

# ВВЕДЕНИЕ

Боль — это естественная часть жизни. Все мы испытываем разочарование, когда не получаем ожидаемого продвижения по службе или узнаем о связи на стороне человека, в которого влюблены. Мы скорбим, когда теряем любимых людей, когда отношения не складываются, когда лучший друг уходит или тот, о ком мы заботились, умирает. Мы можем испытывать гнев, когда случается нечто, что мы считаем несправедливым, будь то убийство, разлив нефти либо расистские комментарии, или когда кто-то перегораживает нам дорогу в пробке. Тревога также является естественной частью человеческого бытия; мы можем тревожиться, когда приходится делать доклад на работе, во время первого свидания или когда мы обращаемся с просьбой о чем-то действительно важном для нас.

Все эти эмоции болезненны. И все же они понятны нам, они имеют для нас смысл, и поэтому мы позволяем себе испытывать их и двигаться дальше. Но что происходит, когда испытываемые эмоции не имеют смысла, и вы не можете их понять? Когда эмоции настолько сильны, что вы не можете должным образом справиться с ними и жить дальше, а вместо этого действуете неправильно, пытаетесь от них избавиться? Что происходит, когда окружающие тоже не понимают ваших эмоций, и эти эмоции вредят вашим отношениям? Это называется *дисрегуляцией эмоций*.

## Что такое дисрегуляция эмоций

Дисрегуляция эмоций означает, что вы эмоционально реагируете на то, на что большинство людей

## 16 КАК УСМИРИТЬ БУРЮ ЭМОЦИЙ

обычно не реагирует. Ваша реакция сильнее, чем того требует ситуация, и вам нужно больше времени, чем обычному человеку, чтобы оправиться от нее или вернуться к обычному состоянию. Людям, испытывающим трудности с регуляцией или контролем своих эмоций, обычно сложно в них разобраться и определить, понять и выразить свои чувства.

Взять, к примеру, Мэри. Ей всегда было трудно сохранить работу. Мэри много раз везло, и она находила работу, которая ей очень нравилась. Но, проработав там некоторое время и почувствовав себя комфортно и уверенно, она всегда начинала критиковать своих начальников и работу организации. У нее неизбежно возникал с кем-то конфликт, и ее гнев выходил из-под контроля; она теряла самообладание и говорила то, о чем позже сожалела. В результате она теряла работу.

Тим — еще один хороший пример. Будучи разведенным, он уже пять лет ищет свою единственную любовь. Он проводит много времени на сайтах знакомств, но каждый раз, когда приходит на свидание, оно срывается, и Тим снова и снова чувствует себя подавленным. Он боится даже думать, что останется на всю оставшуюся жизнь один. Это не просто беспокоит его, а заставляет чувствовать такую грусть, что он даже не хочет вставать с постели.

Дисрегуляция эмоций — это не редкость. Она часто сопровождает людей, имеющих проблемы с психическим здоровьем, такие как пограничное расстройство личности или расстройства настроения и тревожные расстройства, но может присутствовать и у людей без них. Трудности с регуляцией эмоций нередко могут приводить к разным проблемам. Попытки избежать эмоций или перетерпеть их могут привести к нездоровому поведению, такому как употребление алкоголя

или наркотиков, переедание, пристрастие к азартным играм, транжирство или опасное сексуальное поведение (например, секс с незнакомыми людьми). У этого списка нет конца...

Кроме того, вследствие неспособности управлять эмоциями или из-за только что упомянутого нездорового поведения могут пострадать ваши отношения и ваша самооценка. Я ежедневно работаю с людьми, которым трудно контролировать свои эмоции, и воочию вижу проблемы, которые это вызывает в их жизни, и все потому, что они не выработали определенные навыки, способные помочь им справиться со своими эмоциями. Хорошей новостью является то, что еще не поздно. Вы можете выработать эти навыки в любое время.

## **Что вызывает дисрегуляцию эмоций**

К сожалению, когда дело доходит до мозга, мы многого еще не знаем. Преобладающей в отношении любого психического заболевания является теория, отрицающая наличие единой его причины. Для развития определенного психического расстройства требуются генетическая или биологическая предрасположенность и определенные факторы окружающей среды.

В отношении проблем с дисрегуляцией эмоций эта теория также применима. Доказано, что способ, которым мы испытываем эмоции, заложен в нас природой. Одни люди просто рождаются более эмоционально чувствительными, чем другие. Они более уязвимы для проблем с регуляцией эмоций, поскольку, скорее всего, перегружены своими эмоциями.

Но среда также играет большую роль в развитии дисрегуляции эмоций, и для людей с проблемами управления эмоциями весьма распространенным фактором

## 18 КАК УСМИРИТЬ БУРЮ ЭМОЦИЙ

выступает перенесенная травма, например физическое или сексуальное насилие либо недостаток внимания в детстве.

Согласно положениям обсуждаемой ниже диалектико-поведенческой терапии, один из наиболее распространенных факторов, способствующих дисрегуляции эмоций, — это развитие в эмоционально *инвалидирующем окружении*, т.е. в среде, где вас учили, что ваши эмоции неправильны, неуместны или нехороши. Независимо от того, какими были эти послылы, прямыми (например, “Хватит плакать, или я дам тебе повод поплакать”) или косвенными (например, ваша мать испытывала беспокойство каждый раз, когда вы выражали гнев, поэтому вы знали, что гнев — это плохо), урок в том, что ваши чувства плохи. Растущие в такой среде дети учатся подавлять, игнорировать и избегать своих эмоций, в результате чего их чувства становятся все более и более чуждыми, пугающими и смущающими их.

### **Как может помочь диалектико-поведенческая терапия**

Для большинства людей обучение регуляции эмоций происходит естественным образом в процессе взросления. По мере роста мы постепенно развиваем эти навыки благодаря взрослому мозгу и окружающим нас людям, которые учат нас регулировать эмоции. Например, когда мы падали и разбивали коленку или просыпались ночью в слезах из-за кошмара, находился человек, который успокаивал нас и учил успокаиваться самостоятельно. Или когда мы злились, кто-то говорил нам, что наш гнев справедлив и понятен, а затем помогал понять, как его обуздать. Но, как упоминалось ранее, не все получают такое обучение.

И даже если вы не научились автоматически регулировать свои эмоции, вы все равно можете приобрести навыки, которые помогут вам осознанно ими управлять.

*Диалектико-поведенческая терапия* (ДПТ) — это направление психотерапии, разработанное психологом Маршей Линехан (*Linehan, 1993*) в Сиэтле, штат Вашингтон. Работы М. Линехан уходят корнями в *когнитивно-поведенческую терапию* (КПТ), которую она использовала для лечения людей с пограничным расстройством личности, основным симптомом которого является дисрегуляция эмоций. Основная предпосылка, лежащая в основе КПТ, заключается в том, что эмоции, мысли и поведение взаимосвязаны и что, изменяя одно из них, можно влиять на два других. Иначе говоря, изменяя взгляд на ситуацию, можно изменить эмоции и поведение в конкретной ситуации; изменяя поведение в конкретной ситуации, можно изменить мысли и эмоции, и т.д.

Благодаря работе с пациентами с пограничным расстройством личности М. Линехан поняла, что КПТ недостаточно, и это привело ее к созданию новой терапии. Как и в случае когнитивно-поведенческой терапии, диалектико-поведенческие навыки проистекают из основной предпосылки о том, что эмоции, мысли и поведение взаимосвязаны, но М. Линехан добавила к этой идее концепции осознанности и принятия. Осознанность означает жизнь в настоящем моменте с его осознанием и принятием; с точки зрения дисрегуляции эмоций это означает, что вы учитесь осознавать свои личные переживания, в том числе эмоции, мысли и поведение, что позволяет вам вносить изменения в любую из этих областей. Также ключом к ДПТ является идея принятия, например обучения принятию или признанию своих эмоций, а не попытки отвергнуть их или проигнорировать.

## Диалектико-поведенческие навыки

Эта книга посвящена четырем наборам диалектико-поведенческих навыков, каждый из которых так или иначе направлен на регуляцию эмоций.

- *Базовые навыки осознанности* помогают сосредоточиться на настоящем моменте. Они снижают болезненные эмоции, возникающие при постоянном размышлении о прошлом или будущем. Жизнь в настоящем моменте помогает также повысить самосознание, т.е. осведомленность о том, что вы думаете, как себя чувствуете и как себя ведете, позволяя изменить любую из этих сфер.
- *Навыки стрессоустойчивости* помогают справляться с кризисными ситуациями здоровыми, а не нездоровыми способами (такими, как употребление различных веществ, транжирство, нездоровое питание или агрессия в отношении других), имеющими долгосрочные негативные последствия.
- *Навыки регуляции эмоций* помогают эффективнее управлять своими эмоциями (например, реагировать менее интенсивно или быстрее отходить от своей реакции) и быть толерантными к ним, когда вы не можете их изменить или снизить их интенсивность.
- *Навыки межличностной эффективности* помогают поддерживать или даже улучшать отношения, если научиться действовать уверенно, чтобы сбалансировать взаимные уступки в отношениях и хорошо позаботиться о себе.

Суть ДПТ — научиться переносить эмоциональную боль (*Linehan, 1993*). Но для большей эффективности ДПТ стоит рассматривать не просто как терапию

или набор навыков, а как образ жизни. Приобретение этих навыков и их применение помогут вам привнести в нее позитивные изменения. Но следует помнить, что ДПТ не снимет вашу боль; она просто поможет вам научиться жить с ней более эффективно и действовать так, чтобы в конечном итоге она ослабела.

## **Для кого написана эта книга**

Эта книга написана для всех, кто испытывает трудности с эмоциями. Если вам сложно справляться со своим гневом, грустью или беспокойством, эта книга может вам помочь. Она не предназначена для замены профессионального психотерапевта. Если после ее изучения вы обнаружите, что все еще испытываете затруднения, возможно, будет иметь смысл найти специалиста, который поможет вам применить эти навыки. Если у вас есть мысли о самоубийстве или вы вовлечены в самоповреждающее поведение, например наносите себе порезы, как можно скорее обратитесь за помощью к профессионалу.

Эта книга также будет полезна для любого специалиста, который работает с людьми, имеющими проблемы регуляции эмоций. Вы сможете обнаружить, что диалектико-поведенческие навыки помогают не только вашим клиентам, но и вам.

## **Как использовать эту книгу**

Важно, чтобы вы изучали эту книгу не спеша. Вы можете прочитать его от начала до конца или сосредоточиться на главах, соответствующих вашим трудностям. В любом случае вы получите больше пользы от опыта, если будете выполнять упражнения, описанные в каждой главе.

## 22 КАК УСМИРИТЬ БУРЮ ЭМОЦИЙ

Кроме того, вы не должны торопиться, чтобы воспринять содержание книги. Вам не нужно осваивать каждый навык, прежде чем переходить к следующему (на овладение многими из них могут потребоваться годы), но стоит убедиться, что вы достаточно хорошо разобрались в том, о чем прочитали, прежде чем двигаться дальше.

И последнее, но не менее важное: имейте в виду, что это книга об изменении образа жизни. Так что наберитесь терпения и будьте добры к себе, а когда будете готовы, переверните страницу.

### **Ждем ваших отзывов!**

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Актуальность ссылок не гарантируется.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>