

Глава 6

Заставьте ЭМОЦИИ работать на себя*

Сьюзан Дэвид

Нам часто советуют бороться со своими эмоциями, но это неправильно. В сильных проявлениях чувств нет ничего плохого. Это своего рода опознавательные знаки, с помощью которых люди общаются и лучше понимают себя. Необходимо развивать эмоциональную гибкость — способность определять суть даже самых сложных эмоций

* По материалам публикации на <http://www.hbr.org> от 28 ноября 2016 года, How to Manage Your Emotions Without Fighting Them, product #H038NO.

и использовать их как вводные для принятия оптимальных решений.

Какова функция эмоций?

Чтобы извлечь максимум из этих данных, задумайтесь: какова *функция* вашей эмоции? О чем она говорит? Какой подает сигнал?

Вспомним пример Михаила, оказавшегося в замкнутом кругу стресса из-за бесконечных авралов. Точно определив свои эмоции, он понял, что чувствует не только стресс, а общее разочарование от работы, выбора профессии и тревогу за будущее. Лишь осознав и приняв эти эмоции, Михаил увидел, какой сигнал они подают, и задумался над тем, что делать дальше.

Вместо того чтобы сосредоточиваться на продуктивности, менять местами приоритеты в рабочих задачах и отказываться от дополнительной нагрузки, он поступил более конструктивно: начал работать с коучем над выбором нового профессионального пути. Не пытаясь подавить свои эмоции, а наоборот, прислушиваясь к ним, не тратя время на решение второстепенных проблем, он узнал о себе много нового и в итоге приобрел другую профессию. Нагрузка на новом месте была не меньше, но приносила радость, а не стресс.

Эмоции могут преподать ценный урок. Они позволяют понять, что для вас действительно важно и как этого достичь.

Согласуется ли ваша реакция с вашими ценностями?

Эмоции помогают осознать глубинные ценности, подсказывают, что для вас важно. Вы любите свою семью. Вы амбициозны, ощущаете удовольствие от достижений на работе и гордитесь ими. Вы получаете удовлетворение, помогая своим подчиненным справиться с их задачами. Вы чувствуете умиротворение на вершине горы. Лучше фокусироваться на этих глубинных ценностях, чем на преходящих эмоциях, провоцирующих неверные решения.

Предположим, вам предстоит указать подчиненному на недостатки в работе. Вас тревожит предстоящий разговор, и вы его откладываете, что только усугубляет тревогу. Анализируя свои эмоции, вы осознаёте, что ваша нерешительность вызвана глубинной ценностью — стремлением к справедливости. Это хороший работник, и вы боитесь незаслуженно его обидеть. Так проводить с ним беседу или нет? Рассматривая ситуацию с такого ракурса, вы поймете: критика поможет ему добиться успеха, а значит, решиться на разговор справедливее по отношению к сотруднику — и всему коллективу, — чем идти на поводу у своей тревоги. После этого небольшого анализа вы сбросите оковы сиюминутных эмоций и сделаете правильный выбор в соответствии со своими ценностями. И таким образом откажетесь от шагов, которые приносят краткосрочное удовлетворение, но не совпадают с долгосрочными ценностями.

Уклонение от разговора — типичный пример, но есть и другие: выругать кого-то в приступе раздражения, хотя вы цените сочувствие; держаться насиженного места, не смотря на то что вы мечтаете о собственном бизнесе и цените личностный рост; критиковать себя по мелочам, тогда как в действительности вы цените самоутверждение.

Управлять эмоциями означает не искоренять их, а эффективно использовать, не давая им управлять вашим поведением и поступками. Эмоции — это заложенная в нас система навигации, и она лучше работает, если не сопротивляться ей.

Глава 8

Опора в минуты стресса*

Ли́а Вайс

Осознание себя необходимо и на физическом уровне, а не только на психологическом. Многие исследования, в том числе мои, подтверждают, что внимание к своему телу упрощает путь к самосознанию и помогает снизить стресс.

Звучит парадоксально, потому что, когда разум перегружен, человеку обычно уже не до тела. Если в минуты стресса про последнее и вспоминают, то потому что оно подает сигналы бедствия: туннельный синдром, боли

* По материалам публикации на <http://www.hbr.org> от 18 ноября 2016 года, A Simple Way to Stay Grounded in Stressful Moments, product #H039WF.

в спине, проблемы с зубами, усталость в ногах, простуда или обычный голод, заставляющий многократно отвлекаться в течение дня на еду.

Тем не менее, если направить внимание на тело, оно станет якорем в бушующем море событий, даже доставляя неприятные ощущения.

Сосредоточьтесь на нем и почувствуйте — не игнорируйте! — напряжение, кровообращение, боль, удовольствие или нейтральные физические ощущения, скажем, в правом плече или левой ступне. Эти ощущения вернут вас к реальности. Собственно, тело — самый быстрый и надежный способ вернуться в настоящий момент, когда разум лихорадочно копается в прошлом или «проигрывает» будущее.

Своей невнимательностью мы причиняем себе много ненужных страданий. Миндалевидное тело, расположенное в медиальной височной доле мозга, отвечает за формирование страха. Оценив ситуацию как потенциально опасную (даже если мы просто читаем неприятное письмо), оно активируется и запускает физиологические реакции: мышцы напрягаются, дыхание учащается. Эта ассоциация настолько устойчива, что мы считаем реакцию тела подтверждением опасности — так же, как для собак Павлова* звук колокольчика служил сигналом получения лакомства. В результате возникает замкнутый круг: активация миндалевидного тела вызывает мышечное напряжение и учащенное дыхание, а они, в свою очередь,

* Собака Павлова — знаменитый эксперимент, прославивший великого русского ученого-физиолога, лауреата Нобелевской премии в области медицины 1904 года Ивана Петровича Павлова (1849–1936). *Прим. ред.*

дополнительно стимулируют его. К счастью, вырваться из круга возможно с помощью вышеупомянутого якоря.

Один мой студент работал в стартапе и обычно паниковал перед встречами с потенциальными инвесторами. Он без конца прокручивал в голове наихудшие варианты: его проект не утвердят, а бизнес-идею раскритикуют. Потом он научился прислушиваться к своему телу, минуту сосредоточивался на дыхании, ощущая себя обеими ногами на земле, успокаивался и настраивался на продуктивную беседу.

Предлагаю вам, уважаемые читатели, несколько простых, но эффективных практик.

- **Вдох и выдох.** Для изменения восприятия достаточно один раз сосредоточенно вдохнуть и выдохнуть. Мысли успокоятся, и тело придет в норму после реакции возбуждения на предполагаемую угрозу. Обычно в состоянии тревоги человеку свойственно проигрывать некий сценарий, безоговорочно веря в него. Дыхание поможет абстрагироваться и взглянуть на ситуацию критически. Во время дыхания как бы погружайтесь в свое тело, дистанцируясь от разума, чтобы понять, на вашей ли стороне (в согласии с вашими текущими намерениями и общей целью) или нет, а затем сознательно выберите дальнейшие действия.
- **Внимание к эмоциям.** Еще одна причина обратиться к телу состоит в том, что именно в нем

ощущаются эмоции, которые важно осознавать, даже если они кажутся лишними, как это часто бывает на работе. Я изучала неблагоприятные последствия подавления своих чувств и уверяю вас: от этого один вред [1].

Парадоксально, но факт: безоговорочно принимая негативные эмоции, вы нейтрализуете их и улучшаете свое настроение. Участники одного исследования четыре дня подряд письменно излагали травмирующий опыт или нейтральное событие [2]. Те, кто писал о травмах, в последующие полгода реже посещали психотерапевта. Внимательно относясь к своему телу, вы успеете перехватить эмоциональную информацию в зародыше, прежде чем она ударит по всей системе, а если упустить момент, тело уже ничем не поможет.

- Не забывайте, что телами обладают и ваши коллеги. Раздражает начальник? С трудом выносите неприятного сослуживца? Тело, если ему позволить, объединит вас с другими людьми, даже самыми сложными, поскольку это главное, что между нами общего. Звучит банально, но последствия ощутимы. Тело вместе с сопутствующими удовольствиями и мучениями — боли и болезни; потребности и стыд; невозможность выбрать то тело, которое нам нравится; страх однажды его потерять; то, как мы боремся с ним или не замечаем его, — знакомо

всем. Игнорируя тело (или пытаясь это делать), вы упускаете самое главное, что присуще всем нам без исключения.

Осознание собственного тела не несет непрерывные подавленность и боль, а наделяет эмпатией, которая способствует плодотворным профессиональным отношениям.

- Цените маленькие радости. Радуйтесь мелочам, например первому глотку утреннего кофе. Человеческая природа такова, что мы чаще замечаем боль, чем удовольствие, но можно научиться испытывать радость ежедневно, просто ощущая свое тело. Например, когда наконец усаживаешься, долго простояв на ногах; берешь в руки новую, особенно удобную ручку; громко смеешься над шуткой; утоляешь голод; наслаждаешься тишиной офиса после шумного утра с детьми или снимаешь под столом неудобные туфли. Каждый день, каким бы он ни был, предлагает бесчисленные возможности для радости. Недавно по пути на встречу в ветеранском госпитале в Пало-Альто я прошла мимо двух пациентов. Они сидели в инвалидных колясках у входа. Один наклонился к другому и сказал: «Хорошо мы хоть руками можем двигать!». И другой ответил: «Да, правда! И то хорошо!». Этот диалог напоминает, что большинство при желании найдет в повседневной жизни маленькие радости, которыми стоит наслаждаться.

Стресс на работе неизбежен, но для его принятия не нужны сложные практики и механизмы ухода от действительности. Чтобы вернуться к реальности, достаточно погрузиться в физические ощущения. На пару секунд почувствовать под ногами опору и вспомнить, что надежный инструмент для снижения стресса всегда под рукой. И как повезло, что он есть у нас с рождения!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

