



Способы управления собственными эмоциями

1. Выявление и обозначения эмоциональной реакции

Первым шагом к управлению эмоциями является обучение распознаванию и обозначению текущих эмоций. Комплексность, присущая эмоциональным процессам, делает этот шаг обманчиво сложным. Процесс выявления эмоций требует от вас в одинаковой мере и способность замечать свои реакции/ наблюдать за ними, и способность описывать эмоциональные проявления.

Попытайтесь сосредоточиться на наблюдении и описании:

- 1) события, которое породило эмоцию;
- 2) значения, которое придается этому событию;
- 3) ощущений от этой эмоции — телесные ощущения и т. д.;
- 4) выраженного в движениях поведения, которое возникло благодаря этой эмоции;
- 5) влияния этой эмоции на ваш личный функциональный статус.



2. Выявление барьеров, мешающих изменить эмоции

Изменить наши глубоко укоренившиеся эмоциональные реакции может быть очень непросто, поскольку мы со временем привыкли реагировать на определенные события определенным предсказуемым образом. Бывает особенно сложно изменить эмоциональные реакции, которые не приносят нам пользы, но для оправдания которых всегда находятся аргументы (*например, «Я знаю, что мне не следует принимать успокоительные таблетки, но, когда я их принимаю, я чувствую себя лучше»*).

Обычно у эмоций есть две функции: уведомление окружающих и оправдание собственного поведения. Мы часто пользуемся эмоциональными реакциями, пытаясь (даже неосознанно) влиять на поведение других людей или управлять их поведением, а также для того, чтобы объяснить наше восприятие/ интерпретацию каких-то событий. Для управления эмоциями крайне важным является умение распознавать функцию той или иной эмоциональной реакции и понимание того, для чего вы выражаете эти эмоции именно так.

3. Снижение чувствительности до уровня «эмоциональной разумности»

Если у нас стресс от физической нагрузки или стресс под влиянием внешних факторов, следовательно, в такие дни мы более уязвимы для эмоциональной реактивности. Ключевым моментом для регулирования эмоций является сохранение здорового баланса в различных сферах повседневной деятельности. Таким образом мы предупреждаем свое физическое, умственное и эмоциональное перенапряжение.

Для снижения эмоциональной чувствительности необходимо выработать привычку сбалансированно питаться, спать достаточное количество времени, делать подходящую вам зарядку, воздерживаться от психотропных веществ, если они не были приписаны вам врачом, и увеличивать уверенность в своих силах, которая возникает в действии, когда вы видите свою производительность и начинаете осознавать свою компетентность.



4. Увеличение количества событий, приносящих положительные эмоции

Диалектическая поведенческая терапия базируется на предположении о том, что люди «чувствуют себя плохо в силу уважительных причин». Восприятие событий, которые вызывают сильные эмоции, может быть изменено, но при этом эмоции все равно остаются. Важным способом управления эмоциями является тренировка контроля над событиями, вызывающими эти эмоции.

То, что можно сделать сразу — это увеличить количество положительных событий в своей жизни. Долгосрочной перспективой является коренное изменение образа жизни, которое повысит частоту положительных событий. В данном случае важно помнить о том, что нужно обращать внимание на положительные события, происходящие в вашей жизни.

5. Увеличение психологической вовлеченности в имеющиеся на данный момент эмоции

Доктор Линехан (1993) объясняет, что «показывая свою боль и муки, но не относя эту демонстрацию к негативным эмоциям, человек перестает побуждать вторичные негативные эмоции». Активно рассуждая, что та или иная эмоция «плохая», вследствие этого мы впадаем в «плохое» эмоциональное состояние и чувствуем вину, тоску, печаль или гнев. Добавляя эти вредные чувства к уже отрицательной ситуации, мы только усиливаем вред и делаем и усложняем ситуацию, которую вызвало отрицательное событие.

Научившись понимать свое эмоциональное состояние (например, не пытаясь изменить свои эмоции или воспрепятствовать им), вы сможете перенести стрессовую ситуацию не добавляя масла в огонь (т. е. не увеличивая количество отрицательных эмоций). Это не значит, что вам не следует воспринимать событие как такое, которое причиняет боль и относиться к нему соответствующим образом, это просто значит, что вам следует помнить, что нельзя позволять эмоциям, которые вы выражаете, мешать вашей способности реагировать на окружающий мир должным образом.

Подумайте над тем, как вы можете применить эти методы управления эмоциями в своей повседневной жизни. Процесс обучения управлению эмоциями требует практики. Это новое умение нужно осознать, его нужно научиться применять и все время практиковать. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с ситуацией, которая, как вы знаете, будет источником сильных эмоций, постарайтесь воспринять ее как возможность для практики этих методов управления эмоциями. Вы заметили, что, когда вы внимательнее относитесь к своим эмоциям и отдаете себе в них отчет, ваши ощущения изменяются?

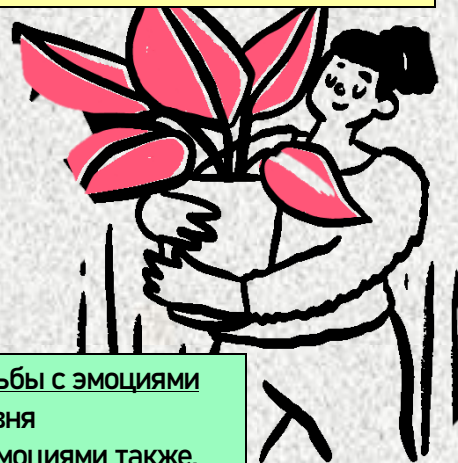
6. Использование противоположного действия

Важным методом диалектической поведенческой терапии для изменения или управления сильными эмоциями является изменение «поведенческо-выражающего компонента при помощи действий, которые противоречат эмоциям» (Линехан, 1993, стр. 151). Использование противоположного действия подразумевает не торможение выражение эмоции, а, скорее, просто выражение другой эмоции.

Примером может быть субъективное ощущение подавленности, когда человек не хочет вставать в постели и общаться с другими людьми, и противопоставленное ему решение встать и прогуляться по району, которое не запрещает существование первого ощущения, но противопоставлено ему. Скорее всего, невозможно сразу избавиться от состояния подавленности, но этому состоянию можно противопоставить положительные изменения ваших чувств.

7. Применение методов допуска страданий

Когда вы чувствуете гнев, печаль или тревогу, вам кажется, что нужно срочно делать что-то, что остановит или притупит эти невыносимые отрицательные эмоции. На самом деле, состояния с сильными отрицательными эмоциями можно перенести. Предпринимая импульсивные действия, от переполняющих вас отрицательных эмоций, вы только ухудшаете положение дел.



8. Уменьшение физической чувствительности как способ борьбы с эмоциями

Этот метод похож на метод снижения чувствительности до уровня «эмоциональной разумности». Для борьбы с нежелательными эмоциями также, как и определение, и понимание того, как мысли и поведение влияют на ваши эмоции, важно распознавание физического состояния, которое делает вас в большей или меньшей мере подверженным этим эмоциям.

Вы можете определить, до какой степени ваше физическое состояние влияет на ваши эмоции, задав себе следующие вопросы:

Как мое питание влияет на мое самочувствие?

Как на мне сразу сказывается переедание или недоедание и каковы долгосрочные последствия от этих действий?

Как на мне сразу сказывается принятие алкоголя и таблеток и каковы долгосрочные последствия их принятия?

Как мой сон (или его отсутствие) влияет на мое самочувствие?

9. Выявление эмоций

Главной целью диалектической поведенческой терапии является научиться видеть свои эмоции, а не избегать их. Когда мы осознаем свое эмоциональное состояние, у нас есть выбор как нам реагировать на ситуацию и что мы будем чувствовать. Выявление эмоций начинается с ведения записей событий, которые повлияли на ваши эмоции и с извлечения специфических эмоций для последующего управления этими эмоциями или их устранения. Записывая события, которые повлияли на ваше эмоциональное состояние, вы научитесь выявлять типичную для вас реакцию на определенные эмоции.

Если вы знаете, что вам, например, для того чтобы погасить приступ гнева, нужно приложить большие усилия, вы должны учиться (сначала понемногу) наблюдать за этой отрицательной эмоцией, за тем как реагирует на нее тело и за возникающими импульсами и стараться избегать суждений, которые могут возникнуть в связи с этой эмоцией. Этот процесс постепенного выявления эмоций должен сопровождаться внимательным отношением ко всему тому, что вы испытываете.

10. Внимательность к своим эмоциям без вынесения суждений

Если вы внимательны к своим эмоциям, но не выносите о них суждения, этим вы снижаете вероятность возрастания их интенсивности. Такое внимательное узнавание особенно помогает вам справиться с нежелательными эмоциями. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, понаблюдайте за эмоциями, которые вы испытываете в данный момент.

Старайтесь смотреть на свое эмоциональное состояние глазами стороннего наблюдателя. Просто замечайте все, что происходит — не делите происходящее на «плохо» или «хорошо». Взять под контроль захлестывающие вас эмоции может быть очень сложно. Обращайте внимание на все свои мысли и суждения об эмоциях, которые вы испытываете (или даже о ваших намерениях, вытекающих из эмоций) пусть они идут своим чередом. Что же у вас получится в итоге, если вы будете все это делать?

