



**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС



МЭТТЮ МАККЕЙ
доктор философии

ДЖЕФФРИ ВУД
доктор психологии

ДЖЕФФРИ БРЭНТЛИ
доктор медицины



**Джефффри Вуд
Джефффри Брэнтли
Мэттью Маккей**

**Эмоциональный баланс.
12 навыков, которые
помогут обрести гармонию**

Серия «МИФ Психология»
Серия «Практическая
психология (МИФ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65909449

Мэттью Маккей, Джефффри Вуд, Джефффри Брэнтли. Эмоциональный баланс : 12 навыков, которые помогут обрести гармонию: Манн,

Иванов и Фербер; Москва; 2021

ISBN 9785001697336

Аннотация

Почувствуйте себя в гармонии с миром. Доктор философии Мэттью Маккей, доктор психологии Джефффри Вуд и доктор медицины Джефффри Брэнтли предлагают простые методы, которые помогут взять под контроль свои эмоции.

Понятный комплексный подход книги включает в себя осознанное дыхание и расслабление, ободряющие мысли, медитации, практические рекомендации и полезные советы.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Распознайте ваши эмоции	13
Глава 2. Эмоциональный рост	23
Глава 3. Отвлечитесь	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Мэттью Маккей, Джеффри Вуд, Джеффри Брэнтли Эмоциональный баланс. 12 навыков, которые

помогут обрести гармонию

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2020 by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Введение

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

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

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

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

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

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

ЭМОЦИИ – ЭТО ИНФОРМАЦИЯ

Эмоции – неотъемлемая часть человеческого опыта, это компонент нашего выживания и функционирования. По сути, эмоции – это сигналы вашего тела, которые сообщают вам о том, что происходит. Когда происходит что-то приятное, вы чувствуете себя хорошо (радость, гордость, удовлетворение); когда происходит что-то неприятное, вы чувствуете себя плохо (стыд, страх, грусть).

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

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

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

Бывает и такое, что одна первичная эмоция вызвала множество вторичных эмоций. Например, Шона *разнервничалась*, когда ее попросили сделать в скором времени презентацию на работе. Чем ближе был ответственный день, тем более *подавленной* становилась Шона, размышляя о своем нервном состоянии. Затем она стала испытывать чувство *стыда* из-за того, что у нее не получалось сделать простую презентацию. На следующий день после презентации она уже испытывала *вину* и *стыд* за то, что изначально раздула из мухи слона.

Можно представить, что первичная эмоциональная реак-

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

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

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

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

То же самое правдиво и в отношении людей, которые

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

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

Навыки, которым мы вас научим, основаны на *диалектической поведенческой терапии (ДПТ)*, разработанной Маршей Линехан. Опираясь на десятилетия исследований и клинической практики, ДПТ предлагает к изучению важные навыки, которые могут как ослабить приливные волны эмоций, так и сохранить баланс, когда эмоции накрывают с головой.

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

«Эмоциональный баланс» написан для того, чтобы осво-

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

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

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

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

Глава 1. Распознайте ваши эмоции

Умение идентифицировать первичную эмоцию в стрессовой ситуации поможет вам справиться с накрывающей с головой лавиной вторичных эмоций. Это может показаться очевидным или простым, но обычно это не так – особенно когда эмоции возникают быстро и неожиданно. Так, первая глава поможет вам добраться до источника эмоциональной ситуации и позволит вам мастерски справиться с ней.

Начнем с изучения прошлой эмоциональной ситуации. Вам нужно быть максимально честными с собой. Ваша цель – узнать, какие эмоции вы испытывали (как первичные, так и вторичные), а затем определить, как именно эти эмоции повлияли на ваши действия и чувства в дальнейшем.

Приведем пример. Однажды вечером Линь вернулась домой с работы и обнаружила, что ее муж снова напился и разлегся на диване. Линь немедленно разозлилась и начала кричать на своего мужа, которого она обозвала «бесполезным пьянчужой». Но он просто лежал на диване, не отвечая и не шевелясь. Она хотела его ударить, но не сделала этого.

Несколько минут спустя Линь испытала чувства безысходности и стыда. Она перепробовала все, чтобы помочь мужу, но ничего не работало. Он отказывался от психотерапии и не считал себя алкоголиком, и поэтому не собирался идти на встречи Ассоциации анонимных алкоголиков. Линь чув-

ствовала, что больше не может оставаться в этом браке, если ничего не изменится, но она не признавала развод выходом из ситуации.

Линь пошла в ванную и заперлась там. Она задумалась о том, чтобы покончить с собой и тем самым прекратить испытывать эту боль. Вместо этого она взяла бритву и принялась резать себе ногу, просто для того чтобы пошла кровь. Той же ночью, будучи все еще на взводе, она забыла поставить будильник и на следующий день опоздала на работу на несколько часов, за что ее отчитал менеджер.

Теперь ваша очередь. Выберите ситуацию, которую вы отчетливо помните. Затем напишите ниже следующие вопросы как заголовки на пустых страницах вашего дневника. Или же, если вам так удобнее, скачайте рабочий лист по распознаванию эмоций по ссылке www.newharbinger.com/47674¹. Также по этой ссылке находится список распространенных эмоций, который поможет вам назвать и обозначить свои собственные.

¹ Дополнительные материалы к книге доступны на английском языке. *Прим. ред.*



Используя историю Линь, выполним последовательность из шести шагов, которая поможет вам распознать ваши эмоции.

1. *Что произошло?* Опишите ситуацию, которая привела вас к вашим эмоциям. Запишите, что, когда и где произошло, кто был вовлечен, и так далее. (Линь могла бы написать: «Я вернулась домой и вновь обнаружила мужа пьяным. Он отказывается принять помощь и обсуждать свою проблему».)

2. *Как вы думаете, почему это произошло?* Определите вероятные причины этой ситуации. Этот шаг важен: значение, которое вы придаете событию, часто определяет вашу эмоциональную реакцию. Например, если вы считаете, что кто-то намеренно сделал вам больно, вы будете реагировать совсем не так, как если бы считали, что кто-то причинил вам боль по ошибке. (Линь считает, что ее муж – алкоголик, он

ее ненавидит и жалеет о том, что женился на ней, и именно поэтому он просто поставил крест на своей жизни и пьет лишь для того, чтобы сделать ей больно.)

3. *Как вы себя ощущали эмоционально и физически из-за этой ситуации?* Для того чтобы научиться идентифицировать свои эмоции, нужна практика, но она будет стоить приложенных усилий. Попробуйте, если можете, идентифицировать как первичные эмоции (спровоцированные самой ситуацией), так и вторичные (спровоцированные первичными эмоциями). Если вам нужна помощь в поиске слов для того, чтобы описать, как вы себя чувствуете, воспользуйтесь списком распространенных эмоций по ссылке www.newharbinger.com/47674,



а также попробуйте сформулировать, как вы себя чувствовали физически. Эмоции и физические ощущения, особенно мышечное напряжение, тесно связаны. (Первичная

эмоция Линь – злость, возникшая, когда она увидела мужа пьяным. Затем она испытывает вторичные эмоции безысходности и стыда. Физически она замечает, что все мышцы ее лица и рук стали очень напряженными, и чувствует, что ее мутит.)

4. *Что вам хотелось сделать в результате своих ощущений?* Этот вопрос определяет ваши стремления. Когда человека переполняют эмоции, возникает потребность сказать или сделать что-то резкое, болезненное или опасное. Однако человек не всегда это делает; иногда это остается лишь мыслями и импульсами. Когда вы начинаете замечать то, что вы *хотите* сделать, и сравниваете это с тем, что вы *действительно* делаете, то результаты могут воодушевлять. Если вы можете контролировать одни порывы, то высока вероятность того, что вы сможете контролировать и другие. (У Линь было два порыва, которые могли бы быть очень опасны, даже смертельно опасны: ударить своего мужа и покончить с собой, чтобы прекратилась ее боль. К счастью, она не сделала ни того ни другого, что и дало ей надежду, что она сможет контролировать и другие желания.)

5. *Что вы сделали и сказали?* Здесь вы должны определить, что вы *действительно сделали* под воздействием эмоций. (Линь заперлась в ванной и начала себя резать. Она также наорала на своего мужа и обозвала его «никчемным пьянчугой».)

6. *Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже?*

Идентифицируйте долгосрочные последствия того, как вы себя чувствовали и что вы сделали. (Линь проспала работу на следующее утро, потому что забыла поставить будильник, и ее отчитал босс, из-за чего она вообще рисковала потерять работу.)

ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ, ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ

Чтобы было легче распознать свои эмоции, можно сказать вслух, как вы себя чувствуете, давая определение каждой эмоции. Поначалу это может показаться глупым, но это действие зафиксирует ваши эмоции и поможет вам обратить дополнительное внимание на то, что вы испытываете. Описание своих эмоций вслух, особенно непреодолимых, может также помочь ослабить эмоциональные страдания. Так, чем больше вы *говорите* о своих чувствах, тем меньше у вас будет порывов что-то с этим *сделать*.

Вам не нужно кричать о своих чувствах. Будет достаточно того, что вы тихо скажете о них сами себе. Просто найдите способ, который работает лучше всего для вас лично. Скажите себе: «Прямо сейчас я ощущаю...» И помните о том, что надо обращать внимание и на свои приятные, радостные эмоции. Чем больше вы будете распознавать эти чувства и говорить о них вслух, тем полнее вы сможете ими наслаждаться.

Чтобы закрепить этот опыт, записывайте свои эмоции

в дневник (или используйте рабочий лист эмоционального дневника по ссылке www.newharbinger.com/47674).



СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Люди, сталкивающиеся с непреодолимыми эмоциями, нередко пытаются справиться со своей болью очень нездоровыми, обреченными на неудачу способами, потому что они не знают, что еще могут сделать. Когда человек испытывает эмоциональную боль, сложно сохранять рациональность и обдумывать хорошее решение. Тем не менее некоторые стратегии преодоления лишь усугубляют наши проблемы.

Проверьте, входят ли следующие стратегии в ваш арсенал:

- Я трачу очень много времени, раздумывая о прошлой боли, ошибках и проблемах.
- Я нервничаю и переживаю из-за возможной будущей бо-

ли, ошибок и проблем.

- Я изолируюсь от других людей, чтобы избегать стрессовых ситуаций.
- Я пытаюсь заглушить эмоции с помощью алкоголя или наркотиков.
- Я вымещаю свои переживания на других людях, избыточно злясь на них или пытаюсь их контролировать.
- Я демонстрирую потенциально опасное поведение, например режу себя, бью, царапаю, щипаю, обжигаюсь или выдираю себе волосы.
- Я злоупотребляю небезопасными сексуальными связями, например занимаюсь сексом с незнакомыми людьми или часто занимаюсь незащищенным сексом.
- Я не разбираюсь с причинами моих проблем, такими как насильственные или нездоровые отношения.
- Я использую еду в качестве наказания или самоконтроля, например ем слишком много, не ем вообще или вызываю рвоту, чтобы стошнило всем съеденным.
- Я постоянно подвергаю себя риску, например опасно вожу машину или злоупотребляю алкоголем и наркотиками, может быть, даже раздумываю о самоубийстве.
- Я избегаю приятного времяпрепровождения, например встреч с людьми и занятий спортом, потому что не думаю, что заслуживаю чувствовать себя лучше.
- Я отдаюсь моей боли и обрекаю себя на жалкое и бесцельное существование.

Все эти стратегии ведут лишь к приумножению эмоциональной боли, потому что даже те из них, которые дают временное облегчение, лишь вызовут еще больше страданий в будущем.

Помните:

Иногда боли невозможно избежать, но нередко можно избежать страданий.

Чтобы избежать долгосрочных страданий, нужно освоить навыки, которые помогут вам выносить боль и справляться с ней новым, более здоровым способом.

В следующей главе мы начнем с инструмента под названием РОСТ, который похож на автоматический выключатель, позволяющий справляться с болью, избегая страданий.

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

Пройдите по ссылке www.newharbinger.com/47674 и скачайте рабочий лист «Цена саморазрушительных стратегий преодоления».



Напишите в своем дневнике об одной или нескольких стратегиях преодоления из своего арсенала. Подумайте о том, когда они действительно помогли вам справиться с проблемой, но также и о том, когда за них пришлось заплатить непомерную цену. (Нередко это происходит одновременно – наши стратегии помогают нам, но и дорого обходятся.)

Глава 2. Эмоциональный рост

Теперь, когда мы идентифицировали наше собственное разрушительное и проблематичное поведение – и цену, которую приходится за него платить, – нам необходимо освоить первую стратегию под названием РОСТ. Это аббревиатура, которая напоминает нам о том, как важно:

Расслабляться

Оценивать обстановку

Сформулировать свое намерение

Трудиться для его воплощения

Очень сложно изменить любую привычку. Для этого необходимо знать:

- Какие действия вы хотите изменить.
- Когда вы хотите их изменить.
- Что вы хотите делать вместо них.

В той же степени важно *помнить* о том, что вы хотите в первую очередь изменить свою реакцию. Чаще всего именно это самое сложное – особенно когда эмоции накрывают вас с головой.

Итак, как же можно подготовить себя к тому, чтобы при-

нимать более здоровые решения, когда эмоции вас переполняют? Первый шаг к тому, чтобы изменить свое проблематичное и разрушительное поведение – и *не* действовать импульсивно, – использовать стратегию РОСТА: **Р**аслабиться, **О**ценить обстановку, **С**формулировать свое намерение и **Т**рудиться, чтобы его воплотить.

КАК ДОСТИЧЬ РОСТА

Расслабьтесь. Перестаньте делать то, что делаете. Сделайте вдох. Отстранитесь от ситуации на несколько секунд, чтобы взглянуть на нее с другого ракурса. Не делайте того, что вы обычно делаете; вместо этого создайте некое «пространство» между вашей первичной эмоциональной реакцией и порывом действовать импульсивно. Можете даже вслух себе сказать: «Стой», «Расслабься» или «Вспомни про РОСТ». Затем сделайте несколько медленных вдохов и выдохов, чтобы помочь себе успокоиться, прежде чем действовать.

Оцените обстановку. Каковы факты? Быстро оцените их. Вы *не обязаны* разбираться в них полностью и *не обязаны* проводить глубокий анализ того, почему вы чувствуете себя именно так. Вы даже не обязаны решать проблему, если она слишком сложная. Просто приложите все усилия к тому, чтобы в общих чертах осознать происходящее. Просто

задайте себе несколько простых вопросов: «Как я себя ощущаю? Что происходит? Подвержен ли кто-то опасности?»

Сформулируйте свое намерение. Намерением может быть цель или план действий. Чтобы решить, какое именно действие вы предпримете, спросите себя: «Что мне необходимо прямо сейчас?» Никакое выбранное прямо сейчас решение не обязано быть окончательным или лучшим решением проблемы; это всего лишь должно быть что-то здоровое, что поможет вам справиться с ситуацией.

Трудитесь для его воплощения. Действуйте *осознанно*, то есть двигайтесь вперед медленно, принимая в расчет всё, что вы делаете. Каково бы ни было ваше намерение, воплощайте его настолько спокойно и эффективно, насколько можете.

Повторим, ваше первое действие для достижения РОСТА может и не быть окончательным решением актуальной проблемы. Но если вы выполните все эти шаги, то ваше осознанное действие, скорее всего, будет здоровее и эффективнее, чем импульсивные действия.

Хотя этот процесс из четырех этапов может показаться весьма трудоемким, когда вас переполняют эмоции, по мере практики эти шаги можно будет выполнить всего за несколько секунд, и они станут вашей новой привычкой.

Учитывайте, что, возможно, вам придется использовать РОСТ несколько раз в одной и той же ситуации. Если вам не удастся сформулировать эффективное намерение и выполнить действие с первого раза, начните заново и сделайте несколько глубоких, медленных вдохов между попытками.

Даже если вы будете неоднократно использовать РОСТ на протяжении некоторого времени – пока не почувствуете, что ситуация разрешилась, или пока не сможете эффективно отстраниться от ситуации, – вы уже помогаете себе тем, что воздержитесь от импульсивного и, вероятно, разрушительного или безрассудного поведения.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ РОСТ?

Обычно вы знаете, что есть возможность отреагировать на ситуацию иначе, когда вы испытываете сильную негативную эмоцию, особенно такую, которая заставляет вас желать либо а) чего-то избежать, либо б) проявить к кому-то агрессию. Когда это происходит, РОСТ – автоматический выключатель, который предоставляет выбор: действовать импульсивно и делать то, что вы обычно делаете, *или* применить один из навыков преодоления из этой книги и *постараться* вызвать другую реакцию.

Вам также, вероятно, потребуется применять РОСТ, если вы внезапно начинаете испытывать эмоциональную, ментальную или физическую боль. Обычно это хороший инди-

катор того, что вам нужно сделать паузу, а затем сделать выбор.

Наконец, вам может понадобиться применить РОСТ, когда вы замечаете *желание* действовать импульсивно или использовать один из привычных типов разрушительного поведения, даже если вы не знаете причины.

Эти три состояния сигнализируют о моменте выбора: вы можете либо сделать то, что обычно делаете, – импульсивно отреагировать и потенциально причинить боль себе или кому-то еще, – или вы можете **Р**асслабиться, **О**ценить обстановку, **С**формулировать намерение и по **Т**рудиться, используя более здоровый механизм преодоления.

ПРИМЕНЕНИЕ РОСТА: ИСТОРИЯ БРАЙАНА

Брайан часто затевал ссоры со своей женой Келли. Как правило, все заканчивалось тем, что он унижал Келли, крича, что она «никчемная» супруга. Впоследствии, съедаемый стыдом, Брайан сбегал в местный бар, где он слишком много пил и тратил слишком много денег.

Брайан только что начал осваивать новые навыки преодоления и уже узнал, какие из них работают в его случае. Но для него часто было проблемой вспомнить, что их надо использовать, когда его переполняла злость и депрессия. Он знал, что должен применять РОСТ, поэтому он приклеил несколько цветных стикеров со словом «РОСТ» по всему до-

му.

В следующий раз, когда он и Келли начали ругаться, ему на глаза попался один из стикеров. Перехватив дыхание, он просто перестал кричать, сказал Келли, что вернется через пять минут, и покинул комнату.

Медленно и глубоко вдыхая и выдыхая, он попытался расслабиться и ослабить мышечное напряжение в своем теле.

Затем он оценил ситуацию и быстро обдумал происходящее. Он осознал, что ссорился с Келли из-за того, что она не постирала его рабочую униформу. Но он не собирался работать вплоть до следующего утра, и даже не удосужился сообщить ей, что надо постирать. Тем более, было еще достаточно времени, чтобы это сделать. Брайан осознал, что в тот момент не было никакой срочности, но он просто был опьянен своей злостью.

Брайан почувствовал, что ему надо выйти из дома и пойти в бар, выпить несколько стаканов. Но вместо этого сформулировал намерение: «Я останусь дома, успокоюсь и не буду делать ничего такого, что может повредить моим отношениям с Келли».

Наконец, пришло время трудиться для воплощения намерения. Еще немного подышав, чтобы успокоиться, Брайан вернулся в ту комнату, где находилась Келли. Он сказал ей, что осознал, что вовремя не попросил ее постирать униформу, что разозлился и что ему надо уйти в спальню успоко-

иться. Поэтому он лег на кровать, включил успокоительную музыку и медленно дышал, пока не почувствовал себя достаточно спокойным, чтобы выйти и извиниться перед Келли.

Брайану было сложно вспомнить про РОСТ и применить его, но как только ему удалось переломить свою стандартную модель поведения, он успешно сделал другой, более эффективный – и, в конце концов, более здоровый выбор.

Практикуйте РОСТ

Воспроизведите в голове недавнюю ситуацию, в которой вы чувствовали, что вас переполняют эмоции. Приложите все усилия, чтобы определить, что вы сделали импульсивно, какому саморазрушительному поведению вы поддались (если это произошло) и как бы вы могли справиться с ситуацией лучше (может быть, не идеально, но *лучше*), если бы вы применили стратегию РОСТа.

Ответьте на следующие вопросы на отдельном листке бумаги или в своем дневнике:

Что произошло?

Как вы себя ощущали?

Что вы сделали?

Поддались ли вы порывам к саморазрушению? Если да, то каким?

Используя стратегию РОСТа, представьте, что могло

бы произойти иначе.

Как бы вы могли **Расслабиться** в этой ситуации?

Если бы вы **Оценили** ситуацию, что бы вы обнаружили?

Если бы вы **Сформулировали** намерение, каким бы оно было?

Если бы вы **Трудились** для воплощения этого намерения, то что могло бы произойти?

Какие были бы преимущества применения стратегии РОСТ?

Любые изменения в собственном поведении даются с трудом. Особенно трудно, если вам приходится справляться с лавиной непреодолимых эмоций в тот самый момент, когда важнее всего изменить поведение! Вот почему важно напоминать себе о том, что надо применить РОСТ в совокупности с остальными навыками, которым вы научитесь и которые вы будете практиковать по мере чтения этой книги.

Сам по себе РОСТ навыком не является. Это скорее стратегия, которая позволит вам инкорпорировать все следующие навыки преодоления.

Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с непростой ситуацией, чувствуете, что вас переполняют эмоции, и ощущаете необходимость сделать тяжелый выбор, помните о том, что надо практиковать РОСТ вместе с навыками преодоления. Каждый раз, когда вы напоминаете себе о необходимости

РОСТа, вы будете его использовать все более естественно.

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

Как вы думаете, в каких ситуациях вам будет полезно применить РОСТ? Подумайте и напишите немного о людях, местах и ситуациях, которые регулярно пробуждают в вас непреодолимые эмоции.

На протяжении следующей недели практикуйте РОСТ каждый раз, когда вас переполняют эмоции. Сделайте это как минимум один раз и, когда сможете, откройте дневник и напишите об этом:

- Какова была ситуация?
 - Как вам удалось **Р**асслабиться в этой ситуации? (Дыхательные упражнения, прогулка по району и т. д.)
 - Когда вы произвели **О**ценку, что вы обнаружили?
 - Когда вы **С**формулировали намерение, что это было?
 - Когда вы **Т**рудились над этой ситуацией, что вы сделали?
- Или же, если ваше действие пока только запланировано, что вы сделаете?

Глава 3. Отвлечитесь

Итак, наш первый навык преодоления – это умение *отвлечься*. Да, правда. Выбор того, *когда* и *от чего* вы должны отвлечься, – это ключевой навык управления сильными эмоциями.

Умение отвлечь себя важно, потому что:

1) оно может временно заставить вас прекратить думать о своей эмоциональной боли и, как результат,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.