, которые могут привести к неблагоприятным последствиям — отпугнут других людей или понизят качество вашей жизни. Можно взять за основу списка ключевые эмоции (гнев, грусть, стыд, вина, страх и тревога) и указать проблематичное поведение для каждой из них. Затем обведите те побуждения к действию, которые больше всего хотите исправить. Какие люди и ситуации чаще всего их вызывают? Укажите их рядом с обведенными побуждениями. В этих ситуациях нужно соблюдать осторожность, и, когда они снова возникнут, вы должны противостоять побуждениям, которые будут их сопровождать.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день у вас получилось *не* среагировать на одно из таких побуждений.

## Действовать вопреки своим побуждениям\*

Вы можете не только противостоять побуждениям к действию. Вы можете вести себя совершенно противоположным образом (\*см. карту № 38 в «Колоде ДПТ»). Если, поддаваясь импульсам, вы только усиливаете и продлеваете болезненные эмоции, то действия, наоборот, помогают их регулировать. Это часто способствует смене эмоции на более мягкую и позитивную.

Действия вопреки подразумевают смену тона, позы, слов и поведения в знак подтверждения того, что ваши чувства диаметрально противоположны тому, что вы чувствуете на самом деле. Вот как это выглядит.

Эмоция	Побуждение к действию	Противоположное действие
Гнев	Напасть, причинить боль, накричать, указать	Признать значимость, говорить мягко, принять расслабленную позу
Страх	Избегать, съежиться, говорить высоким голосом	Встретиться со своим страхом, сделать то, чего избегали, встать во весь рост, говорить спокойным голосом
Грусть	Сесть, проявлять пассивность, тяжело двигаться, говорить слабым голосом	Проявлять активность, вовлекаться, выпрямиться, говорить уверенно
Вина и стыд	Спрятаться, избегать, закрыться, сгорбиться, говорить высоким голосом	Если нужно, помириться, искупить свою вину, выпрямиться, говорить уверенно

Чтобы привести противоположные действия в исполнение, можете сделать следующее.

1. Из списка побуждений к действиям, которые могут привести к неблагоприятным последствиям (из предыдущего раздела), выберите три, которые вы серьезно хотели бы сменить на противоположные.
2. Определите тон голоса, позу, слова и поведение, которые используете, реагируя на эти три импульса.

3. Определите действие наоборот. Как бы вы изменили свой голос, позу, слова или поведение, чтобы получить противоположный эффект?
4. Полностью отдайтесь противоположным действиям в ситуациях, которые вызывают побуждения. Держите в голове причину, по которой хотите регулировать эти эмоции и изменить проблемные импульсы. Постарайтесь помнить о вреде — для себя и других — поведения, продиктованного эмоциями.
5. Отслеживайте эмоции и ситуации, в которых хотите сделать это изменение. Затем приведите план в исполнение. Действие наоборот буквально посылает мозгу сигнал о том, что прежняя эмоция больше не подходит, и помогает осуществить переход между ними.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось совершить противоположное действие.

### Использовать решение проблем\*

Решение проблемы начинается с ее анализа (иногда это называют анализом поведения). Так сделать необходимо, потому что вы не можете решить проблему, которую не понимаете. Каждый раз, когда действуете в соответствии с побуждениями, и это приводит к ссоре или неприятностям, необходимо выяснить, что конкретно произошло (\*см. карту № 39 в «Колоде ДПТ»). Например, что случилось незадолго до того, как возникли проблемная эмоция и поведение? Иначе говоря, какое событие их спровоцировало? Каков был ваш вклад в это событие? Продолжайте исследовать ситуацию по мере ее развития и запишите, что произошло после.

- ➡ О чем вы подумали сразу после события?
- ➡ Что почувствовали сразу после события?
- ➡ Что сделали сразу после события?

По мере того как другие люди реагировали на вас или вы реагировали на собственные поступки, у вас могли возникнуть дополнительные циклы мыслей, чувств и действий. Постарайтесь записать как можно больше из того, что помните.

Теперь можно приступить к процессу решения проблем. Оцените, как разворачивается каждый шаг из последовательности — мыслей, чувств и действий. Что бы вы могли сделать иначе? Чтобы помочь себе принять решение, составьте список следующих альтернативных реакций.

- Копинг-мысли, которые вы могли использовать.
- Самоуспокоение, релаксация и другие навыки стрессоустойчивости (из главы 1), с помощью которых вы могли бы успокоиться.
- Навыки осознанности (из главы 2), которые помогли бы сконцентрироваться.
- Действия наоборот, которые могли бы заменить побуждения к действиям.
- Более здоровый поведенческий ответ (о нем речь пойдет в главе 4), который мог бы изменить ситуацию.

Запишите все ваши реакции. Чем больше идей у вас будет, тем лучше. Затем выберите наилучшие. Сократите количество альтернативных копинг-реакций до одной-трех. Затем используйте их в похожих случаях в будущем. Если ситуацию можно предсказать, определите время и место, в которых сможете опробовать новые способы реагирования.

Поскольку решение проблем важно для эмоциональной регуляции, отметьте в дневнике звездочкой, сколько раз в день у вас получилось решить проблему.