





## ВСТУПЛЕНИЕ

**В**ас перевели на полставки, и теперь вы чувствуете неуверенность в завтрашнем дне. Детям нужна помощь с домашним заданием, вторая половина теребит, когда же будет готов ужин, в то время как босс требует, чтобы вы срочно прислали ему документы, хотя рабочий день давно закончился. И вдруг вы понимаете, что стоите в слезах, жадно хватая ртом воздух. А может, собака опять растащила грязь по дому, вы срываетесь и кричите на всех вокруг. Но через минуту уже корите себя за это. Или друзьям пришлось отменить вашу встречу, и это стало последней каплей. Вас захлестывают обида и разочарование. Не зная, как справиться с этими чувствами, вы стараетесь заглушить их алкоголем, едой или чем-то еще. Звучит знакомо?

Возможно, описанные выше ситуации совсем не похожи на ваши. Но если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы ищете способы справиться с переполняющими вас эмоциями. В ней действительно собрано множество полезных и действенных инструментов, которые позволят научиться управлять своими эмоциями! А давайте-ка не будем откладывать в долгий ящик.

Вот пример одного из таких приемов — упражнение из арсенала бодинамики, или, по-другому, телесной психотерапии:

*Сделайте глубокий вдох. Сосредоточьтесь на своем дыхании. На вдохе прижимайте к полу большие пальцы ног, на выдохе — мизинцы. Теперь вслух (если позволяет обстановка!) скажите: «Я вижу...» И назовите*



пять вещей, которые видите вокруг. «Я вижу лампу, я вижу собаку, я вижу коробку с салфетками...» Теперь снова дышите: на вдохе упираясь в пол большими пальцами ног, а на выдохе нажимая на него мизинцами.

Поздравляю, вы только что освоили метод, позволяющий уйти от реактивных моделей поведения, которые часто возникают в ответ на сильные переживания, научиться управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами! Если это упражнение показалось вам не особо эффективным, не расстраивайтесь — на страницах данной книги полно других полезных приемов, и вы обязательно подберете что-то именно для себя. Важно понимать: эти инструменты *не решают* проблем, которые служат источником ваших переживаний. Они помогают абстрагироваться, чтобы не совершать поступки под влиянием эмоций и иметь возможность сделать спокойный и взвешенный выбор. Но, прежде чем перейти к практической части, я бы хотела немного больше рассказать об этой книге и о том, чего стоит от нее ожидать.



## Что такое эмоциональная дисрегуляция?

Надо признать, что полностью контролировать свои эмоции не под силу никому, но можно научиться лучше ими управлять. Вероятно, вы слышали об *эмоциональной дисрегуляции*, которая возникает, если у человека отсутствуют навыки управления собственными эмоциями. Скажем, он не способен понять, что его чувства — это реакция, вызванная внешними факторами. Он не понимает, почему так происходит, и потому пытается отрицать свои переживания или винит себя за то, что чувствует. Эмоциональная дисрегуляция развивается в три этапа:

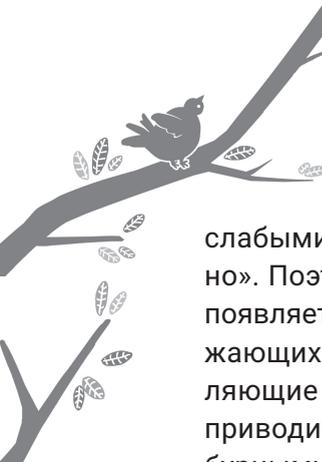
1. Все начинается с триггера. Это может быть какое-то событие (собака наследила грязными лапами по всему дому) или состояние (чувство, воспоминание или образ, всплывший в сознании; физическое ощущение — скажем, учащенное

- сердцебиение). В ответ на триггер у вас возникают эмоции и мысли. Вас злит грязный пол, и вы вините в этом собаку. Чувство или картинка, появившаяся у вас в голове, вызывает гнев. Или же учатившийся пульс заставляет переживать, не случится ли у вас сердечный приступ.
2. Затем запускаются соматические процессы. Сердце начинает биться сильнее, мышцы напрягаются, в кровь выбрасываются кортизол (гормон стресса) и адреналин (гормон, отвечающий за реакцию «бей или беги»). Меняются выражение лица и язык тела — все это отражение вашего внутреннего состояния. И появляется желание дать выход своим эмоциям (например, желание накричать на собаку).
  3. Наконец, ваши переживания выражаются в действиях. Вы ругаете собаку, плачете, не в силах сдержать слез, или, наоборот, замыкаетесь, пытаетесь подавить свои эмоции.

Тут важно подчеркнуть, что время от времени такое происходит со всеми. Когда стресс усиливается и мы все глубже погружаемся в негативные переживания, управлять эмоциями становится очень сложно. У меня, например, переезд в новый офис совпал с первой за последние сто лет пандемией. Клиенты стали отказываться от услуг из-за страха перед вирусом. А одной из моих собак срочно понадобилась операция. (Сейчас с ней все в порядке!) Я прибегала к различным техникам, чтобы справиться с навалившимися эмоциями, но все равно временами меня душили слезы! Это и есть эмоциональная дисрегуляция. Порой это происходит со всеми нами, и у каждого по-своему. Мы обретаем навыки управления эмоциями по мере того, как взрослеем. Это происходит самопроизвольно. Но бывают ситуации, когда приходится сознательно прилагать усилия, чтобы справиться с эмоциями. А есть и те, кто вообще не знает, как правильно это делать. По сути, ошибки сводятся либо к чрезмерному контролю эмоций, либо к его недостатку.

## Чрезмерные контроль и эмоциональность

Люди, которые склонны все держать в себе, предпочитают отмачиваться или подавлять свои эмоции. Они считают, что продемонстрировать свои чувства небезопасно — якобы это делает их



слабыми в глазах других — или то, что они ощущают, «неправильно». Поэтому они предпочитают скрывать свои эмоции, из-за чего появляется ощущение покинутости и непонимания со стороны окружающих, а также стыд и другие неприятные переживания, доставляющие душевную боль. Эмоциональный гиперконтроль в итоге приводит к серьезным проблемам. Чаще всего он заканчивается бурными вспышками с негативными последствиями как для вас, так и для окружающих. (Вы только оттягиваете момент, когда эмоции прорвутся, сметая все на своем пути!) Или ваше поведение приобретает пассивно-агрессивный характер, вызывая неприязнь у других, и в какой-то момент вы понимаете, что одиноки и вам не на кого опереться.

Другая крайность — неспособность сдерживать свои эмоциональные порывы. Такие люди обычно обидчивы, часто злятся, чуть что начинают плакать, неприятности предпочитают заедать или ищут утешения в алкоголе и наркотиках. Могут даже намеренно травмировать себя и пытаться свести счеты с жизнью.

Как чрезмерный, так и недостаточный эмоциональный контроль — это все деструктивное поведение. Разница в том, что в одном случае эмоции до поры до времени никак не проявляются, а в другом все, как говорится, на лице написано. Тут важно отметить, что эти модели формируются в достаточно раннем возрасте, и в дальнейшем мы поступаем так или иначе абсолютно бессознательно. Только проанализировав свое поведение и проработав проблемные моменты, можно изменить устоявшийся порядок вещей.

Свойственна ли вам какая-то из этих двух моделей поведения? Временами вы можете замечать за собой как чрезмерный самоконтроль, так и чрезмерную эмоциональность, но в порыве сильных эмоций люди склонны придерживаться одной, записанной в подсознании линии поведения. Если вам трудно определиться, подумайте, что бы сказали о вас другие. Чересчур сдержанных описывают замкнутыми, холодными, настороженными или плохо сходящимися с другими. Импульсивных называют любителями драматизировать и слишком остро реагирующими на обычные, казалось бы, вещи. Также в их адрес часто можно услышать эпитеты «неуправляемые» и «непредсказуемые». Мы подробнее поговорим о неправильных реакциях на собственные переживания в последующих главах. Пока же

остановимся на том, что есть неправильные и откровенно деструктивные способы управления эмоциями.



## Почему вам трудно управлять эмоциями?

У вас может возникнуть вопрос: почему порой так трудно справляться со своими чувствами? Как ни странно, мы все еще многого не понимаем в эмоциях и работе человеческого мозга. Диалектическая поведенческая терапия (подробнее об этом далее) основана на биосоциальной теории, которая объясняет, почему у людей наблюдаются нарушения эмоциональной регуляции. Во-первых, у кого-то от природы более высокий уровень восприимчивости. Это про вас? Вам кажется, что вы чаще и сильнее других реагируете на различные события? Людям с повышенной эмоциональной чувствительностью требуется больше времени, чтобы справиться с собой. В то время как окружающие уже переключились, они никак не могут успокоиться. Чувствительный человек испытывает больший спектр болезненных эмоций: гнев, печаль, страх, стыд и тому подобное. И ощущает он их гораздо ярче.

Но он в этом совершенно не виноват! Согласно исследованию доктора Элейн Арон (2016, ххv), до двадцати процентов населения планеты относится к числу людей с повышенной эмоциональной чувствительностью. Причина может скрываться в генах: быть связанной с проблемами у вашей мамы во время беременности или с врожденным психическим расстройством. (Нет, мама тоже ни в чем не виновата! Но соматические или психические нарушения, травматические ситуации и сильный стресс во время беременности могут повлиять на развитие ребенка, сделав его чрезмерно эмоциональным.)

Однако быть чувствительным не так уж плохо (хотя может казаться наоборот!). Да, сенситивность способна причинять немало боли и страданий, но именно среди людей с обостренным эмоционально-чувственным восприятием встречаются самые талантливые и увлекающиеся натуры. Они строят более прочные отношения

благодаря своей способности глубоко чувствовать и сострадать другим. Жизнь в гармонии со своей эмоциональностью подразумевает понимание собственных эмоциональных реакций и работу с ними, а не борьбу и отрицание.

Это только первый элемент биосоциальной теории, помогающий понять, почему у людей наблюдаются нарушения эмоциональной регуляции. Вторая составляющая — это среда, в которой вы выросли. Не секрет, что окружение играет большую роль в нашем становлении и развитии. В случае эмоциональной дисрегуляции обычно имеет место травма: человек подвергся физическому, эмоциональному, словесному, сексуальному насилию. Или его долгое время игнорировали, он начал чувствовать себя ненужным и брошенным. Такое, действительно, случается очень часто, но не является обязательным условием для нарушения эмоциональной регуляции. В диалектической поведенческой терапии считается, что обостренное эмоционально-чувственное восприятие в сочетании с *инвалидирующим окружением* (внушающим человеку, что его внутренний опыт — эмоции, мысли или физические ощущения — неправильные или неприемлемые) приводит к тому, что он не приобретает практических навыков управления чувствами. Даже жестокое или высокомерное окружение необязательно приводит к формированию эмоциональной дисрегуляции.

Давайте рассмотрим пример, когда эмоциональный человек растет в семье, члены которой не отличаются высокой чувствительностью. Часто им бывает очень трудно понять друг друга, что может привести к инвалидации (пусть даже ненамеренной). Скажем, они интересуются, почему вы постоянно тревожитесь и беспокоитесь, но делают это так, что вы начинаете сомневаться в себе и «правильности» своих чувств. Бывает, что в семье есть родственник, страдающий психическим отклонением, той или иной зависимостью или имеющий серьезные проблемы со здоровьем. Тогда у домочадцев просто не хватает энергии, чтобы должным образом отвечать на ваши эмоциональные потребности.

Конечно, не бывает так, чтобы наши эмоции и волнения всегда были понятны окружающим. Но некоторым всю жизнь внушают, что с ними что-то не так. Суть в том, что, если вы сенситивны, но не находите понимания в семье, не ваша вина, что вы не научились правильно управлять своими эмоциями.

После таких слов у вас может появиться ощущение, будто вы попали в тупик. И вам захочется обвинить во всем себя или семью. Я хочу еще раз подчеркнуть: не ваша вина (чаще всего и не вина семьи), что порой вы не можете справиться со своими эмоциями. Но вы в состоянии научиться ими управлять, чтобы принимать лучшие для себя решения! Одна из целей диалектической поведенческой терапии – уйти от черно-белого мышления и начать относиться ко всему более сдержанно. Именно об этом и пойдет речь в данной книге. А теперь давайте подробнее остановимся на том, что же такое диалектическая поведенческая терапия.



## Что такое диалектическая поведенческая терапия и в чем ее польза?

Эта книга основана на принципах диалектической поведенческой терапии, разработанной доктором Маршей Линехан, психологом из Сиэтла. Она предназначена для лечения людей с пограничным расстройством личности, одним из характерных симптомов которого и является эмоциональная неустойчивость. Многочисленные исследования показали, что диалектическая терапия действительно эффективна и помогает людям управлять своими эмоциями, даже если они не страдают пограничным расстройством личности. Это исключительно полезная методика, обучающая здоровым навыкам проработки собственных эмоций. Жизнь не может состоять из одних лишь радостей и счастливых моментов, поэтому диалектическая терапия время от времени бывает полезна всем. Навыки диалектической поведенческой терапии можно разделить на четыре категории: осознанность, эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость и межличностная эффективность. Не так уж важно, какой именно навык вы используете в конкретной ситуации. Значение имеет лишь то, что он работает и помогает в нужный момент!

Поскольку цель этой книги в первую очередь – помочь вам быстро справиться с обуревающими эмоциями в условиях, когда

чувства берут верх и мешают адекватно реагировать на происходящее, давайте сначала поговорим о навыке стрессоустойчивости. Он позволит преодолеть кризисные ситуации, не обращаясь к привычным моделям токсичного поведения: скажем, навязчивому мышлению, вымещению злости на окружающих, самоистязаниям, суицидальным проявлениям и другим импульсивным поступкам, явно не обещающим ничего хорошего. В этой книге собраны эффективные техники быстрого действия, имеющие научное обоснование. Они позволят вам избежать ситуаций, когда вы принимаете поспешные решения под влиянием эмоций.

Как только вы научитесь отслеживать такие моменты, понадобятся другие навыки, благодаря которым вы не скатитесь в эмоциональную яму. Для этого мы подробно поговорим об эмоциях. Важно понимать: они нам нужны. Любые. Человек не может жить без эмоций! Даже отрицательные эмоции служат определенной цели. Тут пригодятся навыки осознанности, которые позволят вам лучше узнать себя, а также контролировать реакцию на собственные чувства. Эмоциональная регуляция даст ключ к пониманию собственных ощущений. Вы будете испытывать больше приятных эмоций, в то время как справляться с болезненными переживаниями станет гораздо легче. А навыки межличностной эффективности помогут выстроить здоровые отношения с окружающими. Все вместе эти навыки дают возможность правильно преодолевать неприятные и тяжелые переживания, уменьшают душевную боль, добавляют положительных эмоций и в целом делают жизнь лучше.

Конечно, для формирования навыков одних моих заверений недостаточно, но хочу еще раз подчеркнуть, что эффективность диалектической поведенческой терапии для тех, кто пытается обуздать свои эмоции, доказана многочисленными научными исследованиями. Я использую эту методику в своей врачебной практике (и в собственной жизни!) для лечения людей с психическими расстройствами с 2004 года и могу смело утверждать, что при должных усилиях с вашей стороны и терпении вы сможете освоить эти навыки и обязательно заметите позитивные изменения, пусть даже сначала они будут небольшие.

Кстати, далеко не все приемы, которые я собрала в этой книге, могут пригодиться. Есть люди, читающие литературу по психологии не потому, что у них проблемы, а потому, что они хотят улучшить те

навыки, которыми уже обладают. Если это про вас, то в моей книге вы найдете огромный выбор инструментов для самосовершенствования, подходящих именно вам.

Независимо от причин, по которым вы взяли в руки эту рабочую тетрадь, надо понимать, что эпизодическое применение тех или иных техник в долгосрочной перспективе едва ли изменит ситуацию. Идея этой книги, как и ей подобных (и любой поведенческой психотерапии), заключается в том, что вы осваиваете навыки и применяете их постоянно. Если сейчас вы проходите крайне сложный этап в жизни, попросите помощи и поддержки. Ни в коем случае не осуждайте себя. Это далеко не легкая работа (на самом деле она требует очень много сил!), а эмоциональная дисрегуляция мешает осваивать и применять навыки, необходимые в самых разных областях жизни. Поэтому, если чувствуете потребность, найдите того, кто поддержит вас: психотерапевта, друга, кого-то из семьи или окружения.

Многие из пациентов, которые ко мне обращаются, морально истощены, ведь они тратят уйму энергии на то, чтобы как-то обуздать свои эмоции. Я все понимаю. Но, пожалуйста, не отчаивайтесь. Я видела достаточно примеров того, как людям удавалось изменить свою жизнь к лучшему, используя приведенные техники и приемы. Я уверена, что вы справитесь. Вы научитесь управлять своими эмоциями, даже когда кажется, что они накрывают вас с головой, и жить счастливой жизнью.