

Распознайте ваши эмоции

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

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

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

Несколько минут спустя Линь испытала чувства безысходности и стыда. Она перепробовала все, чтобы помочь мужу, но ничего не работало. Он отказывался от психотерапии и не считал себя алкоголиком, и поэтому не собирался идти на встречи Ассоциации анонимных алкоголиков. Линь чувствовала, что больше не может оставаться в этом браке, если ничего не изменится, но она не признавала развод выходом из ситуации.

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

Теперь ваша очередь. Выберите ситуацию, которую вы отчетливо помните. Затем напишите нижеследующие вопросы как заголовки на пустых страницах вашего дневника. Или же, если вам так удобнее, скачайте рабочий лист по распознаванию эмоций по ссылке www.newharbinger.com/47674*. Также по этой ссылке находится список распространенных

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

эмоций, который поможет вам назвать и обозначить свои собственные.



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

1. *Что произошло?* Опишите ситуацию, которая привела вас к вашим эмоциям. Запишите, что, когда и где произошло, кто был вовлечен, и так далее. (Линь могла бы написать: «Я вернулась домой и вновь обнаружила мужа пьяным. Он отказывается принять помощь и обсуждать свою проблему».)
2. *Как вы думаете, почему это произошло?* Определите вероятные причины этой ситуации. Этот шаг важен: значение, которое вы придаете событию, часто определяет вашу эмоциональную реакцию. Например, если вы считаете, что кто-то намеренно сделал вам больно, вы будете реагировать совсем не так, как если бы считали, что кто-то причинил вам боль по ошибке. (Линь считает, что ее муж — алкоголик, он ее ненавидит и жалеет о том, что

женился на ней, и именно поэтому он просто поставил крест на своей жизни и пьет лишь для того, чтобы сделать ей больно.)

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



а также попробуйте сформулировать, как вы себя чувствовали физически. Эмоции и физические ощущения, особенно мышечное напряжение, тесно связаны. (Первичная эмоция Линь — злость, возникающая, когда она увидела мужа пьяным. Затем она испытывает вторичные эмоции безысходности и стыда. Физически она замечает, что все мышцы ее

лица и рук стали очень напряженными, и чувствует, что ее мутит.)

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

6. *Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже? Идентифицируйте долгосрочные последствия того, как вы себя чувствовали и что вы сделали. (Линь проспала работу на следующее утро, потому что забыла поставить будильник, и ее отчитал босс, из-за чего она вообще рисковала потерять работу.)*

ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ, ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ

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

Вам не нужно кричать о своих чувствах. Будет достаточно того, что вы тихо скажете о них сами себе. Просто найдите способ, который работает лучше всего для вас лично. Скажите себе: «Прямо сейчас я ощущаю...» И помните о том, что надо обращать внимание и на свои приятные, радостные

эмоции. Чем больше вы будете распознавать эти чувства и говорить о них вслух, тем полнее вы сможете ими наслаждаться.

Чтобы закрепить этот опыт, записывайте свои эмоции в дневник (или используйте рабочий лист эмоционального дневника по ссылке www.newharbinger.com/47674).



СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

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

Проверьте, входят ли следующие стратегии в ваш арсенал:

- Я трачу очень много времени, раздумывая о прошлой боли, ошибках и проблемах.

- Я нервничаю и переживаю из-за возможной будущей боли, ошибок и проблем.
- Я изолируюсь от других людей, чтобы избежать стрессовых ситуаций.
- Я пытаюсь заглушить эмоции с помощью алкоголя или наркотиков.
- Я вымещаю свои переживания на других людях, избыточно злясь на них или пытаюсь их контролировать.
- Я демонстрирую потенциально опасное поведение, например режу себя, бью, царапаю, щипаю, обжигаюсь или выдираю себе волосы.
- Я злоупотребляю небезопасными сексуальными связями, например занимаюсь сексом с незнакомыми людьми или часто занимаюсь незащищенным сексом.
- Я не разбираюсь с причинами моих проблем, такими как насильственные или нездоровые отношения.
- Я использую еду в качестве наказания или самоконтроля, например ем слишком много, не ем вообще или вызываю рвоту, чтобы стошнило всем съеденным.
- Я постоянно подвергаю себя риску, например опасно вожу машину или злоупотребляю

алкоголем и наркотиками, может быть, даже раздумываю о самоубийстве.

- Я избегаю приятного времяпрепровождения, например встреч с людьми и занятий спортом, потому что не думаю, что заслуживаю чувствовать себя лучше.
- Я отдаюсь моей боли и обрекаю себя на жалкое и бесцельное существование.

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

Помните:

Иногда боли невозможно избежать, но нередко можно избежать страданий.

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

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

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

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



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