

#ЭКОПОКЕТ

Роберт Лихи

НЕ ВЕРЬ ВСЕМУ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

**КАК ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ
ЗАСТАВЛЯЮТ НАС
ПОВЕРИТЬ ТОМУ, ЧЕГО НЕТ**



**THE
BEST**



Роберт Лихи
Не верь всему, что
чувствуешь. Как тревога и
депрессия заставляют нас
поверить тому, чего нет
Серия «#экопокет»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68080117

*Не верь всему, что чувствуешь. Как тревога и депрессия заставляют нас поверить тому, чего нет: Питер; СПб; 2022
ISBN 978-5-4461-2279-0*

Аннотация

Думаете, что все бессмысленно? Тревожитесь, не доверяете миру, беспокоитесь, что впереди ждут одни неудачи? Не верьте всему, что чувствуете. Скорее всего, вы попали в ловушку депрессии или затяжного стресса. Но выход есть! Карта с точным маршрутом у вас в руках. Много лет Роберт Лихи учит людей управлять своим состоянием. С помощью его методики вы исследуете личные убеждения об эмоциях, определите, являются ли они полезными, и, если это не так, замените на конструктивные. Каждая глава содержит техники и упражнения,

способствующие повышению самооценки, преодолению страха и выходу из пустого беспокойства. Эмоции – естественная и здоровая часть психики. И наше умение справляться с ними в критических ситуациях открывает дорогу к подлинному счастью, любви и радости.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Человек, запертый в собственном теле	10
Что такое эмоции	13
Какие эмоции вас посещают?	21
Что вызывает ваши эмоции?	24
Чувства и их значение	27
Пять составляющих эмоции	29
О чем вы узнаете из этой книги	36
Выводы	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Роберт Лихи
Не верь всему, что
чувствуешь. Как тревога
и депрессия заставляют
нас поверить тому, чего нет

© DON'T BELIEVE EVERYTHING YOU FEEL: A CBT
Workbook to Identify Your Emotional Schemas and Find
Freedom from Anxiety and Depression by Robert L. Leahy

© 2020 by Robert L. Leahy

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2020

© Издание на русском языке, ООО «Прогресс книга»,
2022

© Серия «#экопocket», 2022

* * *

Предисловие

Мой дорогой друг и коллега Роберт Лихи – эксперт мирового уровня в когнитивно-поведенческой терапии, а также основатель одного из ее современных направлений – терапии эмоциональных схем.

Данное издание можно назвать практическим приложением к вышедшей ранее книге Роберта Лихи «Терапия эмоциональных схем», где подробно описаны теория и методология. Выход той книги мы – представители Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии и наш давний партнер издательство «Питер» – приурочили ко второму визиту профессора в Россию. Его семинары в Санкт-Петербурге и Москве в 2019 году были посвящены возможностям и специфике применения терапии эмоциональных схем. Специалисты в области психического здоровья съезжались на эти семинары из разных уголков России и ближнего зарубежья.

Много лет Роберт Лихи возглавляет Институт когнитивно-поведенческой терапии в Нью-Йорке, преподает по всему миру и ведет личный прием пациентов. Профессор является автором более двух десятков книг, изданных на разных языках (в том числе девяти на русском), и одним из известнейших учеников Аарона Бека, отца когнитивной терапии, которому 18 июля этого года исполнилось сто лет.

Я лично знаком с Робертом Лихи и не могу не отметить

его пронизательный ум, блестящую логику и эмпатию. Профессор – открытый и тонко чувствующий человек, и его добрым отношением, дружбой и поддержкой я очень дорожу.

Каждая встреча с Робертом Лихи (и очная, и онлайн) – это настоящий праздник знаний, которыми он щедро делится. Научные труды профессора позволяют по-новому открывать для себя широкие возможности психотерапии, а его научная мысль обладает яркостью подачи. Всем, кто до сих пор считал когнитивно-поведенческую терапию скучной, поверхностной и работающей только с симптомами, стоит поближе познакомиться с идеями профессора Лихи. Нередко даже профессиональные психотерапевты полагают, что когнитивно-поведенческая терапия не работает с эмоциями. Данная книга откроет глаза на реальное положение вещей и наглядно продемонстрирует важность этой работы в рамках когнитивно-поведенческой терапии. Книги Роберта Лихи о том, как справиться с тревогой и депрессией, беспокойством и ревностью, стали бестселлерами во многих странах, в том числе и в России.

Как совладать с теми эмоциями, которые человек в текущий момент отрицает? Как не бояться своих чувств и увидеть их ценность? Как расширить рамки, мешающие адекватно воспринимать весь спектр наших эмоций, и что можно противопоставить эмоциональному перфекционизму, не дающему нам ощущать все, на что мы способны? Ответы на эти и другие важные вопросы вы найдете в новой книге про-

фессора Лихи.

Благодарю Роберта за этот ценный дар и желаю читателям использовать его с умом и пользой для себя!

*Ковпак Дмитрий Викторович,
врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент
кафедры психотерапии, медицинской психологии и
сексологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель
Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-
президент Российской психотерапевтической ассоциации,
член координационного совета Санкт-Петербургского
психологического общества, член исполнительного совета
Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP
board member), член Международного консультативного
комитета Института Бека (Member of the Beck Institute
International Advisory Committee), официальный амбассадор
города Санкт-Петербурга*

*** * ***

Хелен посвящается...

Глава 1

Что такое эмоции

В чем разница между вами и роботом?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, сколько разнообразных функций умеют выполнять современные роботы? Они могут приготовить вам ужин, вымыть пол, ответить на телефонный звонок, заехать в опасное здание и вывезти из него бомбу, доставить вам посылку от «Амазона» и управлять вашей машиной. Они в состоянии раз за разом ставить вам шах и мат, даже если вы чемпион мира по шахматам. Они способны решить практически любую заданную вами математическую задачу. С недавнего времени роботов также используют в лечении детей-аутистов.

Однако ни у одного робота нет того, что есть у вас: *чувств*.

Роботы не испытывают тревог, желаний, грусти, гнева, волнения или одиночества – эмоций, которые для вас абсолютно естественны.

Если человек жив, значит, у него есть чувства. А если он к тому же в полном сознании, то испытывает еще и ощущения, боль и осознает происходящее.

Человек, запертый в собственном теле

Позвольте мне рассказать вам невымышленную историю о человеке, который был полностью парализован, но все равно отдавал себе полный отчет в происходящем вокруг него. В 1995 году редактор французского журнала *Elle* Жан-Доминик Боби перенес инсульт, в результате чего впал в кому. Двадцать дней спустя он пришел в себя, но оказался полностью запертым внутри своего тела, потеряв способность двигаться и говорить, чувствуя себя беспомощным, но сознавая все, что делается вокруг.

Стоит заметить, что Боби сохранил способность моргать левым веком. Это навело его на мысль о возможности надиктовать дневник. Вместе со своей помощницей он разработал систему, согласно которой моргал, реагируя на предъявляемые ему особым образом буквы алфавита, которые хотел «записать»¹. За последующие месяцы он моргнул двести тысяч раз, что вылилось в описывающую его переживания

¹ С врачами и медсестрами Боби общался так: одно мигание означало «да», два мигания – «нет». При написании книги использовался специальный алфавит, в котором буквы располагались по частоте их использования во французском языке. Помощница медленно читала все буквы в таком порядке, и если это была нужная буква, то Боби мигал один раз. – *Примеч. ред.*

книгу «Скафандр и бабочка»².

В ней читателя поражает то, какое огромное значение имело для Боби любое зафиксированное им ощущение или наблюдение. Его охватывала тоска от невозможности обнять и прижать к себе сына, от вида колышущейся на ветру занавески, звука голосов любящих его людей и одиночества в дни отсутствия посетителей. Боби перебирал в памяти до мельчайшей детали весь свой опыт минувших лет: друзей, путешествия, даже запахи.

Вследствие нарушения слуха в голове у него было постоянное ощущение порхания бабочек. Ему казалось, что в каждом пережитом моменте содержится какое-то ощущение, переживание, чувство и смысл. Может, он и ощущал себя пленником своего «скафандра»³, но знал, что все еще жив благодаря желанию выбраться из него и прикоснуться к людям, занавескам, простыням, миру «снаружи».

Через два дня после публикации книги он умер от пневмонии.

Но даже запертый в собственном теле, умея лишь моргать одним глазом, получая пищу через трубку в животе, Боби не был роботом. Он был живым человеком. Мы тоже можем вообразить себя запертыми в собственном теле и неспособными пошевелить даже пальцем, однако будем по-прежнему

² Боби Жан-Доминик. Скафандр и бабочка. – М.: Рипол-Классик, 2009. См. также одноименный фильм. – *Примеч. пер.*

³ В оригинале – водолазного колокола. – *Примеч. пер.*

му отдавать себе полный отчет в происходящем, испытывать наполняющие нас жизнью эмоции, тосковать и чувствовать себя потерянными. Мы будем ощущать свой долг по отношению к любому живому существу, способному испытывать боль, и свою связь с ним.

Чувствовать – значит жить.

Что такое эмоции

Эмоции – это чувства, имеющие для нас значение. Среди них можно назвать грусть, тревогу, чувство одиночества или безнадежности, гнев, радость, амбивалентность⁴, ревность и негодование. Мы часто путаем эмоции с *мыслями*. Однако мысли обычно представляют собой утверждения или представления о фактах («Он неудачник»), в то время как эмоции, как правило, являются чувствами, которые мы испытываем по поводу этой мысли (например, раздражительность). Так, вы *думаете* о чем-то как о безнадежной затее (это своего рода предсказание будущего), но на самом деле не *ощущаете* безнадежности (поскольку вам нет до этого никакого дела). Вы можете *думать*, что ваш бывший партнер с кем-то встречается, но не *чувствовать* ревности, потому что уже порвали с ним. Или, например, вы *думаете*, что проведете все выходные в одиночестве, но при этом не *чувствуете* себя одинокими.

Мысли не противоположны чувствам – они отличны от них. Мысль («Я неудачник») может привести к чувству (грусти), и это чувство, в свою очередь, может привести к новой

⁴ Амбивалентность (от лат. *ambo* – «оба» и лат. *valentia* – «сила») – двойственность (расщепление) отношения к чему-либо, в особенности двойственность переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства. – *Примеч. ред.*

мысли («Я всегда буду один»).

Один из способов отличить мысль от чувства – спросить себя, правдива ли эта мысль или нет. Например, вы можете задать себе вопрос: «Ну хорошо, а *действительно ли* он неудачник? Может, у него не так уж все и плохо». Вы можете ошибиться в своей изначальной мысли – или оказаться правыми. Соответственно, ваша мысль может оказаться правдивой или ошибочной. Но бессмысленно задаваться вопросом о правдивости собственных эмоций. Мы не можем спросить себя: «А действительно ли я чувствую раздражение?» Конечно, вы его чувствуете. В этом нет никаких сомнений. При возникновении чувства ваше тело сообщает вам правду – если только вы намеренно себя не обманываете.

Как уже отмечалось, мысли способны приводить к чувствам. Например, мысль «Он неудачник» может вызвать целый ряд эмоций, включая гнев, тревогу, грусть или даже безразличие. А чувства могут привести к мыслям; например, испытывая злость, вы порой начинаете думать, что все вокруг вам мешают, не уважают или враждебно к вам относятся.

Нас также могут посещать мысли о своих чувствах. Например, вы можете думать, что ваше одиночество продлится вечно. Или что вы слабый человек, потому что чувствуете себя одиноким. Или что ваше одиночество отражает то, насколько вы цените отношения со своим партнером.

Вы также можете испытывать чувства из-за своих чувств.

Вы можете стыдиться своего чувства одиночества либо тревожиться из-за него.

Итак, мысли отличаются от чувств, мысли и чувства могут влиять друг на друга и у вас могут появляться мысли о собственных чувствах. Взгляните на рис. 1.1, чтобы представить себе это более наглядно.



Рис. 1.1

Помните, я упоминал о том, что мы также можем испытывать чувства по поводу мыслей и чувства в результате чувств? Например, мы можем почувствовать себя одиноким, потом подумать, что всегда будем оставаться одни, а потом – решить, что наше одиночество продлится вечно. Другими словами, мы можем *думать* об эмоции одиночества следующим образом: «Мое одиночество – это навсегда», или «Другие люди не чувствуют себя такими одинокими», или «Мое одиночество вышло из-под контроля», или «Я слабый человек, потому что чувствую себя одиноким». На рис. 1.2 мож-

но увидеть, каким образом такие мысли о чувствах приводят к новым чувствам, которые могут оказаться еще тревожнее – и привести нас к ощущению полной безнадежности из-за своего одиночества.

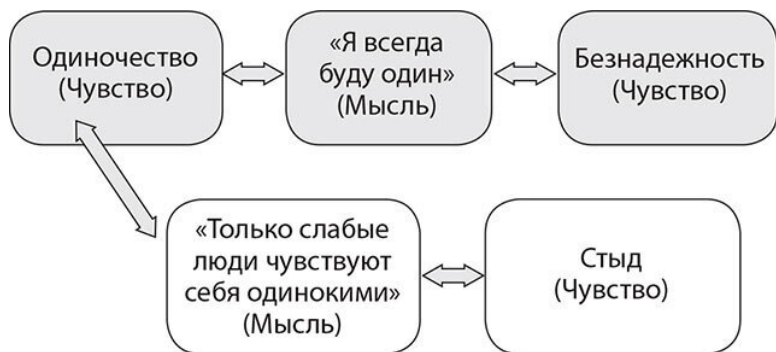


Рис. 1.2

Некоторые из нас боятся своих чувств, смущаются, испытывая тревогу, а злясь, чувствуют себя виноватыми или стыдятся. Отсюда можно сделать вывод, что наши чувства и мысли о них способны создать нам дополнительные проблемы. Например, если тревожиться из-за тревоги, то она перерастет в еще большую тревогу. То же самое произойдет, если думать, что тревога вышла из-под контроля и будет длиться вечно.

С другой стороны, если вы признаете собственную тревогу, она может утихнуть сама собой. Сказав себе: «Я замечаю,

что ощущаю тревогу, и принимаю ее как данность», вы сможете меньше тревожиться о ней. В этой книге вы познакомитесь с широким спектром техник и стратегий принятия, изменения и использования неприятных эмоций, которые позволят вам перестать их бояться.

В приведенном ниже упражнении выберите, чем, по вашему мнению, является утверждение в левом столбце – мыслью или чувством?

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ МЫСЛЯМИ, А ЧТО – ЧУВСТВАМИ?

	Пример	Мысль	Чувство
1	«Я провалюсь на экзамене».		
2	«Я одинок».		
3	«Я никогда не найду себе партнера».		
4	«Я совершил глупую ошибку».		
5	«Мне так грустно, что я не могу этого вынести».		
6	«Она умнее меня».		
7	«Я сейчас так зол».		

Ответы: предложения 1, 3, 4 и 6 – мысли, а 2, 5 и 7 – чувства.

Продолжим изучать разницу между мыслями и чувствами

на примере отношений. Утверждая: «Я ревную», вы выражаете эмоцию, но сказав: «Моя партнерша считает его привлекательным», вы озвучиваете мысль. Разве эти предложения означают одно и то же? Если ваш ответ утвердительный, то, скорее всего, вам поможет следующее: попробуйте и дальше продолжать полагать, что ваша партнерша находит кого-то привлекательным, но разрешите себе испытывать при этом самые разнообразные чувства – например, ощущение двойственности, возбуждение или гнев.

Возьмем другой пример. «Том был груб со мной» – это мысль, причем мысль *об эмоции*, которая, по вашему мнению, присуща Тому. Возможно, он и в самом деле был с вами груб. А может быть, и нет. Не исключено, что у него просто болела голова. Однако даже если вы действительно думаете, что он был груб, вам может быть наплевать на это (эмоция). Ваша мысль о грубости Тома не означает автоматического чувства гнева на него. Грубость Тома должна *иметь значение для вас* — иными словами, она должна вас волновать. Чтобы испытать эмоцию, нужно придать его поведению значение. Поэтому может оказаться, что вас посетит еще одна мысль, которая и придаст искомое значение грубости, проявленной Томом: «Не выношу, когда кто-то груб со мной» или «Следует злиться на людей, которые грубы со мной». Такие мысли вполне способны вызвать в вас гнев или тревогу.

Итак, подведем итог тому, что нам уже известно о мыслях и чувствах. Взгляните на рис. 1.3.

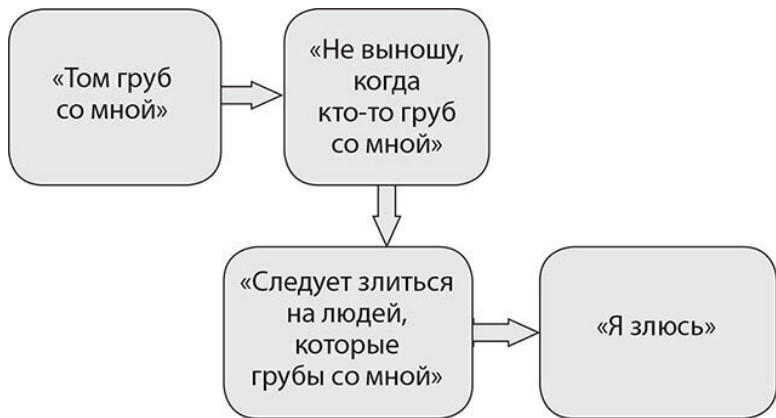


Рис. 1.3

То, что кто-то был с вами груб (назовем это фактом), не означает, что вы обязаны разозлиться на него. Вам может быть совершенно все равно, что делает или думает Том; вы можете считать, что вольны делать все, что хотите, даже если кто-то обошелся с вами невежливо; вы можете полагать, что всему виной – проблемы Тома или не совсем удачный для него день; вы можете не принимать это на свой счет. Посмотрим, как это будет выглядеть (рис. 1.4).

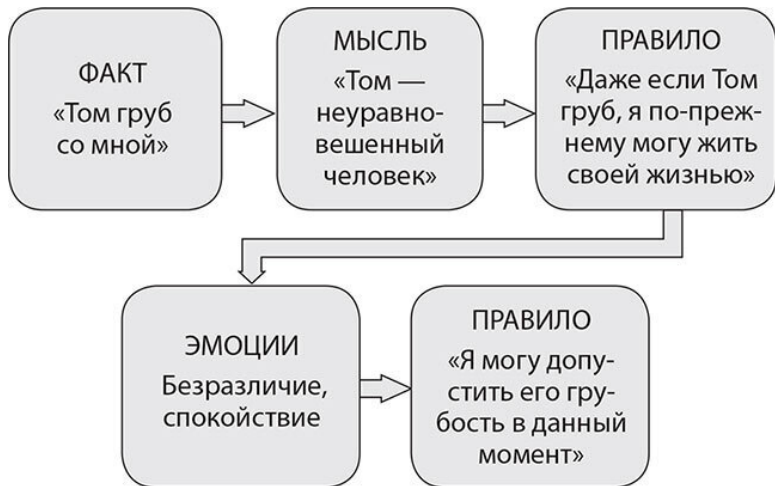


Рис. 1.4

Итак, мы видим, что факт (Том груб) и мысль («Не выношу, когда он груб») могут вызвать эмоцию. Но факты и мысли не всегда вызывают одну и ту же эмоцию. Ведь может существовать и другая мысль – *правило*, из-за которого факт и мысль становятся для вас проблемой. И это правило гласит: «Терпеть не могу всякий раз, когда Том бывает груб со мной» или «Я не могу смириться с его грубостью».

В этой книге вы увидите, как ваши мысли приводят к эмоциям, обостряют их и могут вызвать у вас тревогу, гнев или грусть. Вы также увидите, как можно изменить эти мысли и свои правила, чтобы не жить на эмоциональных американских горках.

Какие эмоции вас посещают?

Эмоции присущи всем нам, но некоторым людям трудно их замечать, распознавать и запоминать. В большинстве случаев эмоции кажутся настолько автоматически возникающими и быстротечными, что нам удастся заметить и определить их лишь спустя некоторое время. Давайте проверим, можете ли вы вспомнить, когда вам довелось испытать перечисленные в следующем упражнении эмоции. Переживали ли вы какие-либо из них в последнее время? А может быть, испытываете постоянно?

А теперь попробуйте использовать это упражнение для отслеживания собственных эмоций в течение следующей недели. Впишите в верхнюю строчку день недели. Затем отметьте галочкой посетившие вас в течение этого дня эмоции. Например, почувствовав страх, сделайте отметку рядом с этой эмоцией. В конце дня посмотрите на результат и обведи-те три самые тяжелые и три самые приятные для вас эмоции. Выполняйте упражнение в течение семи дней.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЖУРНАЛ ЭМОЦИЙ

День недели: _____

● Безнадежность	● Мстительность	● Скука
● Беспомощность	● Мужество	● Смущение
● Вина	● Настороженность	● Сомнение

● Вдохновение	● Недоверие	● Сочувствие
● Волнение	● Нетерпение	● Страх
● Враждебность	● Обида	● Стресс
● Гордость	● Одиночество	● Стыд
● Грусть	● Отверженность	● Тревога
● Жалость	● Ощущение загнанности в угол	● Уверенность
● Зависть	● Подавленность	● Энтузиазм
● Заинтересованность	● Потрясение	● Другая эмоция: _____
● Злость	● Разочарование	● Другая эмоция: _____
● Испуг	● Ревность	● Другая эмоция: _____
● Любовь	● Решимость	
● Любовь другого человека	● Сила	

Замечаете ли вы какую-либо закономерность? Существу-

ют ли какие-либо события или люди, вызывающие у вас определенные эмоции? Какие мысли посещают вас при возникновении этих эмоций?_____

Что вызывает ваши эмоции?

Иногда нам кажется, что эмоции возникают ниоткуда. Например, вы сидите дома в полном одиночестве и внезапно ощущаете приступ тревоги. Тело напрягается, а сердце начинает колотиться. И вы задумываетесь о причинах такого состояния. Возможно, вы выпили слишком много кофе или не ели семь часов. А может, подумали о чем-то, что и вызвало тревогу. Так произошло с Дэном, который в одиночестве сидел дома в четверг вечером и думал: «У меня нет никаких планов на выходные. Никто из друзей ничего мне не предложил. Может, я их чем-то обидел?» Его тревогу вызвали мысли о собственной отверженности.

Возможно, вы с большей вероятностью испытываете конкретные эмоции в определенное время дня. Например, Ребекка заметила, что, просыпаясь рано утром, чувствует грусть, вялость, упадок сил и безнадежность в отношении наступающего дня и всей своей жизни.

Линда пришла к выводу, что ощущает приступ тревоги всякий раз, когда находится в лифте или закрытом пространстве, особенно в кабинке туалета. Ей кажется, что она застрянет в лифте, там кончится воздух и ее не успеют спасти. Или ее случайно запрут в туалете, и она будет вынуждена провести там несколько часов. Тревогу Линды вызывали определенные ситуации и места.

Бывают ли у вас «тяжелые времена»? Существуют ли определенные места, люди или ситуации, которые вызывают у вас какие-либо эмоции? Осознание «тяжелых времен» – это первый шаг к тому, чтобы подготовиться к ним, задействовав специальные инструменты.

В следующем упражнении перечислите свои самые позитивные и самые негативные эмоции. К примеру, к числу позитивных вы можете отнести счастье, радость, заинтересованность, спокойствие и признательность; а негативных – гнев, тревогу, грусть и одиночество. Не забудьте перечислить триггеры – события, людей, мысли или ситуации, – запускающие эти эмоции.

МОИ ЭМОЦИИ И ИХ ТРИГГЕРЫ

Мои самые позитивные эмоции	
Мои самые негативные эмоции	
Триггеры моих негативных эмоций	
Триггеры моих позитивных эмоций	

Заполнив таблицу, посмотрите на написанное. Замечаете ли какую-либо закономерность? Запишите свои наблюдения. _____

Чувства и их значение

Как уже упоминалось ранее, такие чувства, как грусть, одиночество, гнев, любовь и безнадежность, существуют не сами по себе: в жизни каждого из нас они имеют вполне определенное значение. Например, если вы ощущаете себя одинокими, то это, вполне вероятно, означает, насколько важны для вас человеческие отношения. Гнев может указывать на то, что для вас жизненно необходимо чувствовать уважительное отношение к себе. Чувство любви говорит об особой роли конкретного человека в вашей жизни. Тревога может означать, что одна из главных ценностей в вашей жизни – ребенок, партнер, здоровье или работа – находится в опасности. Ревность, как правило, свидетельствует о том, что ваши отношения с партнером, очень важные для вас, находятся в опасности. А грусть может выступать симптомом поражения, которое вы ощутили при попытке сблизиться с небезразличным вам человеком, так как он имеет большое значение для вас. *Все человеческие существа обладают столь развитой способностью чувствовать потому, что очень многому придают значение.*

Порой бывает трудно описать словами, почему мы испытываем какое-либо конкретное чувство. Когда я слушаю красивую музыку или читаю замечательное стихотворение, они волнуют меня – иногда до слез. Но если кто-нибудь спро-

сит меня, что именно в них так подействовало на меня, я затруднюсь с ответом. Музыка или поэтические строки проникают в самое сердце, трогают до глубины души, и выразить столь сокровенный смысл с помощью подходящих слов оказывается для меня непростой задачей. Думаю, в этом отношении вы похожи на меня: временами что-то глубоко трогает и волнует вас, вы чувствуете, как на вас нахлынули эмоции, но не можете подобрать нужные слова, чтобы выразить точную *причину* этого. Вы просто так чувствуете. Случается, мы оказываемся совершенно бессильными выразить словами особенно глубокое чувство. Мы в буквальном смысле теряем дар речи.

И все же в этой книге мы будем работать над тем, чтобы замечать и идентифицировать свои чувства, потому что понимание их значения может помочь вам обрести полный спектр эмоций в жизни. Мы будем искать смысл, который содержится в ваших чувствах.

Пять составляющих эмоции

Каждая эмоция состоит из нескольких частей. Мы зачастую не вполне осознаем это, когда испытываем какую-либо эмоцию, однако эти компоненты можно перечислить:

- ощущения;
- представления;
- цели;
- поведение;
- стиль общения.

Почему эти пять составляющих так важны? Потому что, как только мы сумеем их идентифицировать, у нас появятся возможные варианты их изменения. Мы сможем повлиять на ваше эмоциональное восприятие в целом, изменив одну или даже все пять частей. Мы в состоянии изменить ваши ощущения, представления, цели, поведение и стиль общения с окружающими. Для того чтобы помочь вам понять роль каждой из этих составляющих, рассмотрим в качестве примера гнев.

Ощущения

Когда я злюсь, я, как правило, замечаю в себе определенные *ощущения*: сердце быстро бьется, я чувствую напряжение в теле, а звуки кажутся мне более громкими. Однако бывает, что я испытываю такие же ощущения, не чувствуя при

этом гнева. Например, я отмечаю, что сердце бьется быстрее, после того как выпью слишком много кофе.

Когда у вас возникает эмоция, спросите себя: «Где конкретно *в моем теле* я ощущаю это?» К примеру, если вам грустно, вы можете почувствовать тяжесть в груди; другой вариант – физически ощутить, как вас покидают силы.

Укажите, какие ощущения вы замечаете в своем организме, чувствуя тревогу, гнев или грусть:

Тревога: _____

Гнев: _____

Грусть: _____

Представления

Переживание гнева связано с мыслью или представлением о происходящем. Это «смысловая» часть эмоции. Например, я могу подумать, что едущий впереди меня по шоссе водитель нарочно пытается помешать мне обогнать его. У меня может возникнуть связанная с этим мысль, что я не могу этого вынести и что он ужасный человек.

Какие мысли возникают у вас, когда вы злитесь? Думаете ли вы, что другой человек делает что-то нарочно? Считаете ли вы его плохим? _____

Цели

Мой гнев небеспричинен. Например, я могу злиться на то, что застрял в пробке, и быть уверенным, что опоздаю из-за

этого на работу. Но такой мысли или факта может быть недостаточно для того, чтобы разозлиться. У меня также должна быть важная *цель* – в данном случае она может выглядеть так: «Мне нужно приехать вовремя». Я злюсь на пробки, потому что они мешают моей цели. И наоборот, я вполне могу не расстроиться (или не рассердиться), если мне безразлично, приеду ли я вовремя или нет.

Подумайте о своем гневе. Вызван ли он вашим беспокойством о том, что вас не слышат, несправедливо к вам относятся или мешают чего-то достичь? Ваши эмоции указывают на ваши цели. _____

Поведение

Мы также склонны к определенному поведению, обусловленному нашими эмоциями. В гневе мне может прийти в голову даже пойти в наступление – допустим, ударить мешающего мне водителя по физиономии. Если же я не за рулем, в подобном состоянии я, скорее всего, буду сжимать кулаки, топтать ногами, бросаться вещами или бегать по комнате.

Присмотритесь к своему гневу. Что вы обычно делаете в гневе? Напрягаетесь и бегаете по комнате? _____

Стиль общения

Многие эмоции имеют межличностную составляющую. Мы можем хотеть выговориться, искать утешения, цепляться за других людей или, наоборот, избегать их. К примеру,

мне захочется высказать водителю, что он дурно воспитан и я не могу этого вытерпеть, поэтому злюсь. Чувствуя тревогу, я могу обратиться к близкому другу и попросить утешения. В печали и безнадёжности я, скорее всего, буду избегать общества, считая себя обузой для других.

Как вы общаетесь с другими людьми, испытывая сильные эмоции? Жалуетесь, уходите в себя или ищите утешения?_____

Напомню: едва заметив эмоцию, мы осознаем и связанные с нею ощущения. Например, мы можем распознать грусть, ощутив тяжесть в груди, а тревогу – заметив учащение пульса. Эти ощущения указывают нам: что-то происходит. Однако ощущения – совсем не то же самое, что эмоция. Например, за сегодняшнее утро я пью уже третью чашку кофе и только что закончил тренировку. Мой пульс немного учащен. Тревожусь ли я? Нет. Я просто чувствую остаточный эффект от пробежки и выпитого кофе. Я не тревожусь ни о чем конкретном – это лишь общее *возбуждение*.

Если бы я имел склонность к паническому расстройству, то решил бы, что у меня случился сердечный приступ, и интерпретировал бы свои ощущения как знак грядущей беды. Отсюда вывод: иногда мы неверно истолковываем собственные ощущения как признак чего-то более серьезного, чем простое возбуждение. Вам это знакомо?

Умея определять пять составляющих любой эмоции, мы

можем нацелиться на их изменение. Например, я могу снизить возбуждение или связанные с ним *ощущения* путем релаксации, осознанной медитации или других расслабляющих техник. Я в состоянии изменить собственные *представления* о происходящем, чтобы, скажем, не относить поведение мешающего мне водителя на свой счет, объективно оценить это событие как неважное или осознать, что помеха временна. Я в силах изменить свои *цели*, решив сосредоточиться на чем-то другом. Например, вместо беспокойства о том, как бы вовремя приехать на работу, я могу включить радио. Я могу изменить свое *поведение* на более полезное. И наконец, я в состоянии изменить свой *стиль общения* с людьми на менее реактивный и более продуктивный.

Все это не так просто и само собой не происходит. Однако все эти шаги очень важны.

Теперь давайте рассмотрим пять составляющих одиночества. Если у вас когда-нибудь были проблемы с одиночеством, то вы без труда узнаете себя в некоторых или во всех компонентах этой эмоции. Каждая из пяти составляющих способна либо усилить, либо уменьшить чувство одиночества.

ПЯТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭМОЦИИ

Ощущения	Представления	Цели	Поведение	Стиль общения
Тяжесть в теле	«Я всегда буду один»	Почувствовать с кем-то связь	Избегание общества	Поиск поддержки
Пустота в душе	«Я никому не нужен»	Почувствовать себя нужным	Просмотр фильмов, лежа на диване	Общение с другом

Одиночество

Пришло время обратить внимание на какую-нибудь эмоцию, которая посещает вас временами – и беспокоит. Возможно, это тревога, грусть, гнев, безнадежность, ревность, зависть, негодование или скука. В следующем упражнении выберите одну *эмоцию* и впишите ее в пробел после двоеточия. Затем запишите физические *ощущения* в своем организме, например усталость, пустоту, мышечное напряжение или учащенное сердцебиение. После этого укажите *представления* (мысли), возникающие у вас при переживании этой эмоции (в случае грусти это может быть следующее: «Я никогда не буду счастлив» или «Мне кажется, люди не хотят быть со мной»). Затем впишите беспокоящие вас *цели* или объекты особого интереса. И наконец, обратите внимание на то, как вы *общаетесь* с окружающими при переживании этой

эмоции – как вы жалуетесь, ищете утешения, избегаете людей или ищете себе компанию.

ПЯТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ МОЕЙ ЭМОЦИИ

Эмоция, которая меня беспокоит: _____

Ощущения	Представления	Цели	Поведение	Стиль общения

Все ваши эмоции состоят из многих элементов. Заметив любой из них, вы сможете научиться успешнее справляться с ними в будущем, когда они будут возникать. Я предлагаю вам повторить это упражнение для всех эмоций, которые вам захочется исследовать. Повторюсь: чем больше вы будете способны замечать составляющие собственных эмоций, тем большего успеха достигнете в их принятии.

О чем вы узнаете из этой книги

Вы уже немного узнали о том, что такое эмоции и чем они могут отличаться от влияющих на них мыслей. Теперь пора подробно сформулировать, о чем вы узнаете из этой книги. Итак, вы сможете...

Поближе познакомиться с собственными эмоциями. Цель данной книги – помочь вам научиться понимать свои эмоции, думать о них более рационально и справляться с ними.

Уважать свои чувства. Вы узнаете, насколько важно владеть своими чувствами, понимать себя и сочувствовать себе.

Осознать, что ваши мысли об эмоциях способны улучшить или ухудшить ситуацию. Ваши представления об эмоциях я называю *эмоциональными схемами* или *эмоциональными представлениями*. К ним относятся ваши мысли о том, что какие-либо эмоции будут продолжаться бесконечно, что они неконтролируемы, опасны, не имеют смысла, отличаются от эмоций других людей или являются постыдными. Возможно, вы получили эти представления в детстве или из опыта общения с другими людьми – вне зависимости от источника, подобные мысли могут загнать вас в тупик. Хорошая новость состоит в том, что можно отыскать другие способы думать о своих эмоциях и реагировать на них.

Жить полноценной жизнью, испытывая весь спектр чувств. Реальность такова, что любой человек не бывает счастлив всегда. Никому не удастся полностью избежать разочарования и периодических страданий. Главная цель состоит в том, чтобы жить как можно более полноценной, богатой и насыщенной жизнью, которая иногда может включать в себя и неприятные эмоции. Мой подход к жизни с полным спектром эмоций, включая болезненные и сбивающие с толку чувства, называется *терапией эмоциональных схем*. Вы узнаете, как сделать частью нормы то, что кажется ненормальным, и раздвинуть рамки жизни настолько, чтобы в ней нашлось место для любых разочарований. Вместо ожиданий, диктуемых эмоциональным перфекционизмом, вы научитесь добиваться успеха без непременно-го совершенства, конструктивно использовать дискомфорт и делать то, чего делать не хочется. Смысл не в стремлении *чувствовать себя только хорошо и никак иначе*, а в способности *чувствовать все*.

Понять, что эмоции временны. Даже если сильные эмоции кажутся длящимися вечно, они преходящи, пусть и пугают нас временами.

Осознать, что иметь чувство – не то же самое, что идти у него на поводу. Мы детально рассмотрим ваши стыд и вину за свои чувства, а также то, как мораль в отношении эмоций осложняет жизнь с присущими всем нам очень человеческими – *даже слишком человеческими* – качества-

ми. Никто из нас не святой, все мы скорее падшие ангелы, которые способны на все. Вы узнаете, что эмоции – не то же самое, что поступки или моральный выбор.

Разобраться в своих эмоциях. Иногда вам может казаться, что ваши эмоции не имеют смысла, и такая мысль порой приводит к еще большему стыду, изоляции и руминации⁵. Я помогу вам увидеть, что даже такие эмоции, как зависть, обида, безнадежность и ревность, временами могут оказаться полезными. Ключ в том, чтобы разобраться в них и обрести равновесие.

Не бояться своих чувств. Вы можете бояться своих чувств, считая их вышедшими из-под контроля и живя в ожидании катастрофы. Вы можете опасаться пойти у чувств на поводу, навредить себе, сойти с ума или заработать расстройство психики. Справиться с ощущением снежного кома позволят вам техники, приведенные в данной книге.

Упорядочить противоречивые и амбивалентные чувства. Вы можете полагать, что обязаны относиться к себе, другим людям или своим переживаниям только так, а не иначе. Из моей книги вы узнаете, что смешанные чувства или двойственное отношение к чему-либо не означают отсутствия выбора. На самом деле амбивалентность мож-

⁵ Прокручивая в голове неприятные моменты, мы склонны обвинять себя в случившемся, ругать за неверные слова, действия или бездействие – одним словом, заикливаться на ошибках. В психологии состояние, когда человек «пережевывает» одну и ту же негативную мысль, фиксируясь на разрушительных эмоциях, называется руминацией. – *Примеч. ред.*

но рассматривать не как путаницу, а как богатство настоящих чувств. Освобождение в вашей душе места для противоречивых чувств поможет вам меньше руминировать, делать правильный выбор и уживаться со сложностями реальной жизни.

Увидеть, как эмоции отражают ваши главные ценности. Ваш характер и личные цели неизбежно окрашивают ваши чувства. Если бы вы были поверхностным, пустым человеком, то вас ничто не волновало бы! В реальности все совсем не так: вы не робот и не пустой человек. Даже если жизнь временами напоминает американские горки, вы все равно можете замедлить ее и даже направить к важным для вас вещам. Эмоции придут к вам в пути.

Успешнее общаться с важными для вас людьми.

Мы подробно рассмотрим ваши представления об эмоциях других людей и связанные с ними реакции – одним словом, все, что затрудняет ваше общение. Вы узнаете, как плодотворно и с пониманием общаться с важными для вас людьми.

Разрабатывать адаптивные стратегии, чтобы справляться со своими эмоциями. Вы научитесь жить с полным набором чувств, вместо того чтобы считать, что от них нужно избавляться. Вы узнаете, как реагировать на болезненные эмоции, не позволяя им захлестнуть себя; как наблюдать за ними и принимать их спокойно, при этом более успешно справляясь с ними; и как двигаться к желаемой

жизни, сознавая, что частью этого пути непременно будут разочарование, подавленность и даже несправедливость. Ваша главная цель изменится: вы постепенно начнете жить *настоящей жизнью*, а не стремиться к придуманной жизни без негативных эмоций. Еще одной вашей целью станет достижение *эмоционального обогащения, открытости и равновесия* – вместо нынешнего эмоционального перфекционизма, цинизма или крушения надежд.

Порой вы захотите сказать: «Для меня это трудно». Но я на деюсь, что вы также сможете научиться говорить: «Я человек, который умеет справляться с трудностями». Научившись осознавать и принимать все неизбежные помехи в своей жизни (и мирно уживаться с ними), вы сможете преодолеть страх перед чувствами. И тогда ваша жизнь станет более полной.

Выводы

- Чувства означают, что вы живой человек.

- Мысли и чувства – разные вещи.

- Мысли могут приводить к чувствам, а чувства могут приводить к мыслям.

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.