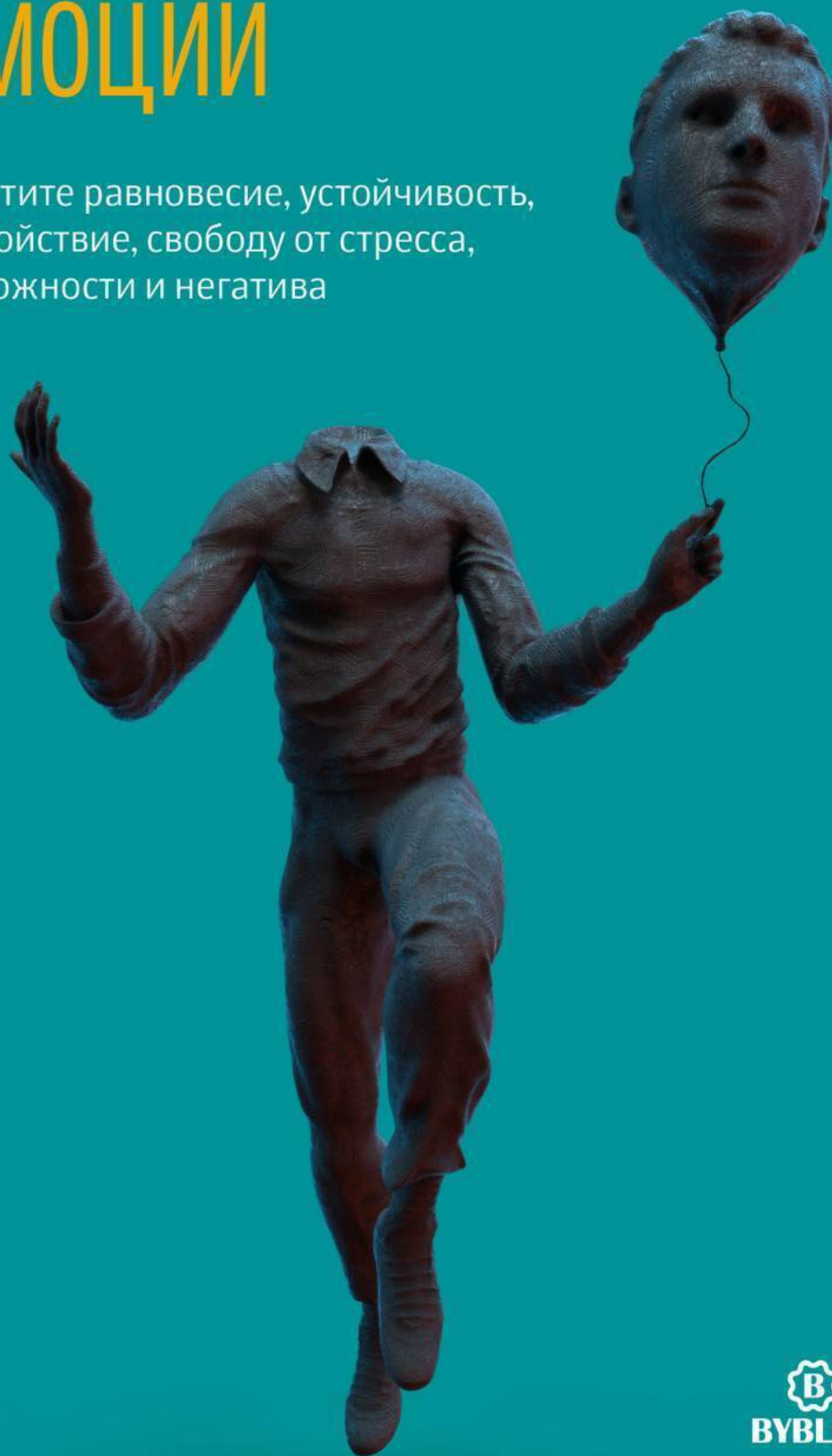


Патрик Кинг

Как контролировать ЭМОЦИИ

Обретите равновесие, устойчивость,
спокойствие, свободу от стресса,
тревожности и негатива




BYBLOS

Патрик Кинг

**Как контролировать эмоции.
Обретите равновесие,
устойчивость, спокойствие,
свободу от стресса,
тревожности и негатива**

«Библос»

2021

УДК 159.923
ББК 88.9

Кинг П.

Как контролировать эмоции. Обретите равновесие, устойчивость, спокойствие, свободу от стресса, тревожности и негатива / П. Кинг — «Библос», 2021

ISBN 978-5-905641-92-3

Эмоции обладают огромной властью над нами. Но мы не должны становиться их заложниками. Нужно добиваться четкого баланса, ощущая их в полной мере, не подавляя, но регулируя. Эта книга всесторонне рассматривает проблему эмоциональной устойчивости, которая так актуальна в наш стремительный век. Вы узнаете биологическое и психологическое назначение эмоций; получите представление философских взглядах буддистов и стоиков на умение справляться с трудностями и создавать себе оптимальные условия для счастья; познакомитесь с моделями регулирования эмоциональных потребностей и триггеров самых глубоких и сильных эмоций; научитесь самовыражению; освоите техники осознания в моменте «здесь и сейчас»; поймете, что самооценка это эмоциональная иммунная система, защищающая вас от эмоциональной нестабильности. Последняя глава книги посвящена профилактике управления своими эмоциями. Советы автора – это инструментарий успеха в работе с эмоциями, который поможет вам обрести счастье и покой в повседневной жизни. Ведь вы ищете именно этого, не так ли? В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923

ББК 88.9

ISBN 978-5-905641-92-3

© Кинг П., 2021

© Библос, 2021

Содержание

Глава 1	7
Происхождение эмоций	9
Задача эмоций	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Патрик Кинг
**Как контролировать эмоции. Обретите
равновесие, устойчивость, спокойствие,
свободу от стресса, тревожности и негатива**

© 2021 by Patrick King

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2022

© ООО «Библос», 2022

* * *

Глава 1

Наши непостоянные эмоции

Хотя я не числился в школе среди отличников, мне удалось завязать дружбу с нашим учителем английского языка мистером Локком.

Я не знаю, почему он заинтересовался мной, но, пожалуй, уместно будет сказать, что именно его я должен благодарить за свою писательскую карьеру. Уместно, да – но, к сожалению, неправда, потому что совсем не этому мы посвящали основное время нашего общения.

Целый год я с удовольствием расширял свой кругозор, спрашивая его о книгах, которые читали на уроках, и о том, что он на самом деле о них думал. «Приключения Тома Сойера»? – «Много шума из ничего». – «Великий Гэтсби»? – «Лучшая книга всех времен и народов». – «О мышах и людях»? – «Фильм лучше».

Все стало еще интереснее, когда впереди забрезжил конец учебного года, и учитель стал откровеннее говорить о ребятах из моего класса – моих соучениках. О, наконец-то исполнилась моя мечта: настоящий взрослый охотно делится со мной своим мнением об одноклассниках! Оглядываясь назад, я бы сказал, что мистер Локк однозначно не должен был обсуждать со мной подобные темы. Но учителя все же время от времени занимаются этим в своем кругу...

Он открыл мне маленький личный секрет: каждый раз, собираясь поставить ученику плохую оценку, он всегда старался подготовить его заранее, дня за два. Делал он так для того, чтобы самооценка учеников, по крайней мере, его класса, всегда была достаточно высокой: тогда плохая отметка не так сильно на нее влияла. Он хотел, чтобы ученики не принимали это близко к сердцу и могли отделить его отзыв на их работу от оценки их самих как личностей. Слишком много ребят в прошлом относились к его замечаниям, мягко говоря, неидеальным образом... А он хотел, чтобы они слышали в его словах «Это сочинение нуждается в доработке», а не «Ты нуждаешься в доработке».

Мой подростковый ум испытал потрясение! Я, под впечатлением «Звездных войн», сказал учителю, что очень мудро с его стороны испробовать на учениках «ментальные фокусы джедаев». Он ответил, что у него было всего несколько учеников, с которыми он мог так работать, потому что, по его ощущениям, у других была низкая самооценка, или же он понимал, что тогда за пределами класса они подвергнутся травле (буллингу). Теперь я вырос, но мой ум взрослого по-прежнему восхищается учителем; я думаю, что он грандиозно разбирался в том, как функционируют люди, особенно дети – будущие взрослые, у которых личность еще только формируется, и их эго пока очень хрупкое. Гораздо позже я осознал, что учитель помогал ребятам обрести эмоциональную устойчивость, повышая их самооценку.

Самооценка – жизненно важный компонент эмоциональной устойчивости, который зачастую именуют *иммунной системой эмоций*. Если самооценка высока, вы способны справиться с тем, что возникает как препятствие у вас на пути; если же она низкая, вы скорее рассыплетесь на кусочки под пристальным вниманием извне. Мистер Локк каким-то образом проник в эту тайну и сумел раскрыть ее и своим ученикам.

Эмоциональная устойчивость – как фоновая музыка в кинофильме, таково ее свойство. Она присутствует, но вы ее не замечаете и считаете, что сценарий разворачивается сам по себе. Но если музыка пропадает, все кажется неправильным, и сюжет рвется. Иными словами, вы замечаете музыку, когда она вам нужна, а когда нет – то нет.

Таков парадокс устойчивости, эмоциональной стабильности и силы перед лицом трагедии и отчаяния: как обрести их прежде, чем они вам понадобятся? Как узнать, что у вас их нет? Грубая правда заключается в том, что никто из нас, вообще-то, с ними не рождается. Иногда мы, попадая в неприятные ситуации, пытаемся развить в себе прочные защитные механизмы,

но это не означает, что вы обретаете устойчивость. Это значит всего лишь, что дамба еще не разрушена. Но что будет, если она рухнет?

Осознание может испугать, а может наделить вас силой: *«Я прошел такой длинный путь, даже не обретя настоящей устойчивости? Все хорошее еще впереди. Теперь путь пойдет под горку»*.

Я надеюсь, что эта книга вложит в ваши руки оружие, кем бы вы ни были, от чего бы вы ни страдали (и даже если не испытывали страданий вовсе). Это оружие – инструменты и техники, помогающие упорным и настойчивым. Эмоциональная устойчивость – одно из тех редчайших качеств, которые коренным образом меняют видение мира. Что еще важнее, она дает возможность увидеть себя, лучше осознать собственные паттерны мышления и поведения. Поняв, а затем укротив и обуздав эмоции, вы начинаете смотреть на мир сквозь призму защищенности, контроля и ощущения, что вам подвластно всё.

Эмоции – важнейшая часть нашего существования и человеческой идентичности. И все же мы зачастую не хотим остановиться и поразмыслить о том, откуда они приходят, что означают, почему мы чувствуем себя так, а не иначе, и как эмоции в действительности влияют на нас.

Почему я плачу, просматривая этот кинофильм?

Потому что он грустный.

Но почему я плачу?

Потому что, когда вам грустно, вы делаете именно так.

Но... *почему?*

Мы принимаем за данность то, что на нас оказывают воздействие, и не удосуживаемся подумать о том, как укрепить или отрегулировать определенные эмоции для обеспечения собственного благополучия. К сожалению, именно подобное невнимание как раз и ведет к неустойчивости. Если вы не понимаете природу сил, действующих внутри вашего мозга, то можете только сдаться им на милость, без надежды урегулировать их (не говоря уже о том, чтобы дать им бой). А значит, мы пляшем под дудку нашего эмоционального мозга.

Управление эмоциональным мозгом и победа над ним требуют многих знаний и способности разобраться в том, с чем собираемся сражаться. Как функционируют эмоции? Какова их роль? Почему они обладают полным диктатом над нашей жизнью?

Происхождение эмоций

Что заставляет нас испытывать эмоции? Откуда мы знаем и как понимаем, что *именно ощущаем и почему*? Если бы вы попросили сотню человек ответить на данные вопросы, то, вероятно, получили бы сотню разных ответов. В конечном счете всё упирается в нейробиологию. Но сначала мы исследуем две стандартные теории, объясняющие природу эмоций, которые окрашивают нашу жизнь в разнообразные оттенки.

Первая именуется *теорией когнитивных оценок*. Ее выдвинул швейцарский психолог Клаус Шерер.

Согласно данной теории, эмоции – это суждения относительно степени, в которой текущая ситуация отвечает вашим ожиданиям и целям, при этом неважно, как вы сами их определяете. Вы ощущаете счастье, потому что, согласно вашей оценке, ожидания сбылись или даже были превышены. Если вы выиграли в лотерею, то испытываете счастье, поскольку выигрыш решает ваши финансовые потребности и, вероятнее всего, превышает ожидания. Если вас позвали на свидание, вы счастливы, потому что ситуация обещает удовлетворить ваши романтические чаяния. Точно так же, если вам грустно, это оценка, говорящая о том, что ваши цели не достигнуты или вообще перечеркнуты; если вы злитесь, это чувство, нацеленное на то, что ставит препоны вашим целям.

Итак, эмоция – это инстинктивная реакция на объекты или ситуации, связанные с ожиданиями и целями. Зачастую наши цели четко не определены, то есть они могут быть одновременно осознанными и неосознанными. Вы порой не можете сказать точно, счастливы вы или разочарованы, а данная теория проливает свет на тот факт, что вы подсознательно сформировали некие ожидания, которые сбылись или не сбылись.

Если вы сидите без работы и вдруг получаете предложение о вакансии, вы счастливы, потому что расцениваете это как возможность решить финансовые проблемы. Напротив, если вы потеряли работу, вам грустно, потому что вы утратили финансовую стабильность. Ваши эмоции привязаны к изменению статус-кво – еще один способ сформировать несбыточные ожидания. В ряде случаев все это имеет мало общего с ситуацией как таковой: возможно, вы ненавидели свою работу и только и мечтали ее покинуть. Но когда вы сталкиваетесь с неожиданной потерей, то грустите, потому что она представляет собой утрату стабильности и видов на будущую карьеру.

Теория когнитивных оценок диктует вашему восприятию понятие о степени, в которой ситуация отвечает вашим целям и ожиданиям, а ваши эмоции – ее отражение. Разобравшись в данной теории, вы сумеете лучше оценивать собственные эмоции, в любом случае определяя, на что они нацелены. В общем, она утверждает, что вашим эмоциям требуется нечто, вокруг чего они будут вращаться. Это может показаться избыточным упрощением. Действительно, в основном эта теория полезна как основа для других, более вдумчивых теорий об эмоциях. Но она может послужить хорошим прикладным правилом, помогая осознать, нет ли у вас неких подсознательных ожиданий.

Второе объяснение природы эмоций состоит в том, что они представляют собой интерпретацию телесных сигналов в чистом виде.

Американский психолог Уильям Джеймс и датский анатом Карл Ланге предположили, что эмоции – это просто восприятия изменений физиологии тела: к примеру, сердцебиения, дыхания, потения и гормонального уровня. Их теория эмоций утверждает, что такие эмоции, как счастье, являются просто физиологическим восприятием, а не суждением, как утверждает первая теория. Другие эмоции, такие как печаль и гнев, также представляют собой ментальные реакции на разнообразные биологические функции.

Согласно Джеймсу и Ланге, изменение состояния тела – это в первую очередь реакция на внешние стимулирующие сигналы, которые побуждают вас ассоциировать с ними эмоции. Например, представьте, что вы собираетесь произнести речь перед группой людей и заранее размышляете о реакциях своего тела. Возможно, вы ощущаете, как сердце начинает биться быстрее, а дыхание слегка учащается. Ваш разум ассоциирует комбинацию данных физических реакций с чувством нервозности.

Безусловно, есть связь между эмоциями и изменениями в физиологии человека. Проблема, однако, заключается в том, что эти состояния тела далеко не так однозначны или не так разнообразны, как виды эмоций, которых великое множество.

Вернемся к предыдущему примеру. Усилившееся сердцебиение и учащенное дыхание можно также интерпретировать как чувство возбуждения в силу тесного физиологического сходства. Ассоциация эмоций с физическими реакциями проблематична, поскольку зачастую эмоций больше, чем реакций, а многие биологические отклики слишком похожи между собой, что затрудняет их различение.

Понимание того факта, что эмоции могут быть связаны с физическими реакциями, означает, что люди способны убедить себя в альтернативных эмоциях. Представьте, что вы собираетесь поучаствовать в некоем публичном мероприятии. Говоря себе, что вы испытываете приятное возбуждение, а не нервозность – их телесные отклики сходны, – вы лучше сконцентрируетесь на стоящей перед вами задаче. Очень полезно воспринимать негативные физиологические сигналы и направлять их на позитивные цели.

Ни одна из описанных теорий не охватывает предмет во всей полноте; одна занимается эмоциями как мыслями, другая – эмоциями как физиологией. А на деле обе идут рука об руку.

Эмоции, если брать самое общее определение, это нервные импульсы, побуждающие к действию. Они отдают мозгу команды с целью улучшить наше существование, которое со временем изменяется, дабы мы смогли выжить и удовлетворить определенные потребности.

Психолог Линда Давидовф определяет эмоцию как ощущение, выраженное посредством физиологических функций, – таких как выражение лица и сердцебиение, и определенных видов поведения – таких как агрессия, плач или закрывание лица руками. По ее мнению, эмоции – это результат изменений мозга, в котором такие нейрохимические вещества, как дофамин, норадреналин и серотонин, повышают или понижают уровень мозговой активности в зависимости от того, что будет благоприятнее в данных обстоятельствах.

Например, такая человеческая эмоция, как любовь, предположительно генерируется системой межнейронных связей, которые испытывают стимуляцию и отвечают за заботу, чувства и воспитание потомства. Потребность в рождении потомства в конечном итоге укрепила эти связи и стала ассоциироваться с позитивным, заботливым поведением.

Эмоция заставляет нас вести себя определенным образом, когда мы принимаем и обрабатываем некий стимул, и является интерпретацией серии физических изменений. Когда вы попадаете в ситуацию, при которой ладони начинают потеть, сердцебиение учащается, а вы начинаете активно оглядываться вокруг, тело проделывает все эти физические действия без особых раздумий. Действия реактивны. Но ваш разум последовательно интерпретирует комбинацию данных поведенческих изменений как чувство страха. Сначала вы получаете стимулирующий сигнал, за ним следуют физические реакции, а затем идет физиологическая реакция – эмоция.

Важно отметить, что зачастую мозг ошибается, а его понимание «благоприятного» не всегда соответствует современной эпохе.

После тщательного изучения мозга нейробиологи обнаружили, что депрессия, любовь, доброта, агрессия, абстрактное мышление, суждение, терпение, инстинкты и воспоминания имеют конкретные биохимические причины и даже физические локации. Поскольку за все

эти чувства, эмоции и свойства отвечает головной мозг, на них радикальным образом влияют повреждение мозга и нейрохирургические вмешательства.

Среди самых известных примеров того, насколько строение мозга меняет эмоции и личность, – любопытный случай Финеаса Гейла. В 1848 году на месте его работы случился взрыв, и металлический обломок пронизал его череп насквозь. Несмотря на ранение, Гейл выжил, но лишился внушительной части головного мозга, а огромная дыра в черепной коробке осталась на всю жизнь. Повреждение лобных долей привело к радикальной перемене его личности и характера. До несчастного случая это был добросовестный, честный, уважаемый человек. После ранения он стал агрессивным, грубым, раздражительным и безответственным. Это просто оказался другой человек, которого не узнавали ни друзья, ни члены семьи.

Это приводит нас к единственно возможному заключению: поврежденные отделы мозга регулируют определенные свойства личности, а также некоторые эмоции. Позднее невропатологи дали более точное объяснение: фронтальные доли мозга ассоциируются со смягчением импульсивного поведения, постановкой целей и другими областями абстрактного мышления. Окружающие давали следующие характеристики Гейлу: он стал беспокойным, дерзким, склонным к «самой грубой вульгарности, что ранее было ему несвойственно», а «его разум стал, как у малого ребенка», но «с животными страстями сильного мужчины».

Случай Гейла – одно из первых достоверных свидетельств того, что эмоции проистекают из биологических источников и являются прямым следствием деятельности мозга, а не души, сердца или незатейливых ожиданий.

Как показывают современные исследования, в момент определенных событий получаемая вами сенсорная информация транслируется в таламус – «коммутиционную станцию» мозга, а уже оттуда поступает в амигдалу и префронтальную кору. Амигдала мгновенно обрабатывает информацию и посылает сигналы на высвобождение гормонов, активирующих вегетативную нервную систему. Тем временем префронтальная кора медленно обрабатывает сенсорную информацию из таламуса в фоновом режиме, замедляя всю систему в целом.

Амигдала формирует мгновенную реакцию человека на событие, провоцирующее эмоции. Это не имеет отношения к мышлению – один чистый инстинкт. Мозг так устроен, что у него есть два разных канала обработки стимулирующих сигналов: быстрый и медленный. Быстрый предназначен для защиты и выживания: здесь амигдала считает, что есть угроза, на которую надо быстро отреагировать тем или иным образом. С другой стороны, префронтальная кора отвечает за поэтапную обработку, давая возможность оценивать событие, провоцирующее данную эмоцию, и даже регулировать другие связанные с ним эмоции.

Эти быстрые и медленные реакции можно наблюдать в повседневной жизни, и они намного проще, чем кажутся на первый взгляд. Просыпаясь посреди ночи от какого-то звука, вы немедленно настораживаетесь и готовы к действию, даже если не выспались, а тело просит покоя. Это инстинктивная реакция на опасность, цель которой – дать вам шанс выжить. Это легко прослеживаемый результат эволюции. Если вы медленно реагируете на угрозы, то не выживете.

С другой стороны, медленная обработка внешних стимулов в префронтальной коре мозга отвечает за менее инстинктивные эмоции. Например, любовь требует более длительной обработки за счет ряда сопутствующих факторов. Чувство любви – не инстинкт, сопровождающий то или иное событие или ситуацию. Здесь требуется более тщательная и длительная обработка информации в целом.

Так что такое эмоции? Мы обнаружили, что это отчасти биология, а отчасти – оценка окружающего нас мира. Но в них заложено гораздо больше, как в любой романтической комедии. Возможно, самая лучшая и конструктивная характеристика эмоций такова: они зависят от уникальной химии вашего мозга, от обстоятельств и статус-кво, от ваших ожиданий и вообще от вашего жизненного опыта, который определяет все вышесказанное.

Задача эмоций

Задача эмоций в действительности определяется каналом обработки информации, который ведет непосредственно в амигдалу, активируя мгновенный отклик.

Эмоции – одни из важнейших индикаторов нашей жизненной силы (витальности) и счастья, помогающих понять, чего следует избегать и что следует предпринять. Думайте об эмоциях как о ментальной версии такого чувства, как вкус. Вы избегаете продуктов с плохим вкусом, например, гнилых фруктов, потому что они, скорее всего, принесут вам вред, но охотно едите вкусные вещи, потому что они, вероятно, полезны для вашего здоровья и выживания (хотя, может, и не для объема талии). Именно поэтому жирное обладает прекрасным вкусом, а тухлые яйца – омерзительным.

Эмоции помогают вам не только держаться подальше от гнилых фруктов – их задача уровнем выше. Они помогают избежать опасных ситуаций, психологического ущерба и угроз, которые не так явны, но от этого не менее фатальны.

Эмоции обеспечивают благополучие и вообще выживание и отдельных индивидов, и целых групп, формируя быстрые автоматические реакции на определенные события и обстоятельства. Таким образом мы избегаем опасности и пользуемся выгодными возможностями. Это свойственно и людям, и животным. Однако в отличие от эмоций животных человеческие эмоции зачастую враждуют с социальными и культурными приобретенными установлениями и правилами. В этом случае автоматические реакции могут оказаться разрушительными и менее адаптивными, чем осознанный, намеренный отклик. Слезы грусти могут вызывать сочувствие, но также свидетельствовать о слабости и о том, что сейчас человек беззащитен.

Эмоции полезны, поскольку активируют организм на определенное, заранее заданное поведение, которое, со временем адаптируясь, должно обеспечить наилучший исход. В большинстве случаев проявления эмоций наши поступки/движения рассчитаны на привлечение активного внимания к объекту – триггеру эмоции, то есть к чему-то, что забирает на себя фокус внимания. Это такие поведенческие форматы, как замереть на месте, убежать от опасности, позаботиться о малышах. Причина всех этих действий – наша непосредственная реакция на специфические эмоции. Если это не позитивный фокус, то отрицательный – фиксация параноидного типа.

В качестве примера можно привести стадо пасущихся оленей. Как только один из них слышит малейший шум, все стадо поднимает головы и внимательно озирает окрестности. Олени умеют распознать приближение льва, сфокусировать на нем внимание и вовремя убежать. Если взять пример из жизни людей – это родитель, который слышит плач ребенка в удаленной комнате и тут же сосредоточивает внимание только на нем (туннельное зрение), пока не выяснит, что случилось. Это происходит потому, что мы склонны намного сильнее сосредоточиваться на объекте, вызывающем испытываемые нами эмоции.

Наряду с чистым инстинктом выживания, эмоции также приводят нас в состояние максимальной готовности к активному действию (алертности) в случае опасности, исходя из прошлого опыта. Все мы нарабатываем «эмоциональные программы», которые применяем в ситуациях, связанных с эмоциями. К примеру, нам приходится разбираться, кому и как можно доверять, как справляться с неудачами, как реагировать на смерть. Все это соотносится с поведением, которому мы учимся со временем и благодаря которому узнаем, как вести себя в определенных эмоциональных ситуациях.

Исходя из сказанного, задача эмоций – это, прежде всего, определение эволюционных сигналов на выживание, этих триггеров реакций, которые срабатывали в прошлом и которые мы сочли хорошим решением специфических проблем. Эволюция снабжает нас постоянными комментариями по поводу того, как и мы, и окружающие нас люди видим суть вещей. Неко-

торые реакции вызываются автоматически, потому что мы реагируем на них быстро и моментально. Другие эмоции, например, ревность или вина, бывает сложнее выявить и сознательно на них отреагировать. В любом случае, эмоции помогают – мы начинаем понимать, куда нацелены их стрелы.

Возможно, вы замечали, что эмоции, имея обычной целью обеспечить наше выживание, сопряжены с негативными искажениями (байесами). Негативные эмоции легче заметить, поскольку отслеживание негативных событий зачастую важнее для выживания, чем отслеживание позитивных. Если вы задержитесь с откликом на приятное событие – например, приглашение на день рождения или свадьбу, – то, в крайнем случае, поздравите именинника чуть позже. Но в случае негативного события отложенный отклик может привести к гораздо худшим последствиям. Кажется совершенно очевидным, что мы в первую очередь уделяем внимание плохим вещам, поскольку они обладают властью нас убить, в то время как хорошие просто улучшают наше благополучие.

Существует бесчисленное множество ситуаций, когда обстоятельства способны обернуться против нас, а не в нашу пользу. Ночью перед каким-либо крупным событием мы чаще всего продумываем буквально каждую мелочь, которая может пойти не так, а не то, что сложится хорошо. Если какая-то возможность «пойти не так» реально осуществится, вам придется иметь с ней дело, так что лучше заранее представить себе ее последствия, чтобы вас не застали врасплох. Соответственно, у негативных эмоций ментальный диапазон частот больше. Просто спастись от гибели важнее, чем скушать тортик.

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.