

# Глава 9

## Тренировка эмоциональной устойчивости

### От обороны к открытости

Один из вопросов, который часто возникает у ВЧЛ и эмпатов, — «Как мне защитить себя?»

Ваша чувствительность означает, что вы от природы более восприимчивы и находитесь в большей гармонии с окружающей средой: вы получаете о ней куда больше информации — на уровне восприятия и чувств, — чем люди вокруг вас. Как эмпат, вы склонны впитывать чужую негативную энергию и эмоции, привлекать к себе эмоциональных вампиров. Вас захлестывают жизненные тяготы. Вы можете переживать сенсорную перегрузку, «усталость от сострадания» и даже «психические атаки». Чувствительным людям часто советуют вообразить себе стену или «защитный пузырь» или вовсе прекращать общение с теми, кто их расстраивает. Рекомендуют также ограничить контакт с внешним миром и избегать определенных людей и ситуаций. Хотя эти стратегии могут быть полезны, особенно если вы сталкиваетесь с насилием или другими формами дисфункциональных отношений, но они относятся к защитным мерам и не всегда реализуемы. Многим чувствительным людям еще предстоит найти метод, который работает в долгосрочной перспективе: даже если вы сознательно избегаете токсичных людей, на вас все равно будут влиять межличностные отношения; даже если вы минимизировали социальные контакты, перепады настроения могут случаться и в четырех стенах.

Самый большой недостаток защитных мер заключается в том, что это ограничения, основанные на восприятии себя через страх. Если вы решите считать себя сломленным, слабым человеком, которого нужно защищать и прятать от мира, вся ваша жизнь будет состоять из избегания вместо роста и развития. В попытках защитить себя вы можете стать тревожным человеком, страдающим различными навязчивыми состояниями. Ваш мир сужается, и вы попадаете в изоляцию. Наконец, вы забываете о своем безграничном потенциале и сдаетесь младшей версии себя.

Я предлагаю иной подход, который может на первый взгляд показаться контринтуитивным. Вместо того чтобы искать способы защиты от неизбежной и непредсказуемой жизни, мы откроемся ей. Вместо того чтобы втискивать наше бытие в маленький пузырь, мы расширится, позволяя себе стать сильнее и больше, чтобы вместить в себя все — от досады до глубокой радости и любви, чтобы насладиться полным спектром человеческого опыта.

## Истинная эмпатия и эмоциональная устойчивость

Мы способны глубоко, полно и страстно воспринимать красоту жизни и мира. Но для того чтобы эмоционально чувствительному человеку открыто и безопасно общаться с другими, ему нужно научиться отличать неосознанное эмоциональное заражение от истинной эмпатии. Эмоциональное заражение — это феномен, при котором мы подхватываем и ощущаем чувства других людей. Обычно это неосознаваемый процесс, который происходит автоматически. Если вы подхватываете слишком много неуправляемых эмоций, то вами будет постоянно руководить то, что вы впиваете у других. В отличие от неконтролируемого эмоционального заражения, эмпатия — это навык. Чтобы развить его, нужно нечто большее, чем простая

способность чувствовать то же, что и другие. Эмпатия требует психологической зрелости, которую можно натренировать.

Всемирно известная Кэрол Дуэк из Стэнфордского университета обнаружила влияние установок на наш человеческий потенциал\*. Она выяснила, что люди обычно выбирают либо «установку на данность», либо «установку на рост» и это оказывает огромное фундаментальное воздействие на успех в жизни.

Люди с установкой на данность считают, что их характер и способности по сути своей статичны и не могут быть изменены. Люди с установкой на рост, напротив, верят, что навыки и качества можно развивать, прилагая усилия и целенаправленно тренируясь. При установке на данность вы позволяете любой проблеме и любому провалу определять, кто вы такой. При установке на рост вы знаете, что проблемы — дело временное, жизнь — это процесс, а не результат, который достигается в определенную точку времени. Вы считаете, что все происходящее дает вам возможность чему-то научиться, и убеждены, что никакие усилия не пропадают зря.

Если вы добавите установку на данность к своей чувствительности, то рискуете решить, что вы просто «слишком чувствительны для этого мира», и тогда начнете избегать любого риска оценки, проверки, травмы. Вашей целью будет жить максимально незаметно. Напротив, с установкой на рост вы начнете ценить свои природные способности и качества, развивать сильные стороны и управлять ограничениями, и сможете действовать на упреждение, культивируя свою силу и гибкость.

Глубоко чувствующий человек не может приглушить свои эмоции. Скоро вы поймете, что избавиться от них нельзя и единственный вариант — двигаться вперед. На самом деле

---

\* Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

это и есть ключ к принятию своей эмоциональной чувствительности. Вы становитесь устойчивее, приняв болезненные эмоции. Наконец, вы можете применить ту же стратегию к внешним событиям, стрессовым факторам, людям и миру в целом. Как бы вы ни старались себя защитить, мир в любом случае суетлив и не идеален. Люди не всегда приятны, а события не всегда справедливы. Проблема не в той боли и проблемах, которые приносит жизнь, а в том, что если вы все сводите к защите, обвинению и критике себя, то рискуете потерять свое «я», пытаясь защититься от жизненных «приливов» и «отливов». Выбрав установку на рост, вы сможете приручить свои способности, расцветать от каждого эмоционального вызова и рассматривать его как трамплин для внутреннего роста.

Культивирование эмоциональной устойчивости сродни тренировке мышц. Долгое время считалось, что, когда мы стареем, связи в мозге теряют способность к изменению. В последние годы возникла новая концепция, отбросившая старое убеждение о том, что взрослый мозг — практически статичный орган, навсегда запрограммированный во время критически важных периодов развития в детстве. Нейропластичность (пластичность мозга) — способность мозга изменяться в течение всей жизни. Человеческий мозг имеет фантастическую способность реорганизовывать себя с помощью формирования новых связей между своими клетками, и исследования показали, что благодаря обучению мозг никогда не перестает изменяться.

Чтобы стать здоровым, цельным эмоционально чувствительным человеком, нужно научиться поддерживать надежное переживание идентичности, которое не разрушат эмоциональные порывы. Но при этом вашей целью не является полный контроль над своими эмоциями. С другой стороны, не нужно настолько сильно отстраняться от своих чувств, чтобы ощущать внутри одну пустоту. Вместо этого

вам нужно научиться испытывать разнообразные чувства, не давая им командовать вами.

Чтобы развить истинную эмпатию, вам нужно оказаться в точке, где вы способны не только ощущать неприятные эмоции, но и выносить их, и уверены, что можете их пережить. То, что передается нам от других, далеко не всегда приятно, поэтому истинная эмпатия требует смелости и способности к сопереживанию. Даже если вы не одобряете то, что видите в других людях, вы сможете по крайней мере сохранять твердую почву под ногами и осознавать, что происходит, без необходимости отключать вашу чувствительность. После достаточной практики вы сумеете выделить в сердце пространство, которое будет вмещать как вашу чувствительность, так и чужую боль. Вместо того чтобы терпеть и ожесточаться, вы сможете включить мягкое сопереживание. Вместо того чтобы отталкивать людей с их чувствами прочь, сможете удержать их. Мало-помалу изменится не сам ваш опыт, а то, как вы его получаете. Ваша устойчивость позволит чувствовать себя более живыми и перестать прятаться в безопасной зоне. Если вы сможете приучить себя поддерживать чувствительность и сопереживать в самые сложные времена, вы постепенно найдете новый смысл в своей эмоциональной одаренности. Вы будете чувствовать себя живым, любящим человеком, а не травмированной жертвой. В конце концов, вы увидите, что способность чувствовать чужие эмоции — не проклятие, а канал, который соединяет вас с остальным человечеством.

## УПРАЖНЕНИЕ: КАКУЮ ИСТОРИЮ ВЫ СЕБЕ РАССКАЗЫВАЕТЕ?

Истории, которые мы рассказываем себе, во многом определяют, как и что мы думаем о себе и мире. Наше восприятие

очень выборочно: если мы принимаем определенное описание себя, например «я не должен выделяться на общем фоне, иначе на меня нападут», оно немедленно становится фильтром нашего восприятия. Получая новую информацию, которая не соответствует выбранной схеме, мы бессознательно игнорируем ее. В то же время мы можем подкреплять события, которые соответствуют имеющемуся у нас восприятию («Почту доставили невовремя — я знаю, что никому нельзя доверять!»). Последние открытия в нейробиологии подтвердили, что наш мозг работает именно так. Это называется «подкрепление схемы». В конце концов мы все постепенно застреваем в определенных схемах или историях, в которых рассказываем о том, кто мы такие и как должны себя вести.

Возьмите пачку стикеров и поставьте таймер на десять минут.

Запишите слова, фразы и воспоминания, которые возникают в вашем сознании, когда вы думаете о следующем.

- «Быть чувствительным».
- «Что-то ощущать».
- «Страсть».
- «Эмпатия».

Пересмотрите написанное, а затем задайте себе следующие вопросы:

1. Какие из ваших мнений вы сформировали, пока росли, а какие — став взрослым?
2. Какие из этих посланий исходят от общества, а какие — от вашего окружения?

Например:

- Только слабые люди показывают свои чувства.
  - Мужчины не должны быть ранимыми.
  - Существуют положительные и отрицательные эмоции.
  - «Чувствительные» люди слабые.
3. Считаете ли вы, что вас «слишком много» для этого мира?

4. Какие защитные стратегии вы используете, чтобы защитить себя от мира? Работают ли они?
5. Что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции, — погружаетесь в них или избегаете их?
6. Считаете ли вы, что эмоции вам угрожают?
7. Верите ли вы, что ваш мозг не может измениться, или считаете, что эмоциональную устойчивость можно натренировать?

## Создаем надежную базу

Невозможно оставаться открытыми миру, если вы не чувствуете себя в безопасности. Ощущая угрозу, мы склонны замирать, сворачиваться, бороться или убегать. Поэтому первый шаг в тренировке открытости — это культивация внутреннего чувства безопасности.

Благодаря эмоциональной чувствительности вы не только реагируете на события более интенсивно, но и склонны дольше сохранять сильные эмоции. Вам может быть сложно восстановить эмоциональный баланс после кризиса. Если вы обнаружили, что вас затягивает в эмоциональную спираль и несет по ней вниз, к отчаянию, возможно, это происходит потому, что глубоко внутри вы не чувствуете себя в безопасности. Рассуждая логически, вы понимаете, что вашей жизни ничего не угрожает, но все равно можете ощущать, что уязвимы психологически. Иногда вы чувствуете себя не сильным взрослым человеком, а ребенком, которому нужны объятия и защита. Когда случаются неприятные события, вы не уверены, что вам помогут, если вы упадете. Отчаяние связано с отсутствием того, что психологи называют надежной базой внутри себя.

Психологические исследования показали, что дети, у которых есть тесная связь с близкими, способны доверять миру

и использовать взрослых как надежную базу, которая также служит трамплином для безопасного исследования мира. В серии психологических экспериментов под названием «ситуация неизвестности» детей оставляли в комнате с игрушками, а родитель то заходил туда, то выходил. Исследователи наблюдали за реакцией детей, чтобы увидеть, как работает привязанность и как они справляются с травмой сепарации. Они выяснили, что дети, у которых были тесные отношения с родителями, реагировали не так, как остальные. Хотя они и демонстрировали признаки тревоги, когда родители выходили из комнаты, но, как только те возвращались, дети быстро приходили в себя и снова тянулись к взрослым. Они чувствовали себя достаточно уверенно, чтобы играть и исследовать окружение, пока родители тихо сидели рядом. В отличие от них дети, не имевшие надежной базы, демонстрировали более сильный и длительный стресс, когда родители уходили, и, даже находясь в комнате, полной игрушек, были слишком напуганы, чтобы играть. Многие из них оставались недоверчивыми и встревоженными, даже когда родители возвращались<sup>64</sup>.

Джон Боулби, сформулировавший теорию привязанности, установил, что все мы в любом возрасте живем счастливее всего, когда наша жизнь организована как серия длинных или коротких экскурсий, во время которых мы отступаем от нашей надежной базы, а потом возвращаемся к ней<sup>65</sup>. Очень сложно быть смелым, зная, что вернуться тебе некуда. С юных лет мы полагаемся на наличие надежной базы, дающей нам эмоциональную свободу и смелость. Если она у нас есть, жизнь наполняется веселыми приключениями и напоминает катание на американских горках. Мы можем наслаждаться маршрутом, зная, что в общем и целом мы в безопасности и у нас есть «дом», куда можно вернуться. Если такой базы нет, неприятности надолго выбивают



нас из колеи, и мы живем с чувством, что угрозы никогда не исчезнут. Однако взрослые люди должны создать себе базу сами. Это особенно сложно для тех, у кого ее не было в детстве.

Взрослый человек должен научиться заботиться о себе, подружиться со своими эмоциями и постепенно развить уверенность в том, что он может восстановиться после всего, что бы ни предложила ему жизнь. В своей книге «Бойся... но действуй!»\* Сьюзен Джефферс утверждает: страх — это убеждение, что вы не сможете справиться с тем, что произойдет, если вы начнете действовать. Поэтому, чтобы победить страх, нужно поверить в свою способность справиться со всем, с чем вы столкнетесь в жизни. Сходным образом в книге *Daring to Trust* («Смелость доверять») Дэвид Ричо<sup>66</sup> предполагает, что основа взрослого доверия, любви и близости — не вера Полианны\*\* «вы мне никогда не навредите», а уверенность «я доверяю себе во всем, что я делаю».

Если у вас будет надежная база внутри себя, вам не придется бороться со своими эмоциями, осуждать, отрицать или рационализировать их. Вы сможете полагаться на свою внутреннюю силу и больше не будете зависеть от крутых перепадов настроения. Начав доверять миру, вы будете знать, что выйдете из ситуации не полностью побежденными, даже если совершенно не уверены в себе. Вам больше не придется полагаться на одобрение и поддержку других: вы можете вернуться к себе. Наконец, вера в вашу способность преодолеть эмоциональный шторм создаст для вас «дом», некую часть вашей жизни, которая остается непоколебимой, не смотря ни на что.

---

\* Джефферс С. Бойся... но действуй! М. : София, 2010. *Прим. ред.*

\*\* Полианна — героиня одноименной книги Элинор Портер, 1913, жизнерадостная и доверчивая девочка, которая убеждена, что все происходящее — к лучшему. *Прим. пер.*

Следующее упражнение заложит основу вашей надежной базы. Эта короткая медитация поможет вам вспомнить, как ощущается безопасность. Затем мы выясним, что питает и поддерживает вас, и из этого вы сможете создать собственную надежную базу — физическую и психологическую.

## УПРАЖНЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ ВАШЕГО МЕСТА СИЛЫ

Это упражнение на визуализацию поможет вам отыскать ощущение безопасности внутри себя и почувствовать ее эмоционально и физически. Консультанты и терапевты многие годы используют ее, чтобы помогать людям восстановиться после тяжелых травм. Это эффективное упражнение помогло многим людям, страдавшим от отсутствия стабильности внутри себя.

1. Найдите относительно спокойное место и расслабьтесь.
2. Для начала представьте себе место, где вы ощущаете себя в безопасности. Если слово «безопасное» кажется вам слишком сильным или такое место сложно вспомнить, не переживайте: вы не одиноки. Вы можете просто представить себе место, где чувствовали себя относительно хорошо или спокойнее, чем обычно. Оно не должно быть идеальным. Это может быть место, где вы бывали в прошлом, во сне, или, как вариант, вы вообразите что-то абстрактное и символическое.
3. Теперь представьте обстановку этого мирного места. Вы сидите, стоите или, может быть, лежите? Прогуливаетесь или чем-то заняты? Возможно, вы одни или в компании. Или с вами ваш питомец. Что вы видите, оглядываясь вокруг? Обратите внимание на то, что

попадаете вам на глаза, например цвета, различные формы, объекты, растения и так далее.

4. Сфокусируйтесь на звуках, которые слышите, включая тишину. Обратите внимание на дальние и близкие звуки, на громкие и едва заметные.
5. Теперь приноухайтесь к запахам этого места.
6. Также обратите внимание на любые приятные физические ощущения в вашем теле, пока вы наслаждаетесь безопасностью. На чем вы стоите? Какова температура воздуха, ощущаете ли вы ветер, каково на ощупь все, что вы можете потрогать?
7. Позвольте себе полностью погрузиться в образы, звуки и ощущения вокруг вас. Вы можете побыть тут подольше, просто наслаждаясь местом и покоем.
8. Теперь, когда вы находитесь в мирном, безопасном месте, придумайте для него название. Это может быть одно слово или фраза, которые вы будете использовать, чтобы восстановить эту картину в любой момент.
9. Вы можете уйти когда захотите, просто открыв глаза и осознав, где вы. Проверьте, сможете ли вы сохранить чувство покоя, полученное в этом мирном месте, когда вернетесь к обычной жизни.

## УПРАЖНЕНИЕ: ВОЗВЕДЕНИЕ СОБСТВЕННОГО АЛТАРЯ

Если вы находите идею воображаемого безопасного места слишком сложной или его образ ускользает от вас, можете начать с выявления внешних, осязаемых вещей, которые вас поддержат.

Создание вашей личной психологически и физически надежной базы может быть привязано к процессу строительства

личного алтаря. Во многих духовных традициях личный алтарь представляет собой священное пространство, посвященное элементам, которые важны для вас и поддерживают вас. Это физическое место силы, где вы можете найти как спокойствие, так и вдохновение.

Возьмите дневник и задайте себе следующие вопросы.

1. В прошлом, когда вы волновались или утрачивали равновесие, что помогло, вернуло вас обратно к балансу?
2. Есть ли у вас утренние или вечерние ритуалы или привычки, которые приносят вам чувство стабильности?
3. Назовите некоторые вещи, которые гарантированно доставляют вам удовольствие.
4. Что остается неизменным для вас, что бы ни произошло (например, ценности)?
5. Что вы можете контролировать?
6. Что приносит вам радость?
7. В каких отношениях вы чувствуете настоящую любовь и заботу?
8. От кого и от чего вы получаете одобрение?

Составьте список того, что дает вам ощущение стабильности. Это могут быть вещи, которые приносят вам удовольствие или чувство баланса. Они могут быть мелкими или значительными, обыденными или духовными. Например, это может быть как утренний кофе, который всегда приносит вам удовольствие, так и ваши отношения с Богом или иным духовным идеалом. Лучше всего, если эти вещи принадлежат к разным категориям, поскольку опасно полагаться только на что-то одно, например на вашего партнера.

Запишите эти вещи на листе бумаги и поместите его на видное место, чтобы напоминать себе: неважно, что происходит в мире, — у вас есть надежная база.

## Как подружиться со своими эмоциями

Эмоционально чувствительные люди сильнее прочих реагируют на жизненные взлеты и падения. Благодаря глубине эмоций вы осознаёте реальность более полно и испытываете особенно сильную привязанность к местам, людям и ситуациям. Течение жизни — люди и эпохи уходят, отношения заканчиваются — может причинить вам сильную боль. Как писала Элейн Эйрон, автор «Высокочувствительной личности», «высокая возбудимость и сильная эмоциональная реакция — это два факта жизни чувствительного человека»\*. Эти качества лежат в основе вашей природы, и, хотя порой это больно, ваша способность так много видеть и чувствовать также служит основой вашей цельности и моральной чувствительности. Вам может быть сложно поступать как все — отрицать, отбрасывать или приглушать сильные чувства. Когда в вашей душе зарождается тревога, вам очень сложно избавиться от нее, вы погружаетесь в беспокойство до тех пор, пока проблема не будет решена. Ваши друзья и домочадцы могут посоветовать «не думать слишком много», сказать «утро вечера мудренее» или порекомендовать «выпить и развеяться». Эти временные стратегии могут помогать им, но вы продолжаете мучиться. Дело в разнице устройства мозга, а не в каком-то дефекте. Но другим людям вы можете казаться невротичным и даже одержимым человеком. К сожалению, сегодня мы живем в культуре, боящейся эмоций, поощряющей приглушать чувства, особенно те, что воспринимаются как «негативные».

Иногда ваша чувствительность вызывает настолько сильные эмоциональные волны, что разум к ним не готов. Чаще всего эти эмоции пытаются вам что-то сказать, они приходят, чтобы служить вам, даже если в этот момент не выглядят

---

\* Цит. по: Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире. М.: Азбука-Аттикус, 2014. Прим. ред.

дружественными. Эмоции, если расшифровать слово\*, — это энергия в движении. Каждая эмоция обладает собственным энергетическим потенциалом и выполняет определенную функцию. Отсутствие эмоций приносит не мир, а депрессию. Противоположность счастья — не несчастье, а апатия. По сути, определение клинической депрессии — это мир без цвета, лишенный энергии. Иными словами, эмоции — источник нашей витальности, признак наполненности жизни. Поэтому, вместо того чтобы пытаться избавиться от них, мы узнаем, как принять их, подружиться с ними, управлять и овладеть ими.

Истинные чувства возникают естественным образом, и нам сложно контролировать то, что может прийти в любой момент. Если вы не уверены, что можете совладать с силой своих переживаний, будете чувствовать себя так, словно вы все время на страже, перед выбором «бежать или драться».

Если вы чувствовали себя жертвой собственных эмоциональных бурь, идея подружиться с вашими эмоциями может показаться недостижимой целью. Не находя безопасности и стабильности внутри себя, постоянно уносимые эмоциональными подъемами и спадами, вы живете с ощущением беспомощности.

Вам нужна не только физически и психологически надежная база, вам нужна также и база эмоциональная. Чтобы найти этот приют, этот внутренний мир, нам нужно обрести глубоко скрытое ощущение привольного покоя, который не способен поколебать эмоциональные подъемы и спады, происходящие на поверхности. Это нельзя путать с подавлением чувств, апатией или отстраненностью. Фактически это нечто совершенно противоположное: убежище внутри вас дает вам стабильность и силу, которая делает

---

\* Автор в шутку раскладывает английское слово emotion на E (энергия) и motion (движение). *Прим. пер.*

ваше присутствие в мире ощутимее, ваше терпение и связи с миром — крепче. Это позволяет вашему сердцу оставаться открытым.

Идея открытости эмоциям не нова. Веками духовные практики различных традиций работали над ней с помощью тренировки осознанности. Сегодня «осознанность» стала модным словом. Западная психология заимствовала эту идею совсем недавно, это древняя практика, признанная в ряде восточных учений, включая буддизм, даосизм и йогу. Появляется все больше доказательств того, что это эффективный способ уменьшить стресс, увеличить радость и углубить самопознание, расширить эмоциональный интеллект и починить различные бесполезные эмоциональные, сознательные и поведенческие схемы.

Осознанность можно определить множеством способов, но все они, по сути, сводятся к одному: необходимо обращать внимание на текущий момент, стараясь культивировать любопытство и сострадание. Вопреки типичным заблуждениям осознанность можно практиковать как в рамках медитации, так и вне их. Она может принимать ряд различных форм, от «формальных» практик, таких как сидячие упражнения на дыхание, до других, направленных на культивирование продолжительной осознанности в повседневной жизни.

Многие считают, что все эти люди, неподвижно сидящие на ковриках для медитаций, достигли состояния блаженства, которое, возможно, очень далеко от вашего личного опыта. Это может привести вас к выводу «я не могу медитировать» или «у меня не получается». Но если вы спросите любого, кто практикует осознанность регулярно, вы узнаете, что их реальность очень далека от абсолютной осознанности. Разум, особенно у эмоционально чувствительных людей, постоянно занят, полон мыслей, планов, воспоминаний

и мнений — это совершенно естественно. Суть осознанности заключается не в том, чтобы избавиться от всех мыслей и чувств, но в том, чтобы создать пространство для них, куда вы сможете приходить и уходить, так что вы не будете больше чувствовать себя так, будто они вами овладели. Задача в том, чтобы практиковать осознание своих эмоций, вместо того чтобы застревать в них.

Упорно и постоянно практикуя осознанность, вы вырастите в себе устойчивость, которая позволит вам относиться к бушующим в вас эмоциям мягче и добрее, с открытым сердцем. Тогда вы будете готовы разрушить барьеры между вами и миром, державшие вас в изоляции и одиночестве.

## УПРАЖНЕНИЕ: УЧИМСЯ ДРУЖИТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Вопреки городским мифам практика осознанности — это не многочасовое сидение на неудобной циновке под звуки «о-ом-м-м». На самом деле вы можете попробовать получить такой опыт прямо здесь и сейчас.

1. Выберите неприятное чувство и назовите его так, как зовете обычно (это может быть «страх», «злость», «стыд»).
2. Успокойте разум при помощи дыхания. Обратите внимание на желание избежать неприятных ощущений. Возможно, вы заметите, что мозг не замолкает: он может осуждать ваши чувства, пытаться дать им объяснение или избавиться от них. Это естественно. Посмотрите, удастся ли вам мягко вернуть разум на место, не обвиняя себя за то, что отвлеклись.
3. Будьте внимательны к мыслям, которые приходят вместе с чувствами, например «я раздражен».



Затем проверьте, можете ли вы воздержаться от этих мыслей.

4. Переключите мысли с описания от первого лица на нейтральное. Например, с «я раздражен» на «это раздражение».
5. Даже если вам все еще неприятно, поверьте, ваши чувства не враждебны. Когда мы впервые пробуем успокоить наш разум и присмотреться к тому, что в нем проявляется, вполне нормально, что сначала мы называем свои чувства и мысли «плохими» и хотим немедленно их прекратить. Мы можем даже начать винить себя за то, что у нас вообще были такие мысли.
6. Подумайте вот о чем: у вас есть эти мысли, потому что они нужны вам, чтобы жить в этом мире. Некая часть вас верит, что она должна оставаться начеку и держаться за эти идеи, чтобы эффективно функционировать. Она пытается вам помочь. Хотя ее поведение не выглядит полезным и логичным, поверьте, что она тут помощи ради. Проверьте, можете ли вы признать это, и вежливо скажите ей «спасибо».
7. Продолжайте выполнять упражнение еще несколько минут. Ваши чувства могут быть приятными, неприятными или нейтральными. У нас есть склонность избегать неприятного. Посмотрите, сможете ли вы в нем задержаться. Возможно, у вас получится сказать себе: «Всего еще одну секунду, еще одну секунду и еще одну...» — и вернуть осознанное внимание к своему дыханию. Если вы отвлекаетесь или снова обвиняете себя, вежливо оттолкните такие мысли.
8. Спустя несколько минут сделайте паузу и поздравьте себя с тем, что уделите время развитию доброты и открытости к себе. Вы начали культивировать эмоциональную устойчивость.

9. Поставьте перед собой задачу: начиная с сегодняшнего дня сантиметр за сантиметром каждый день усиливать толерантность к своим негативным эмоциям и неприятным событиям вокруг. Напомните себе, что все ваши страхи и тревоги идут от негативного опыта в прошлом. Однако неважно, что с вами произошло, теперь вы в безопасности и можете вынести куда больше, чем думаете. У вас есть выбор: оставаться на связи с надежной базой, выбирать доброту и испытывать благодарность вместо страха. Вы можете внедрить эту практику в повседневную жизнь, говоря себе каждое утро: «Сегодня я постараюсь быть открытым ко всему, что я вижу, слышу и знаю, и относиться к этому по-доброму».

Вам также стоит чаще прибегать к осознанности в те моменты жизни, когда вы чувствуете потребность избегать, становиться немым и закрываться от мира.

## Прислушиваемся к своим чувствам

### Новая парадигма здоровья

Модель традиционной западной медицины склонна рассматривать здоровье с абсолютной, упрощенной точки зрения, которая редко принимает в расчет общее благополучие тела и личности. Традиционную медицину иногда называют аллопатией. Это слово пришло из греческого языка, где алло означает «другое». Она основана на предположении, что лечение болезни требует подавления любых ее симптомов. В этой модели симптомы рассматриваются как злокачественные проявления, которые нужно победить с помощью лекарств. Но, как вы, наверное, замечали, подавление симптомов зачастую приводит только к тому, что ваше тело,

протестуя, демонстрирует еще больше симптомов. Такой подход не решает ключевой внутренней проблемы, но влечет за собой утрату доверия к мудрости тела и души.

Подход, ориентированный на болезнь, предполагает мышление, основанное на страхе. Многие из нас восприняли эту ментальность из культуры. В результате, когда мы испытываем какое-либо болезненное ощущение, мы, естественно, начинаем думать, что сделали что-то не так или с нами что-то не то.

Отложив аллопатическую модель в сторону, мы обнаружим, что человеческое тело обладает прирожденной способностью исцеляться и стремиться к гомеостазу (и достигать его). Это не новая идея: она старше, чем аллопатия, и многие века была ключевым течением в философии. Лишь недавно современная наука начала признавать, что наши тела способны к самоисцелению и саморегуляции. Чтобы убедиться, что мы как люди бесконечно адаптивны, взгляните на биологическое устройство клеток. Каждую секунду они работают над тем, чтобы привести нас к естественному состоянию равновесия. Каждая клетка — это живая, динамичная единица, которая постоянно приспосабливается и адаптируется к своему окружению в поисках баланса. Клетки не только исцеляют себя, но также восстанавливают и заменяют другие поврежденные клетки.

Взглянув на здоровье с такой точки зрения, мы сможем увидеть, что многие из «неприятных» ощущений — не что иное, как встроенные механизмы, помогающие нам справляться с внешними стрессорами. Когда вас тошнит, на самом деле тело пытается исцелиться, выбросив токсины. Неприятные симптомы — это попытки тела справиться с новыми стрессорами и победить инфекцию. Недомогание, таким образом, не означает, что с вами что-то неправильно, но доказывает, что тело работает, восстанавливая баланс.

Теперь подумайте: а что, если наша психика работает так же? Что, если, как и в случае с телом, устройство разума совершенно? Все эмоции несут в себе важную для выживания информацию. Исследования мозга показали, что, когда люди не могут испытывать эмоции из-за болезни или травмы, они также лишаются возможности принимать решения, вступать в социальные взаимодействия и жить значимой жизнью<sup>67</sup>. Возможно, боль и потери — не просто часть человеческого существования, но важный ингредиент любого роста, трансформации и регенерации. Способность изменить отношение к своим проблемам — существенная часть такого роста.

Как бы сложно с ними ни было, эмоции — ваши союзники. Гнев учит вас упорству и помогает определить границы, грусть — врата к сопереживанию и близости, печаль помогает вам отпустить то, что нужно отпустить, чтобы освободить место для нового, тревога сообщает, что вам важно, а зависть заставляет взглянуть на то, что вы отрицаете в себе.

Фактически даже ваше «проблемное поведение» часто указывает на нечто достойное уважения в вашей чувствительной натуре. Зависимость от удовольствий, например от еды, помогает вам контейнировать повышенную возбудимость и показывает, сколько радости и наслаждения вы получаете от жизни. Трудоголизм — индикатор вашей увлеченности. Хроническую тревогу рождает экзистенциальное желание полностью реализовать свой потенциал и выразить любовь к жизни. Все симптомы в некотором роде являются приглашением к самовыражению. Расшифровав их смысл, вы сможете направить энергию на рост и развитие.

Как и тело, душа разумна, она корректирует себя сама и всегда стремится к цельности. Ваша психологическая система бесконечно гибка и благодаря своей креативности работала стратегии, которые подсказывают вам, как расти, и помогают выживать.

Поэтому даже в самые сложные моменты жизни пытайтесь менять свою установку воспринимать все «дурное» как неизменное. Вместо того чтобы критиковать и сопротивляться, посмотрите, не найдется ли у вас время обдумать возможные сообщения, которые получаете: ваши проблемы могут служить важной цели, которую вы пока не увидели.

Старая парадигма линейна и гласит, что симптомы плохи и должны быть уничтожены. Новая парадигма говорит, что проблемы — это сигналы, которое подает нам наше «я», подсказывая, что пора меняться. Ваш образ жизни мог быть полезным и функциональным прежде, но теперь он отжил свое и начал мешать. Вы мудры и стремитесь к цельности и росту. Глубина ваших чувств не исчезнет, но, осознав, что эти эмоциональные кризисы — естественная часть, а не симптомы «болезни», вы можете почувствовать, что крепче стоите на ногах, преодолевая взлеты и подъемы жизни. Когда вы осознаете свою способность исцеляться и процветать, вы достигнете спокойствия, достаточно устойчивого, чтобы изменить течение вашей жизни и миссию. Мартин Лютер Кинг-младший говорил\*: «Человеческое спасение лежит в руках творчески неприспособленных»<sup>68</sup>.

## УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОИМ ЭМОЦИЯМ

У всех эмоций свои задачи, даже у так называемых негативных. Они играют существенную роль в нашей жизни, мотивируя нас, готовя к необходимому поведению и сигнализируя о наших потребностях и желаниях.

---

\* «Beautiful Trouble. Пособие по креативному активизму»: «Спасение человечества — в руках творческих чудаков». Красивое выражение, но в этом случае теряется смысл, речь идет о тех, кого считают «больными». *Прим. науч. ред.*

1. Подумайте о случаях, когда эмоции подталкивали вас к необходимым действиям. (Например, чувство тревоги из-за необходимости принять решение могло быть знаком, что вы недостаточно готовы или что вам нужно больше информации для верного выбора. Тревога может побудить вас к действию: просьбе о помощи, сборе сведений, изучению всех вариантов и так далее.)
2. Когда в последний раз эмоции помогли вам преодолеть препятствие или побудили вас к необходимым переменам? (Например, раздражение, испытанное на работе, заставило вас высказать свое мнение.)

В течение следующей недели, заметив появление эмоции, обдумайте возможные послания, содержащиеся в ней. Вот некоторые подсказки и идеи. Список неполный, в любом случае руководствуйтесь в первую очередь не им, а своими ощущениями.

### **Гнев**

- Кто-либо нарушил мои права или границы?
- Мои потребности игнорируют или осуждают?
- Какие границы мне нужно установить или восстановить?
- Не нужно ли мне изменить какие-то из моих правил поведения или общения?

### **Тревога**

- Достаточно ли мне ясно, что я контролирую, а что — нет?
- Готов ли я контролировать то, что могу в данной ситуации контролировать?
- Хватает ли мне информации о ситуации? Какие еще действия мне нужно предпринять?

- Если что-то вышло из-под контроля, могу ли я избавиться от привязанности к определенному результату?
- Чего я больше всего боюсь?

### **Страх и паника**

- Существует ли реальная угроза в настоящий момент или я переживаю страх из прошлого?
- Нет ли у меня застывшей во времени психологической травмы, которая должна быть исцелена?
- Как я могу защитить себя сейчас, будучи взрослым человеком?

### **Грусть**

- Что мне нужно оплакать и отпустить?
- Не цепляюсь ли я за мечту, отказываясь отпустить то, что нужно отпустить?
- Как мне жить полной жизнью в настоящем и принять то, что ждет впереди?
- Может быть, мне одиноко и надо встретиться с кем-то?

### **Фрустрация**

- Какие мои ожидания не реализовались?
- Не повторяю ли я один и тот же поведенческий цикл или тип отношений?
- Могу ли я изменить способ, которым транслирую свои потребности, или изменить свои ожидания?
- Какие ресурсы или поддержку мне нужно найти, чтобы изменить свой путь?

### **Бесчувствие и скука**

- Может быть, мне не хватает стимуляции в каких-то сферах жизни?

- Не избегаю ли я мыслей на определенные темы или определенных чувств?
- Не использую ли я отстраненность и апатию для самозащиты?
- Что я могу сделать более осознанно прямо сейчас?
- Что я могу сделать, чтобы лучше ощутить жизнь?

### **Радость**

- Это сиюминутное удовольствие или оно ведет к устойчивому счастью? (Может быть и то и другое.)
- Что еще можно сделать, чтобы усилить надежду, рост и оживление?
- Указывает ли моя радость на мое призвание?
- Что моя радость говорит о моих ценностях?
- Не привязываюсь ли я слишком сильно к удовольствиям и не боюсь ли того, что они закончатся?
- Как я могу убедиться в том, что оставляю в жизни место и время для игры и творчества?

## **Седлаем волны перемен**

Одно из главных препятствий, которое мешает нам оставаться открытыми перед собой и другими, — жестокая критичность по отношению к себе. Сперва, когда мы переживаем разочарование или кризис, мы неизбежно ощущаем боль, разочарование, страх и так далее. Часто после этого мы добавляем еще один уровень страдания, борясь с этими чувствами: осуждая их, обвиняя их, отрицая их, веря, что мы «не должны» их испытывать. Вместо того чтобы сострадать себе, как мы сострадали бы другу, мы становимся худшими своими врагами.

Многие эмоционально чувствительные люди относятся к себе негативно и склонны полагать, что они сделали



что-то не так или с ними что-то не то. Когда происходит что-то плохое и внутри поднимаются боль или гнев, вы можете услышать, как внутренний критик произносит: «Почему я такой чувствительный?», «Не стоит устраивать из этого драму» или другие фразы вида «мне нельзя». Эти негативные мысли привило нам отношение общества к меньшинству, оценки окружающих, и каким-то образом мы усвоили их как свои.

Возможно, нас пугает отсутствие контроля над своей жизнью, и поэтому крошечные боязливые «я» заводят эти внутренние диалоги, чтобы обрести некоторое подобие такого контроля. Часть нас верит в то, что, если мы будем достаточно критиковать себя, это не позволит плохому произойти. Хотя это и больно, и неэффективно, часть нас лучше поверит в то, что плохое случилось по «нашей вине» — по крайней мере, это знакомый мотив, — чем взглянет в лицо невыносимо непредсказуемой природе жизни и признает нашу беспомощность перед ней. К сожалению, привычная нам «зона комфорта» вовсе не комфортабельна. Именно из-за попыток контролировать и находить покой в мысленных объяснениях и обвинениях мы застреваем в своих эмоциях и закрываемся от мира.

Реальность заключается в том, что, если мы позволим эмоциям проявиться и проживем их, в большинстве случаев это займет несколько минут. Ученые выяснили, что причина, по которой мы долгое время страдаем от мрачного настроения или тревоги, состоит в том, что мы продолжаем подпитывать энергию этих эмоций с помощью внутреннего диалога, напряжения и тревоги по поводу того, что мы должны чувствовать и что не должны. То, с чем мы боремся, сохраняется. По сути, то, что мы делаем, снова и снова воскрешает первоначальную эмоцию, и внутренний диалог начинает звучать как заезженная пластинка.

Известный духовный учитель Пема Чодрон\* советует «отпустить свою историю, но сохранить энергию»<sup>69</sup>. Если вы можете отделить свои мысли и суждения от чистого, животного аспекта вашего опыта, то увидите, что эти сильные чувства не что иное, как энергия, которая должна пройти сквозь вас. И хотя цель состоит не в том, чтобы заставить чувства уйти, если вы сможете задержаться в них, то обнаружите: по природе своей так или иначе они изменятся сами.

Формировать эмоциональную устойчивость значит практиковать беспристрастное наблюдение за своей первой реакцией, не добавляя к ее оценке дополнительных слоев осуждения, страха и отрицания. Боль и разочарование в жизни неизбежны, и наша цель — их не отягощать. Вместо этого вы можете найти почву под ногами, признав, что перемены — единственная константа в жизни, и начав рассматривать всякий опыт, хороший или плохой, как строительные блоки человеческой жизни.

Наблюдая за природой, мы увидим, что всё, включая неприятные эмоции, приходит и уходит, и наше восприятие не так твердо и устойчиво, как кажется. Мы можем обнаружить сходство изменчивой сути наших эмоций с природой. Времена года сменяют друг друга. Лист, начиная распускаться, уже находится на пути к разложению. В рамках нашего языка, когда мы говорим «осень» или «зима», мы думаем о них как об устойчивых явлениях, но на самом деле невозможно указать точный момент, когда осень превращается в зиму. То же самое можно сказать о нашем мышлении и чувствах. Возникающая мысль скоро исчезнет, если вы не подзарядите ее негативом. В тот момент, когда приходят плохой день, плохой период, плохой опыт, они уже собираются уходить.

---

\* Пема Чодрон — буддистская монахиня в тибетской традиции ваяраяна, выпускница Калифорнийского университета. *Прим. науч. ред.*

Один из способов применить эту мудрость в обращении с интенсивными эмоциями — сфокусироваться на чистом чувственном опыте. Мы можем просто обратить внимание на то, что философы называют первичными (размер, форма, масса) и вторичными (цвет, звук, запах, вкус) качествами того, что происходит. Когда элементы собираются в формы, они в то же время распадаются и разрушаются. Смотрите на свои чувства, пока они не утратят свою форму и структуру, растворятся и, наконец, покинут вашу систему. Постарайтесь не цепляться ни за какие чувства или восприятие слишком крепко и поверьте, что, какими бы неприятными ни были события и ощущения, все проходит.

## УПРАЖНЕНИЕ: ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВЕННОГО ОПЫТА

1. Выберите время и место для этого упражнения. Направьте внимание внутрь и изучите свое тело сверху донизу. Исследуйте все физические чувства или эмоции, которые испытываете: они могут быть приятными, неприятными или нейтральными. Вам может быть сложно ощутить хоть что-то, и это тоже нормально. Просто прислушайтесь к ощущению отсутствия.
2. Теперь сознательно вспомните немного неприятное чувство. Это может быть слабое раздражение, незначительная тревога или грусть, вызванная физической болью. Если вы новичок в этой практике, лучше начать с чего-то попроще.
3. Сознательно обратите свое внимание на любой «сюжет», который подкрепляет или усиливает неприятное чувство. Например: «Я раздражен, потому что женщина

рядом со мной говорит слишком громко». Или: «Моя боль никогда не прекратится». Когда вы задумаетесь о сюжете, он обычно усиливается и приводит к новым мыслям и даже новым чувствам: злости, страху, возмущению. Эти чувства могут вызвать новые мысли, и цикл продолжится. Какие бы мысли или убеждения ни подзаряжали ваш цикл, просто отметьте их без осуждения.

4. Если вы отследили поток мыслей, постарайтесь отделить их от чистого, основанного на ощущениях опыта. Вместо того чтобы вдаваться в содержание мыслей и позволять им бесконечно подкреплять себя, переведите внимание на энергетическое и чувственное содержимое своих чувств. Какого рода телесные ощущения появляются у вас, когда вы углубляетесь в чувство? Есть ли какое-то одно, которое требует вашего особого внимания? Если возникает более одного ощущения, выберите одно и изучите его качества.
  - Оно теплое или холодное?
  - Подвижное или застывшее?
  - Как вы можете описать его цвет, форму, текстуру?
  - Можете ли выразить его визуальным символом или образом?
5. Изучая это ощущение, смотрите, как оно меняется, пусть даже слабо и медленно. Если этого не происходит, ничего страшного. Цель не том, чтобы что-то сделать с ощущением или заставить его уйти, а в том, чтобы просто быть с ним и наблюдать, как это работает.
6. Продолжайте наблюдать преходящую природу ваших ощущений так долго, как сможете, или пока оно не рассеется.
7. Наконец, определитесь с намерениями на будущую неделю. Подумайте, сможете ли вы использовать каждую

поднимающуюся эмоцию как шанс усилить свою эмоциональную устойчивость. Напомните себе, что эмоции не несут угрозы — это просто энергии: уделяйте внимание физическим ощущениям, которые проходят сквозь вас, когда вы чувствуете их, даже если они неприятны. Вы можете сказать себе: «Прямо сейчас через меня проходит очень сильное чувство. Я ощущаю жар в сердце, оно почти что болит».

Несмотря на болтовню сознания («Мне конец», «Я не смогу это пережить»), напоминайте себе, что эти энергии абсолютно безопасны. Позвольте им проходить сквозь вас, чтобы они могли, наконец, уйти. Даже если ощущения очень сильные, рассматривайте это как знак того, что вы живы. Вы не обязаны любить и одобрять то, что делают с вами ваши чувства. Вы можете даже сказать: «Мне это не нравится, я это не одобряю, но это есть. Я учусь это принимать».

Постепенно вы увидите, что вам не нужно бояться энергий, которые вы ранее обозначали как «плохие». Это просто энергии. Это просто ярлыки. Эти эмоции не будут длиться вечно, если вы не зарядите их с помощью непрекращающегося внутреннего диалога.

В конце концов, вы «оседлаете волны» взлетов и падений жизни. Как говорит Джон Кабат-Зинн\*: «Ты не можешь остановить волны, но ты можешь их оседлать!»\*\*

---

\* Джон Кабат-Зинн — биолог, профессор медицины Массачусетского университета (США), популяризовавший медитацию на Западе. *Прим. пер.*

\*\* На самом деле Кабат-Зинн описывает надпись на плакате «с изображением семидесятилетнего йога Свами Сашитананды: с окладистой белой бородой и в развевающихся одеяниях несется он на серфере по волнам близ гавайского побережья» (Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Медитация полноты осознания в повседневной жизни / Пер. с англ. М. Белобородовой. М. : Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001. 208 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 70.)) *Прим. науч. ред.*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

