

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Эмоциональный интеллект	11
Глава 2. Эмоциональная свобода	23
Глава 3. Эмоциональный серфинг	39
Глава 4. Ценностно ориентированное поведение	57
Глава 5. Эмоционально ориентированный копинг	71
Глава 6. Управление сильными эмоциями	87
Глава 7. Мастерство коммуникации	105
Глава 8. Синтонность	135
Глава 9. Эмпатия	147
Глава 10. Применение эмоционального интеллекта	165
Глава 11. Подведение итогов	187
Список литературы	194
Об авторах	198

Предисловие

Какой была бы наша жизнь без эмоций? Размышляя об этом, а также о значении человеческих отношений и социальной ориентированности, я пришла к выводу: трудно представить мир, в котором мы не выражаем себя посредством эмоций. Как биологический вид, без эмоций мы потеряли бы очень много. Сколько прекрасных и мучительных моментов утратили бы всякий смысл! Такого явления, как эмпатия к чужой боли, вообще не существовало бы. Мы перестали бы спасаться от угроз. Не могли бы любить. Представив такую реальность, мы можем понять, как важно ценить мудрость и дар эмоций.

Несмотря на большой опыт работы, я до сих пор удивляюсь, когда очередной клиент просит меня избавить его от эмоций. Конечно, как правило, этот запрос касается конкретных эмоций — боли, страха, тревоги. Если учесть социальный контекст, в котором эмоции такого рода считаются «негативными» или «плохими», этот запрос вполне понятен. Такие эмоции порой бывают настолько сильными, что кажутся непереносимыми. И мы реагируем на них неэффективно, а иногда даже причиняем вред себе или окружающим. Но это не означает, что от них нужно избавиться. Все наши переживания — естественная часть жизни. Способность испытывать эмоции, включая те, что нам не нравятся, заложена в нас природой.

Всеобъемлющий, многогранный и открытый подход к эмоциям, при котором они являются естественной частью жизни, определяется тремя ключевыми моментами.

1. Представьте, что вы потеряли по-настоящему важного для вас человека и не испытываете при этом никакой боли. Вам все равно, будто не так уж и важно, что человека больше нет. И именно эмоции сигнализируют о том, что ситуация вам небезразлична. Чувства соединяют вас с другим человеком и позволяют переживать утрату. Представьте, что вы больше не умиляетесь при виде птички или щенка. Не испытываете страха или волнения при виде льва или перед входом в темную пещеру. Эти примеры помогают оценить значение эмоций. Тем не менее мы тратим массу времени и усилий на попытки убежать, спрятаться от эмоций, бороться с ними, чувствуя, что теряем над собой контроль, когда они захватывают нас и управляют нашим поведением. Мы осуждаем себя за то, что мы живые люди.
2. Убегая от боли, мы убегаем и от радости. Избавиться от определенных эмоций очень трудно, если вообще возможно. Допустим, мы не хотим испытывать какие-то эмоции, например грусть или тревогу. В таком случае мы пытаемся подавлять или контролировать их. И именно эти усилия приводят к тому, что мы отрезаем себе путь к счастью и радости, потому что нельзя выборочно избавиться от той или иной эмоции. Пытаясь избавиться от неприятных эмоций, мы становимся равнодушными. Если мы не будем испытывать боли, то и радости нам не видеть.
3. Эмоции — это своего рода клей для социальных связей. Мы начинаем устанавливать социальные контакты с самого рождения (возможно, даже раньше). Через слезы и смех. Через страх и восторг. Мы общаемся благодаря эмоциональным переживаниям, которые соединяют нас друг с другом и формируют наш социальный мир. И это наш дар. Наше обещание любви.

Я глубоко благодарна авторам этого дневника. Стефани Кателла и Мэтью Маккей создали руководство по самопомощи, которое учит открываться эмоциям, позволять им существовать и не только эффективно реагировать на них, но и ощущать принадлежность к обществу и тесную связь с другими людьми благодаря многогранному человеческому

переживаниям под названием «эмоции». Авторы предлагают читателю начать с осознания собственных эмоций, чтобы разрушить стереотип, будто они наш враг. И призывают вспомнить, что именно эмоции позволяют нам ощущать себя частью общества.

Стефани Кателла и Мэтью Маккей отправляются вместе с читателем в путешествие, на протяжении которого помогают ему переживать эмоции здесь и сейчас и при этом устанавливать и укреплять связи с другими людьми. Путешествие включает в себя осознание своих переживаний, физических ощущений, мыслей и побуждений, эффективное самовыражение, определение и уточнение личных ценностей в контексте эмоций, а также множество практических упражнений, которые помогают выстраивать гибкие отношения с внутренним и внешним миром. В конечном счете навыки, приобретенные благодаря этому дневнику, помогут стать мудрее и проникнуть в сокровенные тайны человеческих отношений, используя дар эмоций. Я уверена, что она поможет всем, кто ее прочтет.

*Робин Уолсер,
доктор наук*

Эмоциональный интеллект

Замечали ли вы, что в состоянии эмоционального возбуждения вам сложно думать, слушать или принимать решения? В такие моменты вас захватывают эмоции. *Эмоциональный захват* — естественная реакция, возникающая, когда эмоции берут верх над разумом и управляют вашим поведением. Они затуманивают разум и заставляют говорить то, о чем вы потом пожалеете, делать поспешные выводы, повышать голос, выходить из себя и совершать поступки, которые могут ухудшить имеющиеся отношения или затруднить создание новых. Когда нас захватывают эмоции, мы слышим только их и не замечаем происходящего внутри и вокруг нас, словно в наушниках установлена максимальная громкость и мы не можем ее убавить. Чаще всего это случается во время сложных разговоров, особенно с теми, кто нам действительно дорог.

Испытывать сильные эмоции, общаясь с близкими людьми, — это нормально. Сами по себе эмоции *не* являются проблемой. Напротив, они помогают нам, поскольку несут в себе важную информацию о наших ценностях, интересах и потребностях. Но, если позволять эмоциям управлять нами, они становятся серьезным препятствием на пути к достижению целей и могут повредить нашим отношениям с собой и окружающими. Жить осознанной жизнью — значит быть готовым к сложным разговорам и эмоциям, связанным с ними. Мы составили этот дневник, чтобы помочь вам эффективно коммуницировать с людьми в любой ситуации и выстраивать надежные и комфортные для вас отношения. Прежде чем перейти к вопросу об эмоциональном интеллекте (ЭИ), остановимся на сущности и последствиях эмоционального захвата.

Проблема: эмоциональный захват

На интенсивные эмоции и стресс организм реагирует одной из трех инстинктивных реакций: «бей», «беги» или «замри». В стрессовой ситуации, например ссора с партнером, недопонимание со стороны начальства или обидное замечание друга, нервная система включает один из этих режимов, чтобы защитить вас от угрозы.

В режиме «бей» организм готовится защищаться, вербально или физически, что может выразиться в явной или скрытой агрессии. В режиме «беги» организм сигнализирует о необходимости как можно быстрее выйти из стрессовой ситуации. В таком случае вы можете выбежать из комнаты, бросить трубку или отменить планы в последний момент. В режиме «замри» вы словно обездвижены: не знаете, что сказать, или не можете пошевелиться, поскольку организм сигнализирует о перегрузке. Тогда вы замыкаетесь в себе, воспринимаете минимум информации и затрудняетесь с ответами на простейшие вопросы. Это естественные, автоматические реакции, которые вы не можете контролировать, по крайней мере поначалу.

И хотя этот механизм появился, чтобы защитить нас, иногда он может срабатывать слишком часто, включать свою сирену на полную громкость или неправильно интерпретировать стресс-фактор и активироваться, когда на самом деле в этом нет необходимости. В такие моменты и происходит эмоциональный захват.

Решение: эмоциональный интеллект

Эмоциональный захват — это очень интенсивное переживание. Трудно представить положительный исход разговора, если вы опасаетесь потерять над собой контроль из-за эмоций. Но решение есть. Научившись распознавать реакции «бей», «беги», «замри», вы сможете эффективно регулировать их при помощи эмоционального интеллекта.

Но что такое эмоциональный интеллект? И как его развивать? *Эмоциональный интеллект* — это способность испытывать и принимать эмоции такими, какие они есть в данный момент, сохраняя контакт с другим

человеком. Развитый эмоциональный интеллект позволяет эффективно управлять собственными эмоциями, замечать чувства окружающих и одновременно вести конструктивный диалог, даже в напряженной ситуации. Иными словами, ЭИ помогает справиться с эмоциональным дискомфортом, не прерывая коммуникационный процесс и корректируя его в зависимости от ситуации. Звучит сложно, но не переживайте: ЭИ можно развить даже за небольшой период времени, а также измерить, чтобы отслеживать свой прогресс.

Основой концепции ЭИ являются новаторские работы Дэниела Гоулмана (1995), Дэвида Слайтера и Питера Саловея (1997). Эмоциональный интеллект существенно отличается от умственных способностей, которые мы обычно называем коэффициентом интеллекта (IQ). Западные культуры, как правило, переоценивают умственные способности, не уделяя должного внимания эмоциональному интеллекту. Из-за этого многим из нас не хватает навыков, жизненно важных для человека как социального вида. Дэниел Гоулман объясняет эту проблему так: «Каждый из нас по собственному опыту знает: когда дело доходит до принятия решения, мы выбираем сердцем даже чаще, чем разумом. Мы слишком переоцениваем значимость исключительно когнитивных способностей — тех, что измеряются IQ. Интеллект бессилён, когда верх берут эмоции»¹. Чтобы успешно справляться с сильными эмоциями и жизненными трудностями, одного разума недостаточно, нужен еще и эмоциональный интеллект.

Польза эмоционального интеллекта

Термин «эмоциональный интеллект» стал активно применяться с 1990-х гг., и это неслучайно. ЭИ является своего рода клеем, который объединяет людей как представителей социального вида — помогает нам взаимодействовать, общаться, сосуществовать и учиться друг у друга, развиваясь при этом индивидуально. ЭИ является необходимым условием

¹ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: МИФ, 2022.

достижения успеха вне зависимости от профессии, социального статуса, характера и интересов.

Многолетние исследования показывают, что ЭИ тесно связан с физическим и эмоциональным здоровьем и способствует его сохранению. ЭИ действительно повышает психологическую устойчивость и снижает уровень стресса. Люди с развитым ЭИ получают больше социальной поддержки, чем те, у кого ЭИ на низком уровне. В профессиональной деятельности ЭИ положительно влияет на удовлетворенность руководителей работой сотрудников. Это объясняется тем, что люди с развитым ЭИ эффективнее управляют конфликтами и более устойчивы к стрессу. Вопреки распространенному мнению, ЭИ важнее для продуктивности, чем IQ.

ЭИ помогает успешно выстраивать коммуникацию, укреплять отношения и справляться со стрессом так, чтобы снизить вероятность проблем с физическим и эмоциональным здоровьем. Он служит своего рода буфером против стресса и помогает устоять перед лицом трудностей, подобно защитным ограждениям в боулинге. Обладая развитым эмоциональным интеллектом, гораздо легче переносить стресс и двигаться дальше.

Исследования подтверждают, что навыки эмоционального интеллекта чрезвычайно важны по целому ряду причин. Нуждаетесь в социальной поддержке? Эмоциональный интеллект поможет ее получить. Хотите уменьшить стресс на работе? Воспользуйтесь эмоциональным интеллектом. Избегаете конфликтов, но хотите постоять за себя? Желаете научиться сглаживать разногласия? Эмоциональный интеллект пригодится и здесь. Конечно, ЭИ не панацея и не универсальный ответ на все вопросы, но, несомненно, он полезен каждому. Следующее упражнение поможет вам определить, кто в вашем окружении обладает развитым ЭИ, а также понять, какие навыки вам хотелось бы приобрести.

ВАШИ ВДОХНОВИТЕЛИ

Здоровые отношения подразумевают укрепление связи, готовность к изменениям и фокусирование на эффективной и продуктивной коммуникации с учетом обстоятельств. Хорошие коммуникаторы могут вдохновить вас и мотивировать сделать что-то по-новому. Возможно, вы ощущаете

некую близость с такими людьми, даже если не знакомы с ними, — они притягивают вас, будто магниты. Общась с коммуникабельным человеком, вы чувствуете, что вас видят, слышат, понимают и ценят. Размышления о таких людях помогут понять, каким коммуникатором хотите стать вы.

Когда вы думаете о выдающихся коммуникаторах, кто первым приходит на ум? Это могут быть люди, которых вы знаете лично, или те, кем вы восхищаетесь на расстоянии. Перечислите их ниже.

Чем вас привлекают эти люди? Чем вдохновляют, восхищают или удивляют аудиторию? Как мотивируют других действовать и меняться? Как они слушают и убеждают собеседника в том, что его мнение важно? Запишите, что именно вы цените в их стиле коммуникации.

В каких ситуациях в вашей жизни этот человек вызывает у вас позитивные эмоции, даже во время трудного разговора, конфликта или в период личностной стагнации? Размышляя о навыках выдающихся коммуникаторов, подумайте, какое впечатление на окружающих хотели бы производить вы. Опишите это ниже.

Не забывайте о том, что вы написали, когда будете читать дальше. Вы отметили для себя важные источники вдохновения, которые можете использовать для поддержания мотивации при освоении и применении новых навыков.

Эмоциональный подарок

Вы наверняка слышали об эмоциональных вампирах и королевах драмы. Общение с такими людьми выматывает и оставляет неприятный осадок. Противоположную ситуацию, когда общение приносит позитивные эмоции, мы называем *эмоциональным подарком*. Эти приятные чувства вызывают желание проводить с человеком больше времени, поддерживать с ним связь и узнавать его ближе.

Если во время сложного разговора собеседник реагирует так адекватно и разумно, что вы думаете: «Все оказалось легче, чем я думал(а)», — это тоже эмоциональный подарок. Прежде чем начать сложный разговор, стоит подумать, какой эмоциональный подарок вы готовы сделать собеседнику. Это поможет взглянуть на ситуацию с другой точки зрения и понять, как проявить себя, чтобы сохранить связь с человеком и поддерживать с ним отношения в будущем. Следующее упражнение позволит вам определить, что мотивирует вас к развитию ЭИ.

ВАШИ МОТИВАТОРЫ

Приступая к освоению новых навыков, полезно подумать о том, чего вы хотите добиться, и выяснить, что мотивирует вас к изменениям. Какие эмоции вы хотели бы оставить у собеседника после трудного разговора с вами?

Что изменится в вашей жизни с развитием эмоционального интеллекта? Что вы хотите получить? Например, добиться повышения на работе, научиться устанавливать границы, лучше понимать своих детей и т. д.

Как, по вашему мнению, навыки эмоционального интеллекта отразятся на ваших отношениях? Например, вы ожидаете, что станете ближе со своим партнером, количество конфликтов на работе уменьшится или люди узнают вас с лучшей стороны.

Вероятно, у вас есть глубоко личные и серьезные мотивы, побудившие купить этот дневник и начать с ним работать. Мотивы, выявленные в этом упражнении, будут направлять вас и помогут научиться делать эмоциональные подарки близким и, что не менее важно, самим себе. Навыки эмоционального интеллекта приносят пользу не только нашим отношениям, но и нам самим.

Поскольку вы будете работать над своим эмоциональным интеллектом, имеет смысл определить ваш уровень ЭИ на данный момент. В последней главе вы снова воспользуетесь нижеследующей методикой, чтобы увидеть прогресс и определить зону дальнейшего развития.

УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Утверждения в таблице ниже соответствуют различным способам и стратегиям совладания с эмоциями и конфликтами¹. При оценке каждого утверждения постарайтесь учесть, как часто вы использовали ту или иную стратегию или сталкивались с трудностями за последние три месяца. Будьте честны и выбирайте ответ, который наиболее точно вас характеризует, не думая о том, как это может выглядеть в глазах окружающих.

Оцените утверждения в таблице по шкале от 0 (почти никогда) до 4 (очень часто прибегаете к этой стратегии или оказываетесь в подобной ситуации):

0 ————— 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
почти никогда редко иногда часто очень часто

№	Утверждение	0	1	2	3	4
1	Мне нужно время, чтобы прийти в себя после сильных негативных эмоций					
2	Общаясь с людьми, я теряю контроль над эмоциями, выхожу из себя или взрываюсь					
3	Во время ссоры я умолкаю и/или пытаюсь как можно скорее свести ее на нет					

¹ Субшкала из Комплексного копингового опросника CCI-55 (Comprehensive Coping Inventory-55).

№	Утверждение	0	1	2	3	4
4	Я трачу много усилий, чтобы избежать сильных эмоций					
5	Споры и конфликты вызывают у меня дискомфорт и тревогу, поэтому я избегаю их					
6	Под влиянием эмоций я действую необдуманно и делаю то, к чему они меня побуждают					
7	В споре я четко излагаю свою точку зрения и фокусируюсь на том, чтобы победить и не ударить в грязь лицом					
8	Когда я испытываю сильные негативные эмоции, мне хочется употребить алкоголь или другие психоактивные вещества и/или причинить себе вред					
9	Мне нужно немедленно обсудить проблему, даже если эмоции еще не утихли					
10	Я стараюсь не говорить с другими о своих желаниях и потребностях					
11	Я прибегаю к никотину, психоактивным веществам или алкоголю, чтобы изменить или ослабить эмоции					
12	Когда я нервничаю, то не могу контролировать свое поведение					
13	Я игнорирую собственные потребности, чтобы избежать конфликтов или осуждения					
14	Эмоции управляют моим поведением, хотя потом я сожалею об этом					
15	Я стараюсь заявить о своей позиции и убедить других принять ее					
16	Я избегаю некомфортных эмоций, насколько это возможно					
17	Под влиянием сильных эмоций (например, стыда или гнева) я действую так, что могу навредить себе					
18	В случае конфликта я стараюсь выслушать мнение каждого участника					
19	Я могу эффективно коммуницировать, даже если испытываю сильные эмоции					
20	Я стараюсь уделить всем, в том числе и себе, достаточно времени, чтобы поделиться проблемами					
21	Я контролирую тон голоса и язык тела, общаясь с другими людьми					

№	Утверждение	0	1	2	3	4
22	Я стараюсь не создавать излишнего напряжения и фокусируюсь на том, что действительно важно					
23	Прежде чем начать важный разговор, я тщательно все обдумываю					
24	Я не боюсь сильных эмоций и уверен(а), что смогу с ними справиться					
25	Я осознаю и принимаю свои эмоции такими, какие они есть					
26	Я могу испытывать сильные эмоции и умею контролировать их					
27	Я умею корректировать свою просьбу в зависимости от того, с кем разговариваю					
28	Я замечаю изменения в тоне своего голоса или языке тела					
29	Я распознаю невербальные сигналы окружающих и использую их, чтобы сделать общение комфортным					
30	Я умею быстро устанавливать контакт с незнакомым человеком					
31	Я продолжаю выполнять свои обязанности, даже если испытываю сильные эмоции					
32	В случае разногласий я стараюсь найти компромисс с учетом интересов каждого человека, включая меня					

Подсчет результатов

Оценки по утверждениям 1–17 (кроме п. 2) поменяйте следующим образом: 4 = 0; 3 = 1; 1 = 3; 0 = 4. Оценки по утверждениям 2, 18–32 оставьте без изменений. Просуммируйте баллы в каждом столбце, а затем сложите всё вместе, чтобы получить итоговый результат.

Интерпретация

0–40: Эмоции часто завладевают вами и затрудняют коммуникацию. Продолжайте читать. Вы оказались в нужное время в нужном месте — навыки из этого дневника обязательно вам помогут.

41–82: У вас достаточно развиты навыки ЭИ, но иногда вам трудно справиться с сильными эмоциями, избеганием и/или эффективно коммуницировать из-за эмоционального дискомфорта. В этом дневнике

вы найдете новые полезные навыки, которые сможете добавить в свой арсенал.

83–128: У вас хорошо или очень хорошо развиты навыки ЭИ. Тем не менее открыть для себя новые способы применения ЭИ никогда не помешает. Продолжайте читать, чтобы узнать о новых стратегиях и попробовать их на практике.

Резюме

Чтобы жить так, как нам хочется, иногда приходится вести сложные разговоры, которые сопровождаются сильными эмоциями, как и все, что действительно важно для нас. Однако при помощи навыков эмоционального интеллекта вы успешно справитесь с любым разговором, вне зависимости от того, какие эмоции он вызывает. Мы составили этот дневник, чтобы помочь вам научиться эффективно коммуницировать и строить отношения, о которых вы мечтаете.

Вы уже изучили три важных концепта: эмоциональный захват, эмоциональный интеллект и эмоциональный подарок. Благодаря этому дневнику вы приобретете ряд навыков, которые помогут вам стать экспертом в области эмоционального интеллекта, в том числе:

- 1) эмоциональную осознанность;
- 2) управление эмоциями;
- 3) определение собственных ценностей;
- 4) выстраивание эффективной коммуникации;
- 5) синтонность и эмпатию;
- 6) ассертивный диалог и управление конфликтами.

Эффективность навыков, которыми вы овладеете, подтверждена на практике. Методы, предлагаемые нами, применяются в научно обоснованных психотерапевтических направлениях, таких как терапия

принятия и ответственности (ТПО/АСТ)¹, диалектическая поведенческая терапия (ДПТ/ДБТ)², когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)³ и терапия эмоциональной эффективности (ТЭЭ)⁴. Все вместе они составляют эффективный комплексный подход к развитию эмоционального интеллекта и укреплению связи с собой и окружающими.

Вероятно, вы приобрели этот дневник в надежде на перемены. И мы поможем оправдать ваши надежды! Это хороший старт, поскольку дневник содержит упражнения и материалы для изучения и развития навыков эмоционального интеллекта. Чтобы овладеть этими навыками в полной мере, необходимо регулярно их практиковать. Изучение ЭИ требует терпения, усердия и осознанности, но результат того стоит. Если вас это пугает, просто отметьте свою реакцию и отпустите связанные с ней мысли. Мы разбили процесс обучения на несколько этапов и расположили их в последовательности, которой вы сможете придерживаться, применяя полученные навыки в реальной жизни.

¹ Хейс С., Штротсаль К., Уилсон К. Терапия принятия и ответственности: Процессы и практика осознанных изменений. — М.: Вильямс, 2021.

² Линехан М. Диалектическая поведенческая терапия: Руководство по тренингу навыков. — М.: Диалектика, 2020.

³ Хейс С., Хофманн С. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на процесс. — М.: Диалектика, 2022.

⁴ Маккей М., Вест А. Терапия эмоциональной эффективности: Интеграция АСТ и диалектической поведенческой терапии для лечения эмоциональной дисрегуляции методом экспозиции. — М.: Диалектика, 2021.

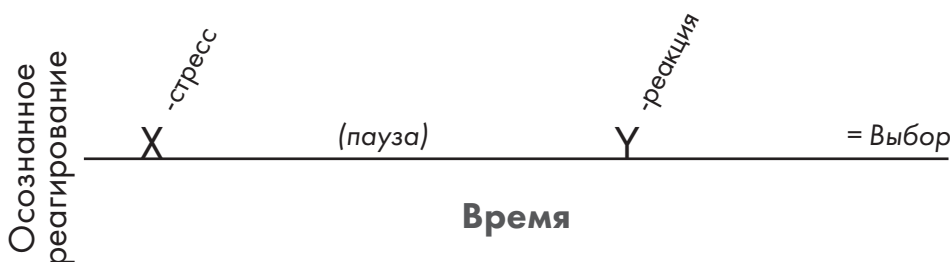
Эмоциональная свобода

Развить эмоциональный интеллект может каждый, поскольку это врожденная способность нашего мозга и тела. Эмоции сильно влияют на наше поведение и, как следствие, на отношения с окружающими и степень удовлетворенности ими. Даже младенец уже готов испытывать и выражать сильные эмоции. Эта способность жизненно важна для него, поскольку позволяет сообщить родителям и опекунам о своих базовых потребностях. В детстве, а затем и во взрослом возрасте мы учимся здоровым или деструктивным способам выражения, смягчения и избегания эмоций. От нас постоянно, даже в стрессовой ситуации, требуют рационального поведения, поэтому эмоциональный аспект часто отходит на второй план или вовсе исчезает. Часть мозга, отвечающая за эмоции, рефлексивна и реагирует быстрее, чем разумная, побуждая нас действовать в рамках привычных поведенческих паттернов. Но есть и другой путь: изменить устаревшие паттерны и научить мозг и тело адаптироваться к интенсивным эмоциям и управлять ими. Благодаря этому вы также сможете распознавать эмоции других людей и адекватно реагировать на них.

Импульсивное и осознанное реагирование



Импульсивное реагирование выглядит следующим образом: сначала возникает неприятная эмоция, затем мысль, физическое ощущение или побуждение, за которыми следует немедленная реакция. Обратите внимание, что между эмоцией и реакцией отсутствует пауза. Вы просто автоматически реагируете на эмоцию, не задумываясь о последствиях. Импульсивные реакции бывают адаптивными и могут сослужить хорошую службу в экстренной ситуации или в случае угрозы, например, если в лесу вы неожиданно встретили медведя. В таком случае режим «бей, беги, замри» защищает вас. Однако импульсивное реагирование не является адаптивным в повседневной жизни, поскольку оно истощает, вынуждает пере скакивать с одной эмоции на другую и негативно отражается на отношениях с собой и окружающими.



Осознанное реагирование отличается тем, что между триггером и действием есть пауза, которая позволяет сделать выбор, как показано на рисунке выше. Осознанная реакция — это обдуманное, взвешенное действие, основанное на ваших ценностях (подробнее о ценностях см. в главе 4). В этом случае

вы успеваете подумать о том, что для вас важно в данный момент и/или в конкретных обстоятельствах, и выбрать соответствующую реакцию.

Одна из основных целей этого дневника — научить вас чаще реагировать осознанно, а не импульсивно. В последующих главах мы расскажем, как этого добиться.

Эмоции делают нас сильнее

Каждую секунду вы испытываете как минимум одну эмоцию. Однако само слово «эмоция» может сбивать с толку. Так что же такое эмоции и зачем они нужны?

Эмоции — это информативные сигналы, основанные на наблюдении и интерпретации мозгом происходящего во внешнем и внутреннем мире. Основная функция эмоций — помочь нам сориентироваться в ситуации и сделать правильный выбор; кроме того, они выполняют и другие функции:

- предупреждают об опасности;
- сигнализируют о неудовлетворенных потребностях;
- помогают нам защитить себя;
- способствуют поддержанию социальных связей;
- отражают наши ценности;
- помогают понять себя и других.

Понимание своих эмоций и их функций позволяет выбрать, как на них отреагировать.

Только полностью осознавая свои эмоции, вы сможете использовать их, чтобы ориентироваться в ситуации, выстраивать коммуникацию или выражать себя здоровыми способами. Иными словами, эмоциональная осознанность — это фундаментальное требование и необходимое условие для развития эмоционального интеллекта. По мере того как вы будете совершенствоваться в умении переживать эмоции, не поддаваясь их

влиянию, вы повысите уверенность в том, что справитесь с ними, не пытаясь избежать или подавить.

Иногда мы неосознанно придерживаемся некоторых предубеждений относительно эмоций, которые и определяют наши реакции на них. Намеренно или нет, мы усваиваем эти предубеждения, интернализируя поведенческие модели окружающих, культурные послания и нормы или реакции на боль, связанную с кризисами, травмирующими событиями или серьезными неприятностями. И хотя предубеждения такого рода помогают мозгу защищать нас в подобной ситуации, это может привести к формированию негативной предвзятости относительно той или иной эмоции. Если заглянуть в себя и выявить свои предубеждения, в будущем можно сделать осознанный выбор и поступить иначе. Следующее упражнение поможет вам понять, каковы ваши предубеждения, связанные с эмоциями, и откуда они появились.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЭМОЦИЯМИ

Выделите несколько минут, чтобы поразмышлять и задать себе приведенные ниже вопросы. Ответив на них, вы сможете понять, какие предубеждения могут неожиданно проявиться, когда вы начнете менять свои взгляды на эмоции.

С возрастом я понял(а), что эмоции...

В целом свое отношение к неприятным эмоциям я могу описать так (например, они вызывают у меня отвращение, стресс, не нравятся, я пытаюсь их избежать, избавиться как можно быстрее):

Что говорят обо мне мои сильные и некомфортные эмоции?

Я осуждаю себя за свои эмоции. Это выражается в... (например, в самокритике, самонаказании или самоповреждении).

Мы часто осуждаем себя за испытываемые эмоции и чувства и попадаем в ловушку самокритики. В результате эмоции становятся еще болезненнее, и у нас формируются предубеждения вроде «эмоции — это плохо», «нужно избегать неприятных эмоций» или «из-за них я выгляжу глупо». Но эмоции необходимы для коммуникации и поддержания отношений, иными словами, они нужны нам для выживания как социальному виду.

Прояснив свое отношение к эмоциям, попробуйте выявить связанные с ними негативные предубеждения и смягчить их. По мере чтения этого дневника эти предубеждения будут время от времени возвращаться, что вполне естественно. Пусть выбор, который вы сделали, начав его вести, поддержит вас. Иногда дискомфорт или даже скептицизм являются показателями прогресса, поскольку означают, что вы поступаете не так, как привыкли. Мы научим вас идентифицировать эмоции и их функции, чтобы вы могли использовать их для выстраивания здоровой коммуникации.

Автопилот

Каждая секунда, пока мы бодрствуем, является моментом выбора. Важно фокусироваться на настоящем и замечать такие моменты. Если мы привыкли жить на автопилоте, то можем не видеть саму возможность выбора. Автопилот — это механизм, созданный мозгом и телом для ситуаций, когда мы не можем сфокусироваться на настоящем. Этот естественный механизм сохраняет время и силы, так что мы с легкостью используем его, особенно при выполнении рутинных задач, таких как одевание или мытье посуды. Он позволяет не концентрироваться на задаче — мы просто двигаемся по инерции, сохраняя энергию.

Несмотря на пользу и преимущества автопилота, иногда мы им злоупотребляем, что не остается без последствий. Например, мы отключаемся даже тогда, когда хотели бы сосредоточиться, например, отвлекаемся во время разговора и не замечаем ноток разочарования в голосе любимого человека. Если использование автопилота становится привычным способом избегать эмоций, мы живем жизнью, ограниченной рамками импульсивных реакций. Хорошо это или плохо, но то, что мы отталкиваем, никуда не исчезает. Эмоции, которые мы избегаем, остаются с нами и рано или поздно напомнят о себе. Это может привести к застреванию в цикле сильных переживаний, сопряженных с тревогой и навязчивыми мыслями о том, что будет дальше. Если мы не осознаём эмоций и не позволяем им существовать, то лишаемся возможности осознанно реагировать на них, и это дорого нам обойдется. Если избегание эмоций

становится «режимом по умолчанию», со временем страх перед ними нарастает, из-за чего они еще больше пугают и подавляют.

Осознавая свои эмоции в данный момент, мы можем оценить ситуацию и *выбрать* наиболее подходящую реакцию, не позволяя эмоциям управлять нами. Если бы у нас была возможность выбирать, какую эмоцию испытывать, мы бы непременно ею воспользовались. Но мы не можем это контролировать, так же как и возникающие в голове мысли, которые являются без приглашения. Не лучше ли просто позволить существовать тому, что уже есть, — так вы сэкономите энергию и наладите здоровые отношения со своим внутренним миром. Да и что вы хотели бы контролировать? Себя или то, о чем не просили или чего не хотели? Позволяя дискомфорту существовать и принимая его, вы становитесь мудрее.

Четыре компонента эмоций

Эмоции сложны и многогранны и всегда появляются со своими спутниками. Любое эмоциональное переживание состоит из четырех компонентов:

1. Собственно эмоция.
2. Физические ощущения.
3. Мысли.
4. Побуждения.

Побуждения, или импульсы, бывают двух типов: они вынуждают нас либо действовать, либо избегать чего-то. Осознание всех четырех компонентов необходимо, чтобы лучше понять свои эмоции и построить более здоровые отношения с собой. Ниже приведен список эмоций, который поможет вам разобраться в себе и своих чувствах. Используйте его, когда затрудняетесь с идентификацией эмоций.

Список эмоций

Азарт	Ликование	Разочарование
Апатия	Любовь	Раскаяние
Безопасность	Любопытство	Ревность
Безмятежность	Надежда	Решимость
Безнадежность	Наслаждение	Симпатия
Безысходность	Настороженность	Скука
Беспокойство	Негодование	Сломленность
Блаженство	Недоверие	Смущение
Брезгливость	Нежность	Смятение
Вдохновение	Неприязнь	Сожаление
Взбудораженность	Нетерпение	Страх
Взволнованность	Неуверенность	Стыд
Вина	Обескураженность	Счастье
Воодушевление	Обида	Тоска
Восторг	Облегчение	Тревога
Восхищение	Огорчение	Уважение
Гнев	Озабоченность	Уверенность
Гордость	Озадаченность	Удивление
Грусть	Опустошенность	Удовлетворенность
Дискомфорт	Отвращение	Удовольствие
Доверие	Отчаяние	Удрученность
Досада	Ошеломление	Ужас
Жалость	Печаль	Умиление
Жизнерадостность	Подавленность	Умиротворение
Зависть	Подозрение	Унижение
Заинтересованность	Потрясение	Уныние
Замешательство	Предвкушение	Уязвленность
Застенчивость	Презрение	Ярость
Злость	Пренебрежение	
Изумление	Признательность	
Испуг	Раздражение	

Давайте попробуем

Возможно, сейчас вы думаете: «Эмоциональный интеллект — это замечательно, но, пожалуй, слишком сложно». С сильными эмоциями, такими как страх или гнев, действительно нелегко справиться. Не всегда удастся взять себя в руки и коммуницировать спокойно. Однако это вполне *возможно*. Чтобы снизить эмоциональное напряжение, прежде всего нужно его заметить. Для этого нужно научиться распознавать свои внутренние уникальные сигналы о том, что эмоции слишком сильные и заглушают все остальное. В этом вам поможет следующее упражнение.

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗАХВАТА

Вспомните ситуацию из недавнего прошлого, когда вы вышли из себя и накричали на кого-то в гневе, отстранились или замкнулись или быстро покинули «место происшествия». Кратко опишите, что произошло, уделяя внимание своим ощущениям и поведению (что вы видели, слышали и как поступили).

Отметьте и назовите эмоции, которые возникли у вас в тот момент (можно ориентироваться на список выше).

Стараясь не осуждать себя, оцените интенсивность эмоций по шкале от 0 (минимальная интенсивность) до 10 (максимальная интенсивность).

Какие физические ощущения вы припоминаете? Иногда их сложно заметить. Если это так, закройте глаза, мысленно вернитесь к ситуации и просканируйте тело с ног до головы, отмечая каждое ощущение. Опишите их ниже.

Какие мысли возникали у вас во время эмоционального захвата? Постарайтесь воспроизвести их ниже.

Какие побуждения, или импульсы, возникали у вас во время эмоционального захвата? Если вы действовали в соответствии с ними, к чему это привело?

Оглядываясь назад, подумайте, есть ли какие-то точки зрения или объективные факторы, которые вы упустили тогда. Например: возникло недопонимание; я потеряла(а) над собой контроль, потому что пропустил(а) обед и не был(а) готов(а) к серьезному разговору.

Несмотря на все усилия, мы порой теряем самообладание или замыкаемся в себе и отстраняемся. Если вы заметили критические или осуждающие мысли в свой адрес, это нормально. Просто позвольте им существовать. Необязательно прислушиваться к ним. Обратная рефлексия помогает замечать сигналы потенциального или актуального эмоционального захвата и реагировать соответствующим образом. По мере развития эмоциональной осознанности вы научитесь предупреждать активацию «режима по умолчанию».

Практика эмоциональной осознанности

Существует множество способов развития эмоциональной осознанности. Мы расскажем о нескольких методах, которые помогут освоить этот навык. Поэкспериментируйте с ними, чтобы найти наиболее подходящие для себя. Главное, как и с любым новым навыком, — практика и терпение. Будьте добры к себе и отмечайте свой прогресс, чтобы понимать, чего вы достигли, а над чем еще нужно поработать. Используйте таблицу ниже для отслеживания эмоций.

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Каждый день фиксируйте в дневнике самое сильное эмоциональное переживание за прошедшие сутки и оценивайте его интенсивность по шкале от 0 (минимальная интенсивность) до 10 (максимальная интенсивность). Это можно делать утром следующего дня или вечером. Поскольку работа с дневником может вызвать определенные эмоции, старайтесь делать записи за несколько часов до сна.

[illegible]

Распознавание эмоциональных сигналов

Зачастую эмоции сначала проявляются физически — стиснутые от гнева челюсти, слезы благодарности или стеснение в груди из-за стресса или тревоги. Регулярно практикуя телесную осознанность, вы научитесь своевременно улавливать и распознавать эмоциональные сигналы. Медитация «Сканирование тела» способствует развитию эмоциональной осознанности и облегчает принятие любого переживания. Вы можете практиковать ее, когда испытываете сильные эмоции или в спокойном состоянии. Постарайтесь замечать больше позитивных эмоций, таких как счастье, удовольствие или благодарность. Это позволит быстрее улавливать их и наслаждаться ими. Можете сделать аудиозапись инструкции и включать во время медитации.

Медитация «Сканирование тела»

Расположитесь поудобнее, приняв наиболее комфортную для себя позу. Закройте глаза или опустите взгляд в пол.

Сфокусируйтесь на дыхании. Следите за движением воздуха на вдохе и выдохе.

С каждым вдохом старайтесь набрать как можно больше воздуха, чтобы максимально расширить живот и грудную клетку.

С каждым выдохом выпускайте весь воздух из живота и грудной клетки.

Не переставая глубоко дышать, прислушивайтесь к эмоциям. Заметив какую-либо эмоцию, назовите ее и продолжайте наблюдение.

Если ваш разум блуждает, ничего страшного. Верните его к реальности и сосредоточьтесь на дыхании.

Переключите внимание на физические ощущения. Начните с головы и лица: просканируйте мышцы лба, глаза, нос и челюсть.

Просто отмечайте любые физические ощущения и позволяйте им существовать, не пытаясь изменить.

Теперь переключитесь на шею и плечи. Отметьте физические ощущения в этой области, не осуждая себя за них.

Не спеша спуститесь к грудной клетке, животу и рукам. Отметьте физические ощущения и позвольте им существовать.

Если вы замечаете неприятные ощущения, просто примите их и позвольте им существовать. Продолжайте глубоко вдыхать и выдыхать.

Переключите внимание на бедра и ягодицы. Отметьте физические ощущения и позвольте им существовать.

Необязательно, чтобы вам нравились эти ощущения или вы хотели их испытывать. Они уже существуют, так что просто примите это.

Переключитесь на колени и икры. Отметьте физические ощущения и, продолжая дышать, освободите пространство для них.

Если вы заметили, что осуждаете себя или отвлекаетесь, все в порядке. Это нормально — так устроен наш разум. Верните его к реальности и сосредоточьтесь на дыхании, а затем на теле.

Опуститесь ниже, к щиколоткам, ступням и пальцам ног. Отметьте физические ощущения и позвольте им существовать.

А теперь прочувствуйте все тело целиком. Просто отметьте свои ощущения в данный момент, не осуждая себя.

Глубоко вдохните и медленно выдохните.

Сфокусируйтесь на ритме дыхания.

Поблагодарите себя за то, что решили встретиться со своими эмоциями и понаблюдать за тем, как они проявляются в вашем теле.

Когда будете готовы, медленно откройте (или поднимите) глаза.

Наблюдение за эмоциями

Научиться замечать и осознавать эмоции не так просто — этот процесс требует времени и практики. Развитию эмоциональной осознанности