

# Содержание

<i>Введение</i>	
Что такое стресс-толерантность.....	7
<b>Глава 1</b>	
Изучите свой эмоциональный ландшафт.....	11
<b>Глава 2</b>	
Сделайте паузу и понаблюдайте.....	41
<b>Глава 3</b>	
Самоуспокоение при помощи органов чувств.....	57
<b>Глава 4</b>	
Будьте добры к себе.....	69
<b>Глава 5</b>	
Спасение от боли.....	77
<b>Глава 6</b>	
Принять и двигаться дальше.....	105
<i>Заключение</i> .....	129
<i>Источники</i> .....	135
<i>Об авторах</i> .....	137



## Введение

# Что такое стресс-толерантность

Все мы можем потерять над собой контроль, когда эмоции становятся слишком сильными. Конечно, у каждого это выглядит по-своему: кто-то замыкается в себе, подавляет эмоции или отстраняется от других людей физически или эмоционально; кто-то заикливается на неприятных мыслях и испытывает фрустрацию. У кого-то дистресс\* проявляется в нездоровом поведении, например в агрессии по отношению к себе или окружающим, самоосуждении, чувстве вины и суицидальных мыслях.

Важно знать: чтобы эффективно управлять сильными эмоциями, нужно научиться стресс-толерантности. Что это значит? *Стресс-толерантность* — это способность переносить эмоциональный дистресс так, чтобы не допускать его негативных последствий. Многие с возрастом приобретают навыки эмоциональной регуляции, которые постепенно совершенствуются и становятся естественными. Однако в особенно сложных ситуациях нужно прикладывать больше усилий, чтобы регулировать эмоции. И некоторые люди так и не научились делать это здоровыми способами.

---

\* Дистресс — негативная форма стресса, при которой эмоциональное напряжение превышает адаптивные возможности человека; отличается от эустресса (позитивной формы стресса) большей длительностью и/или интенсивностью. — *Прим. ред.*

Вне зависимости от того, хотите ли вы отточить уже имеющиеся навыки эмоциональной регуляции, чтобы улучшить жизнь, вообще не обладаете ими или находитесь где-то посередине, цель этой книги — научить вас самоконтролю посредством практических упражнений, которые помогут вам расширить свои возможности и повысить уверенность в способности переносить дистресс. Используя навыки, которые вы приобретете благодаря этой книге, вы сможете преодолевать кризисные ситуации, не ухудшая положение характерным для вас проблематичным поведением. Также вы найдете здесь быстродействующие, эффективные и научно обоснованные стратегии, которые позволят вам сделать правильный выбор, когда эмоции зашкаливают.

## Диалектическая поведенческая терапия

Навыки и приемы, описанные в этой книге, основаны на психотерапевтическом направлении под названием *диалектическая поведенческая терапия* (ДПТ)\*. Американский психолог Марша Линехан (Лайнен) создала ДПТ для лечения пограничного расстройства личности (ПРЛ) — психического заболевания, одним из основных компонентов которого является эмоциональная дисрегуляция. Однако ДПТ помогает регулировать эмоции правильно даже тем, у кого нет диагноза ПРЛ, что подтверждено многочисленными исследованиями. Безусловно, ДПТ невероятно полезна, поскольку учит успешно управлять эмоциями и переносить дистресс — эти навыки пригодятся каждому, ведь, к сожалению, не все в жизни идет так гладко, как хотелось бы.

## Рекомендации по использованию книги

Имейте в виду: вы не добьетесь значимых изменений, просто прочитав книгу. Чтобы овладеть навыками эмоциональной регуляции, нужно тщательно изучить каждый из них, затем отработать, следуя

---

\* Англ. dialectical behavior therapy (DBT).

инструкциям, после чего регулярно использовать на практике. Вот две вещи, о которых вы должны знать:

Во-первых, важно персонифицировать навыки и приемы, о которых вы читаете, — так вы повысите их эффективность, а также вероятность того, что будете практиковать их в дальнейшем. Поскольку все мы разные и каждый переживает эмоциональный дистресс по-своему, очень важно, чтобы эти навыки обрели смысл именно для вас. Ведение дневника наряду с чтением книги поможет не забыть о приобретенных навыках и интегрировать их в свою жизнь. В этом дневнике можно составлять список приемлемых для вас навыков и техник, а также описывать свои мысли и ощущения относительно рекомендаций, заданий и упражнений.

Во-вторых, освоение некоторых навыков предполагает выполнение формальных упражнений по определенному сценарию, — для них нужно выделить время, чтобы спокойно, не спеша углубиться в себя. Можете выбрать один из вариантов:

- Сначала несколько раз прочитайте сценарий, чтобы все понять и прочувствовать, и только затем приступить к практике.
- Читать сценарий и выполнять упражнение одновременно. Зачитывать текст может кто-то другой, если вам так комфортнее.
- Сделать аудиозапись сценария (например, при помощи телефона) и включить ее во время практики.

Поэкспериментируйте с каждым из вариантов, чтобы понять, какой лучше всего вам подходит. А главное — выделите достаточно времени, когда вас никто не побеспокоит, чтобы направить все свое внимание и энергию на выполнение упражнения. Возможно, некоторые упражнения, предполагающие погружение в себя, будут вызывать у вас стресс сами по себе. В таком случае вы сможете использовать другие навыки и техники, чтобы устранить дискомфорт.

Несомненно, этот комплекс навыков будет для вас полезен, и мы надеемся, что вы останетесь довольны результатом!



# Изучите свой эмоциональный ландшафт

Многие люди не в состоянии распознать собственные эмоции. Кому-то в экстремальных ситуациях сложно прочувствовать и описать словами любые эмоции, у кого-то проблемы лишь с некоторыми из них. Если это касается вас, возможно, порой вам кажется, будто вы бродите в эмоциональном тумане: не осознаёте свои чувства или понимаете, что *расстроены* или *подавлены*, но не можете точно идентифицировать эмоцию. Это может привести к негативным последствиям, поскольку под влиянием эмоций некоторые люди ведут себя неадекватно (например, срываются на других). Так или иначе, важно уметь четко и точно называть (то есть маркировать) свои эмоции — как сказал нейропсихиатр и психотерапевт Дэниел Сигел: «Назови это, чтобы приручить»\*. Следовательно, необходимо познакомиться с эмоциями поближе. Для этого мы подробнее рассмотрим несколько базовых эмоций, а также методы их идентификации и маркирования, включая упражнения, которые помогут разобраться с компонентами эмоционального реагирования.

## Что такое эмоции

Хотя мы часто называем эмоции «чувствами», последние лишь часть переживаний. Эмоции, по сути, — это *полносистемные реакции*, включающие мысли, физические ощущения, побуждения и поведение\*\*. Эмоции

---

\* Сигел Д. Вне зоны доступа: Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте. — М.: Эксмо, 2016.

\*\* Лайнен М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — М.: Вильямс, 2019.

сопровождаются множеством различных процессов, поэтому может быть трудно разделить, что мы чувствуем, думаем (мысли) и делаем (поведение). Например, испытывая любопытство, вы *чувствуете* эту эмоцию, которая включает физические проявления (такие, как склонение головы набок, поднятие бровей и общее оживление). Возможно, вы *думаете*: «Интересно, как эта книга поможет мне регулировать эмоции?» *Поведением*, основанным на любопытстве, может быть продолжение чтения. *Побуждения* сочетают в себе эмоции и мысли. В нашем примере побуждение представляет собой комбинацию *эмоции* любопытства и *мысли* о продолжении чтения, предшествующих действию.

## Классификация эмоций

Исследователи до сих пор спорят о том, какие эмоции являются базовыми, то есть врожденными и универсальными. В ДПТ выделяют 10 базовых эмоций: гнев, страх, грусть (печаль), вина, стыд, зависть, ревность, отвращение, любовь и счастье\*. Мы не будем углубляться в анализ каждой из них, а остановимся на тех, которые чаще всего приводят к эмоциональной дисрегуляции. Так что если к концу этой главы у вас возникнут вопросы по поводу остальных эмоций, с которыми у вас имеются трудности, вам придется продолжить их изучение самостоятельно. Любовь, счастье и другие приятные эмоции являются проблематичными для некоторых людей, поскольку они считают, будто не заслуживают их, или склонны к импульсивным поступкам в периоды эмоционального возбуждения. Имейте в виду, что приведенные в книге навыки и приемы можно использовать и для регуляции приятных эмоций.

## Что нужно знать об эмоциях

В ДПТ считается, что каждая эмоция выполняет определенную функцию и в некоторых ситуациях может быть оправдана. Основываясь на концепции Марши Линехан, мы расскажем о функциях

---

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

и физических проявлениях самых распространенных болезненных эмоций, а также о связанных с ними побуждениях и мыслях; кроме того, приведем набор слов для идентификации и обозначения каждой эмоции. У вас будет возможность сопоставить эту информацию с собственным эмоциональным опытом, который уникален для каждого из нас.

Не нужно пытаться запомнить все, о чем вы узнаете. Лучше после прочтения возвращаться к определенным страницам, чтобы научиться маркировать эмоции, которые вы испытываете (или проверить, правильно ли вы это делаете). Мы предлагаем сначала сосредоточиться на информации об эмоциях, а потом периодически обращаться к ней, чтобы качественно выполнить упражнения на самоисследование. И держите под рукой дневник — для рефлексии и записи ответов на вопросы в упражнениях.

## **Гнев**

**Функция гнева.** Основная функция гнева — защита от угроз. Гнев возникает, когда кто-то или что-то мешает вам двигаться к цели или близкий человек подвергается опасности, унижению или является объектом агрессии.

**Что делает гнев.** Обычно гнев порождает агрессию и заставляет человека физически или вербально атаковать потенциальную угрозу, чтобы избавиться от нее. На заре эволюции человека угрозы окружали его со всех сторон, и именно гнев помогал ему выжить.

**Пример ситуации, когда гнев оправдан.** Вам отказали в повышении, несмотря на то что вы опытный сотрудник с многолетним стажем и отлично себя зарекомендовали. Начальник не позволил вам достичь цели, поэтому гнев в такой ситуации вполне оправдан.

**Примеры мыслей, сопровождающих гнев:** *Это просто смешно. Им это с рук не сойдет. Я заслужил(а) это повышение. Они понятия не имеют, что творят.* Чаще всего мысли в состоянии гнева выражают осуждение («Это просто смешно») и недовольство поведением окружающих.

**Физические проявления:**

- напряжение в мышцах или судорога, например сжимание кулаков или стискивание зубов (тело готовится к борьбе в опасной ситуации);
- тремор, дрожь в теле;
- учащенное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- изменение температуры тела — жар или озноб.

**Побуждения и поведение.** Обычно гнев сопровождается агрессией: вербальной — когда вы кричите, ругаетесь, обзываетесь; или физической — когда вы швыряете вещи, бьете кулаком в стену или наносите вред людям (включая себя). Важно отметить: если эмоция оправдана, это не значит, что вы должны действовать в соответствии с порождаемым ею побуждением. Например, вы можете злиться на начальника, потому что он препятствует достижению вашей цели, но игнорировать побуждение уволиться или словесно оскорбить его.

**Другие слова для обозначения гнева:**

Ярость	Досада	Исступление
Бешенство	Стремление защититься	Сопrotивление
Буйство	Враждебность	Раздражение
Кипение	Неистовство	Негодование
Бурление	Возмущение	Несдержанность



## ***Страх и тревога***

Хотя страх и тревога отличаются друг от друга, они тесно связаны. В том и другом случае физические ощущения практически одинаковы. Разница в том, что страх сфокусирован на настоящем и связан с конкретной угрозой; он побуждает действовать в соответствии с одной из инстинктивных реакций: «бей», «беги», «замри», которые помогают выжить в опасной ситуации. Тревога же возникает из-за более абстрактной угрозы — того, что может случиться (или не случиться) в будущем. Также она возникает, когда вы вполне обоснованно ожидаете, что какое-то событие или поступок приведет к катастрофическим или несопоставимым с реальностью последствиям. Так что если вы едете по шоссе и думаете: «А вдруг в меня кто-нибудь врежется?» — скорее всего, вы испытываете тревогу.

Если страх чаще всего бывает оправдан, то тревога имеет объективные основания крайне редко. Тревога подразумевает страх перед нереальной или далекой угрозой, даже если она не кажется вам таковой! Хотя иногда тревога приносит некоторую пользу: например, благодаря ей вы внимательно следите за дорогой и сохраняете разумную дистанцию между собой и впереди идущим автомобилем. Без тревоги вы бы чаще рисковали, например прибавляя скорость на оживленной магистрали. Поэтому избавляться от тревоги не стоит (как и от других эмоций, поскольку каждая из них выполняет свою функцию), но, если вы испытываете ее постоянно или дело доходит до панических атак, нужно научиться управлять ею, иначе она будет управлять вами.

**Функция страха.** Основная функция страха — предупреждение об опасности. Страх возникает в ответ на угрозу здоровью, безопасности или благополучию — вашим или кого-то из близких.

**Что делает страх.** Страх мотивирует к действиям для защиты себя или близких.

**Пример ситуации, когда страх оправдан.** Вы едете по оживленной автостраде со скоростью 110 км/ч и видите, что впереди поток машин резко останавливается. В данном случае страх оправдан, поскольку имеется реальная угроза вашей безопасности.

**Примеры мыслей, сопровождающих страх и тревогу.** Тревожные мысли сфокусированы на будущем, отличаются катастрофичностью и беспокойством о последствиях и, как правило, имеют конструкцию «что, если»: *Что, если я буду выглядеть глупо? Что, если я не справлюсь? Что, если меня собьет машина?*

**Физические проявления:**

- напряжение в мышцах или судорога (тело готовится сбежать от угрозы);
- тремор или дрожь в теле;
- учащенное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- изменение температуры тела — жар или озноб.

**Побуждения и поведение.** Страх побуждает избавиться от угрозы, чтобы защитить себя или близких. Тревога же обычно заставляет избегать определенных ситуаций в будущем (например, не идти на работу, потому что вы опасаетесь панической атаки, из-за которой будете выглядеть глупо) или настоящим (например, уйти с работы пораньше, потому что испытываете тревогу).

**Другие слова для обозначения страха и тревоги:**

Ужас	Настороженность	Напряженность
Шок	Ощущение угрозы	Озабоченность
Испуг	Осмотрительность	Растерянность
Оцепенение	Нервозность	Плохие предчувствия
Паника	Неуверенность	Боязнь
Смятение	Оторопь	Обеспокоенность



Вспоминая свой опыт страха или тревоги, заметили ли вы что-то общее с гневом? Физические проявления этих эмоций очень похожи, из-за чего их часто путают.

## **Грусть (печаль)**

**Функция грусти.** Основная функция грусти — адаптация и принятие. Причиной грусти может быть потеря, неудача или другое неприятное событие.

**Что делает грусть.** Эта эмоция побуждает окружающих оказать вам помощь или поддержку. Также она может мотивировать вас вернуть то, что вы потеряли, или утешиться другими способами.

**Примеры ситуаций, когда грусть оправданна.** Вы не получили работу мечты, партнер решил разорвать отношения, у близкого человека диагностировали неизлечимую болезнь. В данных случаях грусть оправданна, потому что ее причиной является потеря или несоответствие реальности вашим ожиданиям.

**Примеры мыслей, сопровождающих грусть.** Когда мы грустим, то чаще всего фокусируемся на потере или разочаровании. Например: *Надежды нет. Я этого не заслуживаю. Меня никто не любит. У меня никого нет.*

### **Физические проявления:**

- напряжение в области грудной клетки, ком в горле;
- тяжесть в груди или в области сердца;
- слезы;
- опущенные плечи и спина;
- усталость или тяжесть во всем теле.

**Побуждения и поведение.** Грусть часто побуждает нас изолироваться, отстраняться от других или плакать.

**Другие слова для обозначения грусти (печали):**

Разочарование	Удрученность	Страдание
Смирение	Безнадежность	Скорбь
Отчаяние	Беспросветность	Уныние
Тоска	Горе	Обездоленность
Подавленность	Кручина	Разбитое сердце
Огорчение	Меланхолия	Неудовлетворенность



## ***Вина***

Вину и стыд легко перепутать, поскольку мы часто испытываем то и другое в одних и тех же ситуациях и многие аспекты этих эмоций очень похожи. Стыд и вина — постоянные спутники людей, имеющих проблемы с регуляцией эмоций. Причем стыд, о котором мы поговорим чуть позже, является одним из основных факторов эмоциональной дисрегуляции.

**Функция вины.** Вина является моральным регулятором. Она возникает, когда вы поступили наперекор своим ценностям и осуждаете себя за это.

**Что делает вина.** Вина мотивирует исправить ситуацию и предотвращает подобные поступки в будущем.

**Примеры ситуаций, когда вина оправданна.** Вы намеренно ранили партнера во время ссоры, сказав ему что-то обидное, или вам переплатили за работу, а вы промолчали и оставили деньги себе. В обеих ситуациях ваше поведение противоречит вашим ценностям, поэтому вы испытываете вину.

**Примеры мыслей, сопровождающих вину.** Мы чувствуем вину, когда осуждаем свое поведение. Например: *Это было неправильно. Не надо было так поступать. Сейчас я бы поступил(а) иначе. Это моя вина.* Также мы можем заикливаться на «недостойных» поступках в прошлом.

### **Физические проявления:**

- нервозность, повышенная возбудимость;
- покраснение лица, жар;
- опущенная голова.

**Побуждения и поведение.** Вина побуждает как-то исправить ситуацию (например, извиниться перед партнером).

**Другие слова для обозначения вины:**

Раскаяние

Поиски оправдания

Сожаление

Угрызения совести

Самоуничжение

Недовольство своим поведением



## Стыд

**Функция стыда.** Основная функция стыда — сохранение социальных связей. Стыд защищает нас от социальной изоляции, способствуя поддержанию контактов с другими людьми. Он возникает, когда вы опасаетесь, что вас отвергнут из-за вашего поведения или черт характера. Это связано и с самоосуждением: осуждая себя за что-то, вы думаете, будто другие поступят так же.

**Что делает стыд.** Стыд вынуждает скрывать какие-то поступки или черты характера, чтобы сохранить связи со значимыми людьми. Он также защищает от подобных поступков в будущем. Если кто-то уже знает о вашем поступке (или черте характера), стыд заставляет действовать, чтобы исправить ситуацию.

**Примеры ситуаций, когда стыд оправдан.** Вы пытаетесь справиться с эмоциями при помощи алкоголя, наркотиков или азартных игр, но скрываете это, чтобы люди не осудили и не отвергли вас. Оправдан ли стыд в данном случае или нет, зависит от того, чье мнение и одобрение для вас важно. Некоторые люди действительно могут вас отвергнуть, и тогда стыд оправдан: он заставляет скрывать свои поступки, чтобы сохранить связи с этими людьми. Но другие (например, партнер, лучший друг или психотерапевт), скорее всего, не отвернутся от вас, — в таком случае стыд не оправдан. Если вы изменили своему партнеру, то стыд оправдан, — наверняка любимый человек отвергнет вас, если узнает; кроме того, стыд помешает вам изменить снова в будущем.

Вы можете испытывать стыд, если чем-то отличаетесь от остальных или, по крайней мере, вам так кажется. Это могут быть особенности внешности, психические заболевания, зависимости, религиозная принадлежность или взгляды и убеждения. Скрывая эту часть себя, вы защищаетесь от остракизма. Сложно сказать, оправдан ли стыд в таких случаях, поскольку нужно знать мнения и ценности других людей, чтобы предположить, как они отнесутся к той или иной вашей особенности. Например, для многих психические заболевания до сих пор стигматизированны. Если ваш друг рассказывал о коллеге, который постоянно «использует депрессию в качестве предлога»,

или заявлял, что «психических заболеваний не существует», скорее всего, вы умолчите о своих эмоциональных проблемах, опасаясь осуждения. И наоборот: если начальник признался в том, что страдает от тревожности, или рассказал о своем ребенке, который попал в больницу из-за проблем с психикой, вы с большей вероятностью доверитесь ему без страха отвержения.

В большинстве случаев стыд не оправдан. Тем не менее он возникает довольно часто, потому что мы испытываем эту ужасную, выматывающую эмоцию, когда осуждаем себя. И вместо «Не надо было говорить это партнеру» (вина) вы думаете «Разве нормальный человек способен на такие вещи? Да я просто чудовище!» (стыд). Осуждая *себя* за свои поступки или мнимые дефекты, вы испытываете чувство стыда.

Как мы уже говорили, вину и стыд легко перепутать, поскольку мы часто испытываем то и другое одновременно: осуждение своих поступков вызывает чувство вины, а осуждение себя как личности — стыд.

**Примеры мыслей, сопровождающих стыд.** Когда нам стыдно, самоосуждающие мысли выглядят примерно так: *Со мной что-то не так. Я ненормальный. Если люди узнают, какая я на самом деле, они отвернутся от меня. Я ужасный человек. Я неудачник.* Элементом стыда часто является страх остракизма.

#### **Физические проявления:**

- неприятные ощущения в животе;
- опущенные плечи и голова;
- покраснение лица, жар.

**Побуждения и поведение.** Стыд может вызвать желание спрятаться в укромном месте и изолироваться от других людей, а в крайних случаях — мысли о самоубийстве. Также бывает трудно смотреть людям в глаза.

**Другие слова для обозначения стыда:**

- Подавленность
- Самоосуждение
- Отвращение к себе
- Недовольство собой

Как видите, слов для обозначения стыда не так много. Хотя иногда мы используем такие слова, как «смущение» или «унижение», на самом деле они не имеют отношения к стыду. Смущение мы испытываем, например, когда поскользнулись на лестнице или вышли из туалета с прилипшей к подошве туалетной бумагой, — позже мы можем посмеяться над этими ситуациями. Унижение немного ближе к стыду, но оно включает также гнев из-за того, что нас осуждают незаслуженно. В этом плане унижение можно считать более терпимым, чем стыд, поскольку оно мотивирует к открытому обсуждению ситуации с другими людьми, чтобы рассказать им о своих чувствах и получить поддержку, тогда как стыд заставляет прятаться от всех.



## **Зависть**

Зависть и ревность тоже часто путают, хотя они имеют мало общего.

**Функция зависти.** Зависть стимулирует к действиям. Она возникает, когда вы хотите иметь то, что есть у других людей.

**Что делает зависть.** Здоровая зависть мотивирует усерднее трудиться, чтобы получить желаемое. Например, если вы завидуете коллеге, получившему всеобщее признание, зависть побуждает вас работать больше и лучше, чтобы тоже заслужить одобрение. Однако зависть может проявляться и в нездоровых побуждениях, например в попытках очернить или осудить кого-то, отнять или уничтожить объект зависти и т.д.

**Примеры ситуаций, когда зависть оправданна.** Вы влюблены в девушку своего лучшего друга, то есть завидуете их отношениям. Если в школе вы были аутсайдером, то можете завидовать популярным людям даже в зрелом возрасте. Если вы видите человека, у которого есть деньги, успешная карьера, прекрасный дом, счастливый брак, и хотите того же (что вполне естественно!), то зависть оправданна.

**Примеры мыслей, сопровождающих зависть.** *Это несправедливо. Почему у нее есть все, а у меня — ничего? Почему везет всем, только не мне?* Если зависть сочетается с радостью за другого, ее можно считать здоровой. Как мы уже говорили, зависть мотивирует нас больше трудиться, чтобы получить желаемое («Я рад, что коллега получил повышение, но как бы я хотел оказаться на его месте!»). Если зависть подкрепляется другими чувствами, например гневом, она становится губительной и приводит к заикленности на жалости к себе и нездоровому поведению.

### **Физические проявления:**

- напряжение в мышцах;
- стискивание челюстей;
- поджимание губ;
- покраснение лица;
- неприятные ощущения в животе.

**Побуждения и поведение.** Здоровые побуждения и поведение обычно подразумевают, что вы стараетесь работать больше и усерднее, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Нездоровые побуждения и поведение — агрессия или критика по отношению к человеку, которому вы завидуете, стремление нанести ему вред, выставить в плохом свете или сделать так, чтобы он все потерял, либо избегание любых контактов с ним.

**Другие слова для обозначения зависти:**

Жажда благ

Алчность

Тщеславие

Вождение

Неудовольствие

Соперничество



## ***Ревность***

**Функция ревности.** Основная функция ревности — защита значимых отношений. Как и все рассматриваемые нами эмоции, ревность — это базовая эмоция, которая идентифицируется еще в младенческом возрасте и может считаться врожденной. Она возникает, когда значимые отношения или принадлежность к той или иной группе находятся под угрозой.

**Что делает ревность.** Ревность, как правило, побуждает контролировать других, чтобы защитить свою «собственность» (неважно, является ли она таковой на самом деле!) и не делиться ею с другими.

**Примеры ситуаций, когда ревность оправдана.** Вы узнали, что ваша возлюбленная общается со своим бывшим партнером. Или предложили трем близким друзьям встретиться, но никто не ответил, а через пару недель один из них проговорился, что они виделись в прошлые выходные без вас.

**Примеры мыслей, сопровождающих ревность.** *Меня бросят. Никому нет до меня дела. Я все потеряю.* Ревность также можно рассматривать как тревогу по поводу возможной утраты того, что важно для вас.

### **Физические проявления:**

- учащенное сердцебиение;
- затрудненное дыхание;
- ком в горле;
- напряжение в мышцах (например, стискивание зубов).

**Побуждения и поведение.** Побуждения и поведение, связанные с ревностью, могут включать агрессию по отношению к тому, кто, как вам кажется, угрожает вашему благополучию; попытки контролировать значимого человека, в том числе «допросы с пристрастием», слезка и поиск «улик» в его вещах; обвинения в неверности и предательстве; созависимое поведение, нездоровая привязанность; подчеркнутая

демонстрация любви, выражающаяся, например, в стремлении как можно больше времени проводить вместе.

**Другие слова для обозначения ревности:**

Оберегание	Недоверчивость
Навязчивость	Мнительность
Одержимость	Сомнения в любви и верности партнера
Подозрительность	Собственничество



## Анализ эмоций

Теперь, когда вы лучше понимаете болезненные эмоции, которые испытываете, попробуем проанализировать их в контексте ситуаций из вашего опыта. Приведенные ниже вопросы помогут вам разобраться в своих эмоциях, идентифицировать их и назвать своими именами.

Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас определенные эмоции, кратко опишите ее в своем дневнике, а затем ответьте на следующие вопросы (это можно проделать с каким угодно количеством эмоций и ситуаций):

- Что вы думаете об этой ситуации (включая осуждение, интерпретации и предположения)?

---

---

---

---

- Какими были физические проявления той или иной эмоции?

---

---

---

---

- Какие побуждения вы заметили?

---

---

---

---