Глава 2

Как справляться со стрессом, трудностями и триггерами

Теперь пора научиться *отвечать*, а не *реагировать* на эмоциональные триггеры. Ты освоишь навыки *стрессоустойчивости*, которые помогают преодолевать кризисы. Людям с повышенной эмоциональной чувствительностью бывает трудно справляться с ситуациями, у которых нет мгновенного решения, — особенно если эти ситуации причиняют эмоциональные страдания. В ответ такие люди, как правило, действуют импульсивно и тем самым лишь усугубляют положение.

Вторая глава этой книги покажет тебе, как не торопиться в моменты жизненных трудностей. Ты научишься использовать навыки осознанности, чтобы отдавать себе отчет в своём эмоциональном опыте и своих импульсах и более взвешенно отвечать на триггеры. К тому же ты сможешь переосмыслить свое прежнее поведение, о котором до сих пор жалеешь, а также понять, что тобой руководило и как избежать подобного в дальнейшем.

Планируй заранее, чтобы не быть застигнутой врасплох

Цель

- Научиться предусматривать реалистичные сценарии развития трудных или стрессовых ситуаций.

Кэтрин

Одна мудрая женщина — моя мать — однажды сказала: “Проблема, которую предвидели, — это проблема, которую можно предотвратить”. Конечно, это не всегда так, но к эмоционально трудным ситуациям всё же лучше быть подготовленной. Иногда ты стараешься не думать о будущих событиях, зная, что для тебя они будут трудными, а заранее страдать — не хочется: тебе ведь еще предстоит пережить весь этот стресс. Это называется *преждевременный страх*.

Хорошей практикой заботы о себе является планирование трудных ситуаций, чтобы не испытывать беспокойство, когда они случаются. Это упражнение поможет тебе предвидеть стрессовое событие — например, возвращение домой после долгого дня, совещание на работе или семейную встречу. Благодаря планированию и визуализации ты будешь подготовлена, когда это действительно случится.

Дебби

Умелое планирование стрессовых событий помогает справляться с ситуациями, которые раньше казались непреодолимыми. Я знаю об этом не понаслышке. То, чего я раньше избегала, боясь, что меня что-нибудь расстроит или выведет из равновесия, — например, поход к дантисту или осмотр у гинеколога, — наконец стало выполнимым.

В своей книге *Stronger Than BPD* я уже рассказывала, что планирование напоминает подготовку профессионального атлета к соревнованию. Благодаря своему воображению он заранее в деталях визуализирует событие и представляет собственную победу.

С помощью этого упражнения мы проделаем то же самое. Твоя Мудрая женщина не позволит тревоге и страху написать эту историю — у нее есть альтернативная концовка, в которой ты с легкостью преодолеваешь все трудности.

Упражнение

Представь какое-нибудь стрессовое событие, о котором тебе не хочется думать. Начни описывать его со своей позиции в настоящем времени (например, “я делаю” вместо “я сделаю”). Где ты? Что происходит? Кто рядом с тобой? Какова твоя роль в этой ситуации? Что ты чувствуешь?

Пиши как можно конкретней и детальней. Твоя запись может выглядеть так.

Я только что пришла домой. У меня был тяжелый день на работе. Мне одиноко, я испытываю стресс, но не знаю, что с этим делать. Мне неспокойно. Рядом никого. Я не хочу превращать эту ночь в кошмар, но не знаю, что еще делать...

The Stonger Than BPD.indd 53 31.01.2022 18:54:31

Когда закончишь, обратись к своей Мудрой женщине. Представь, что тебе доступны все возможности, которыми она обладает и которые ты уже использовала в прошлом, чтобы справляться с трудностями. Как будут развиваться события под контролем твоей Мудрой женщины? Что она сделает не так, как ты привыкла?

The Stonger Than BPD.indd 54 31.01.2022 18:54:31

Когда взглянешь на ситуацию глазами своей Мудрой женщины, запиши три-пять вариантов того, что ты можешь сделать, если такая ситуация действительно случится.

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

4. _____

_____

_____

5. _____

_____

_____

The Stonger Than BPD.indd 55 31.01.2022 18:54:31

Твоя суперсила

Цель

- Призвать на помощь внутренние ресурсы.

Кэтрин

В современном мире нам всё время говорят, что мы должны быть лучше, сильнее, быстрее, стройнее, поэтому нам так трудно разглядеть и по достоинству оценить наши суперсилы. Люди с повышенной эмоциональной чувствительностью не могут даже представить, что их самая большая трудность (глубоко чувствовать окружающий мир) может оказаться их же главной силой.

В ходе этого упражнения ты определишь свою суперсилу с помощью *проекции*. Проекция — это механизм психологической защиты, вследствие которого мы приписываем наши качества — как хорошие, так и плохие — другим людям. Иными словами, мы видим в *других* то, что ценим больше всего.

Дебби

Когда-то давно меня увлёк сериал под названием *Drop Dead Diva* (До смерти красива). Его главная героиня Джейн — адвокат с пышными формами, которая в прошлой жизни была худенькой манекенщицей. Будучи умной, а также принимая своё новое тело и новую красоту, Джейн со временем начинает держаться очень уверенно. Испытывая трудности с самооценкой, я заставляла себя думать, что обладаю суперсилой — уверенностью в себе. Вот как я выполняла это упражнение.

“Я — как Джейн [обаятельный человек или персонаж]. Я уверена в себе, и вот как я это показываю: слежу за своей осанкой, чтобы не

сутулиться, не боюсь визуального контакта, открыто выражаю свои мысли и добиваюсь того, что мне нужно”.

Ещё мне нравилась Скалли из *The X-Files* (Секретных материалов) за ее объективность, критическое мышление, невозмутимость и профессионализм и Лорелай из *Gilmore Girls* (Девочек Гилмор) за ее остроумие, общительность и чувство юмора.

Попробуй это упражнение. И повеселись как следует!

Упражнение

Подумай о человеке, которым ты восхищаешься. Этот человек может быть реальным или вымышленным.

Теперь используй воображение. Если человек реальный, подумай, почему ты им восхищаешься. Что у него есть таково, чего нет у тебя? Если человек вымышленный, подумай, какая у него суперсила. Выбери одного человека и опиши его силы, слабости, возможности и трудности, с которыми он сталкивается. Можешь даже нарисовать его.

The Stonger Than BPD.indd 57 31.01.2022 18:54:31

Подумай, как ты проявляешь суперсилу этого человека в собственной жизни. Как ты проявляешь те его качества, которые тебе нравятся, — стойкость, силу, привлекательность, терпение и т.д.? Чтобы было проще, используй нашу шпаргалку:

Я — как _____ [обаятельный человек или персонаж], потому у меня тоже есть _____ [суперсила или внутренняя возможность] и вот как я это показываю. _____

Считай, что это — твоя нераскрытая суперсила. Обрати внимание, где и как ее использовать. Наши внутренние возможности удивительным образом проявляются, когда мы их осознаём, так что будь готова удивляться.

The Stonger Than BPD.indd 58 31.01.2022 18:54:31

Психологический отпуск

Цель

- Улучшить ситуацию с помощью воображения или образов.

Кэтрин

В ДПТ мы используем образы, чтобы представить какое-нибудь место, где нам спокойно и комфортно, и тем самым дать себе психологическую разгрузку в стрессовой ситуации. С помощью этого упражнения ты научишься переходить в более расслабленное психологическое состояние, вместо хаотичного и кризисного, которое так хорошо тебе знакомо.

Представь какую-нибудь стрессовую ситуацию, которую ты в данный момент не можешь изменить, поэтому решаешь все бросить и улететь на курорт. Иногда ведь хочется просто сбежать, правда?

Конечно, бегством проблемы не решишь, да и сбежать не получится. У тебя есть своя жизнь, и ты должна справляться со всеми ее трудностями, но тебе необходим психологический “отпуск”. Вот и возьми его! Ты ведь помнишь, что забота о себе не обязательно должна отнимать много времени или быть слишком сложной.

Дебби

Казалось бы, совершенно нелогично отступать от неразрешённой стрессовой ситуации, но такая тактика может быть весьма эффективной, если пользоваться ей с умом. Лучше не усугублять положение, когда ты испытываешь стресс, пытаешься решить проблему, но ничего не получается. Лучше отвлечь себя чем-нибудь — это очень действенный способ регулирования сильных эмоций.

Данное упражнение научит тебя пользоваться своим воображением. Возможно, ты уже поняла, что как раз воображение и заставляет тебя страдать, рисуя тебе самые пугающие перспективы и наполняя будущее страхом. Ты научишься направлять эту креативную энергию в положительное русло и улучшишь свое общее представление о комфорте. На короткое время ты должна будешь взять психологический “отпуск”, при этом не избегая стресса.

Упражнение

Найди тихое место, где хорошо пахнет, и приглушен свет. Выключи все электрические приборы, поставь таймер на 15 минут. Закрой глаза и представь свой идеальный отпуск. Где он проходит? Какой сейчас сезон? Какая на улице погода? Какое время суток? Ты одна или с тобой есть другие люди или, может, животные? Ты взяла с собой какой-нибудь багаж? Что ты слышишь, видишь, чувствуешь? Какой вкус и запах ощущаешь? Чем тебе хочется заняться? Проведи эти 15 минут в отпуске!

Когда закончишь, опиши свой опыт в рабочей тетради. Используй эту визуализацию в будущем, когда тебе снова понадобится психологическая разгрузка.

The Stonger Than BPD.indd 60 31.01.2022 18:54:31

The Stonger Than BPD.indd 61 31.01.2022 18:54:32

Светлые стороны жизни

Цель

- Привнести в свою жизнь позитив с помощью сравнения и благодарности.

Кэтрин

Когда ты сталкиваешься с жизненными трудностями или учишься управлять бушующими эмоциями, тебе порой кажется, что хуже быть не может. Людям, страдающим повышенной эмоциональной чувствительностью, трудно расставаться с болезненными эмоциями и негативным опытом, но ДПТ учит нас ценить все жизненные проявления — от самых тяжелых до подпитывающих и удовлетворяющих. Со временем ты научишься ценить жизнь даже в самых непростых обстоятельствах, и в этом тебе помогут сравнение и благодарность.

В ДПТ мы обращаем внимание на все аспекты нашего жизненного опыта, а не только на самые трудные. Таким образом мы переучиваем свой разум и своё тело, чтобы они улавливали даже самую незначительную, но подпитывающую информацию (улыбка случайного прохожего, письмо от подруги, вкусный ужин), и не сосредоточивались только на проблемах. Это важно, поскольку мы иногда настолько привыкаем ждать от жизни плохого, что попросту не придаем значения радостям и удовольствию, которые исцеляют тело и дух и вообще помогают нам расслабляться.

С помощью данного упражнения ты научишь свой разум и свое тело фокусироваться на светлых сторонах жизни и наслаждаться ими. Это вовсе не значит, что ты теперь будешь игнорировать жизненные трудности, — ты лишь научишься ценить свой жизненный опыт в целом, ценить дар жизни, несмотря на то что жизнь порой бывает жестокой. Особенно если ты сама к этому привыкла.

Дебби

Я по собственному опыту знаю, что, когда люди, страдающие повышенной эмоциональной чувствительностью, сравнивают себя с теми, кому меньше повезло в жизни, это может стать причиной сильных переживаний и привести к эмоциональной дисрегуляции. Если мне напомнят о голодающих африканских детях, когда я, скажем, расстроена тем, что в ресторане забыли добавить молотый перец в мою пиццу, мне не только будет стыдно, что я жалуюсь из-за такой глупости, но и станет жалко голодающих африканских детей! Не в этом цель данного упражнения. Мы сравниваем себя с теми, кому повезло меньше, не для того чтобы на их фоне почувствовать себя лучше. Мы лишь учимся быть благодарными за то, что всё могло быть и хуже, но хуже не стало.

К примеру, я сейчас ни с кем не встречаюсь. Вообще, я уже давно не была в отношениях. Иногда мне становится грустно и одиноко, одолевают мысли о том, встречу ли я когда-нибудь надёжного партнёра. И я прибегаю к сравнению, чтобы вспомнить времена, когда мое одиночество было еще острее, когда оно было невыносимо и ввергало меня в пучину кризиса. К тому же я могу вспомнить свои прежние отношения, в которых мне было еще более одиноко, ведь меня не ценили и не замечали. Теперь, когда мне одиноко, я могу повидаться с друзьями, сходить на йогу или позвонить тем, кого люблю. Я не боюсь чувствовать свое одиночество, ведь это чувство рано или поздно пройдёт. Я регулирую свое настроение, сравнивая, где я нахожусь сейчас и где была раньше, когда страдала ПРЛ. В конце концов, все могло быть и хуже. Но хуже не стало.

Упражнение

Теперь твоя очередь. С помощью этого упражнения ты научишься ценить светлые стороны жизни. А чтобы начать, используй нашу

The Stonger Than BPD.indd 63 31.01.2022 18:54:32

шпаргалку. Можешь составить список, написать эссе или просто перечислить здесь свои ответы.

Что хорошего есть в твоей жизни?

За что ты можешь быть благодарна?

Попробуй сравнить себя с тем, кому повезло меньше, или сопоставь, как ты справляешься с различными жизненными ситуациями сейчас и как было раньше.

The Stonger Than BPD.indd 64 31.01.2022 18:54:32

Когда закончишь, опиши свои чувства.

The Stonger Than BPD.indd 65 31.01.2022 18:54:32

За пределами твоего видения

Цель

- Научиться получать положительные эмоции, не зацикливаясь на себе и помогая другим.

Кэтрин

Самый надёжный способ почувствовать себя лучше и перестать жаловаться на жизнь — это помогать окружающим. Мы порой теряемся в собственных суждениях и заботах, и нас спасает возможность побыть в чужой шкуре и помочь кому-нибудь. Умение подмечать мысли и чувства является важным навыком осознанности и эмоционального регулирования, а чувство *единения* может оказаться ценным ресурсом, когда ты слишком зацикливаешься на себе или испытываешь сильные эмоции.

Не нужно быть матерью Терезой или Ганди, чтобы помогать людям. Навык заключается в том, чтобы действовать, а не просто думать о помощи окружающим. В зависимости от твоего желания, предпринятые действия могут быть как существенными, так и не очень. Например, ты можешь оставить записку с добрыми словами на столе у коллеги или сладости у соседа в почтовом ящике, или даже предложить поучаствовать в мероприятии местной волонтерской организации. Значимость твоих действий куда менее важна, чем твое намерение, которым в рамках ДПТ является создание позитивного эмоционального опыта.

Люди часто спрашивают, не эгоистично ли отдавать что-либо другим, чтобы почувствовать себя лучше. Мы можем проверить это на практике. Сама реши, испытываешь ли ты положительные эмоции, помогая другим, и вдохновляет ли это тебя делать еще больше.

Дебби

Мы с лёгкостью погружаемся в пучину страха и зацикливаемся на себе, когда не контролируем свои эмоции. Мы перестаём осознавать любые другие аспекты нашего опыта. Когда-то я и сама была настолько поглощена своими проблемами, тревогами и печалями, что практически не обращала внимания на мир вокруг. Если ты ведешь себя так же, тебе, наверное, не свойственно отвлекаться от собственной жизни и помогать другим; но я обнаружила, что именно это и помогает обрести некоторое эмоциональное равновесие.

Упражнение

Вот несколько способов помочь окружающим:

- позвони одинокому престарелому родственнику;
- отправь кому-нибудь по почте поздравительную открытку;
- оплати чей-нибудь обед;
- собери вещи, которыми больше не пользуешься, и отправить их местной благотворительной организации;
- отправь посылку с гуманитарной помощью бездомным;
- привези еду в приют для животных.

Что ты предпримешь, чтобы отвлечься от собственного опыта и помочь окружающим?

Напиши список. Оставь несколько свободных строк после каждого пункта, чтобы потом вписать дату и описать свои чувства. Возвращайся к этому списку каждый раз, когда тебе понадобятся идеи, как выйти за пределы своего видения.

_____

_____

The Stonger Than BPD.indd 67 31.01.2022 18:54:32

The Stonger Than BPD.indd 68 31.01.2022 18:54:32