

# Как эффективно управлять своими эмоциями

ПРАКТИКУМ  
ОТ ИРИНЫ УЛЬЯНОВОЙ



Привет!

Я Ирина Ульянова и я тот самый человек, который на протяжении 10 лет изучает эмоции с разных сторон.

Как профессиональный переговорщик, я наблюдала, как отсутствие контакта со своими эмоциями и невозможность снизить их интенсивность в самый ответственный момент, ставила крест на миллионных сделках, а иногда и на долгосрочных партнерских отношениях.

Как психолог-психотерапевт, я видела, как эмоции, отвергнутые в прошлом и спрятанные в невидимый рюкзак за спиной, становились все тяжелее, тяжелее, тяжелее и в какой-то момент прорывались через тело в виде болезней и даже отправляли людей в реанимацию.

Как подруга, я замечала, как из любящей пары люди превращались в незнакомцев, а иногда и во врагов, которые в военных действиях морально уничтожали друг друга и общих детей.

Да что уж скрывать, я и сама попадала во все эти ситуации и знаю, какую роль играют эмоции в нашей жизни и почему важно их осознавать, присваивать и проживать. Именно поэтому я создала "Практикум по эффективной работе с эмоциями".

**Благодаря урокам и практическим заданиям “Практикума по эффективной работе со своими эмоциями”, вы научитесь:**

- 1) Замечать свои эмоции и определять их интенсивность
- 2) Присваивать свои эмоции
- 3) Снижать их интенсивность, если это важно для бОльшей цели
- 4) Экологично проживать эмоции с высокой интенсивностью
- 5) Отпускать эмоции и ситуации, которые разрушают вас и не приносят вам пользы

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПРАКТИКУМОМ:**

В ваших руках не просто текстовый документ - это самый настоящий тренинг! И чтобы использовать весь его ресурс по максимуму, я предлагаю следующую схему работу с материалами:

1. Прочитайте весь материал практикума полностью, как книгу. Это позволит вам выстроить полноценную систему в голове и подготовить себя к тренировке.
2. Вернитесь к первому уроку и прочитайте его более вдумчиво, сделайте пометки и выполните практическое задание. Тоже самое проделайте с остальными уроками. Идите в своем темпе, не торопитесь.
3. Через какое-то время вернитесь к материалам снова и пройдите тренинг еще раз. Уверю вас, вы найдете много нового, того, что не заметили при первом и втором прочтении.

А чтобы сравнить результат “до” и “после”, прямо сейчас подумайте и запишите ответ на вопрос: “Что для меня станет наилучшим результатом прохождения этого практикума?”

И, конечно, без применения ни один инструмент работать не будет. Все, что касается работы с эмоциями важно прорабатывать и тренировать, сам по себе навык не встроится. Волшебной таблетки нет, но есть отличный пример, что овладеть навыками управления эмоциями и экологичного проживания на самом деле возможно - мой личный. И об этом вы узнаете из историй, вложенных в материалы практикума, так что скорее открывайте первый урок и погружайтесь в увлекательное свидание со своими эмоциями.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **УРОК 1: РАЦИО и ЭМОЦИО**

**стр. 6**

- Вы узнаете о том, как связаны между собой холодный рассудок и эмоциональное проживание
- Научитесь замечать свои эмоции и оценивать их интенсивность

### **УРОК 2: ВЕРНУТЬСЯ В РАЦИО** стр. 9

- Вы узнаете когда интенсивность эмоции можно снизить, а когда наступает “точка невозврата”
- Научитесь снижать интенсивность эмоции с помощью 4 простых техник

### **УРОК 3: РАСЦВЕТЕНИЕ ЭМОЦИЙ**

**стр. 15**

- Вы узнаете о 5 этапах возникновения эмоции, познакомитесь с понятием “цикл стресса”
- Вы научитесь замечать телесные маркеры проявления эмоций и снижать их интенсивность самым быстрым способом через тело

### **УРОК 4: УПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО**

**стр. 18**

- Вы узнаете, какие вопросы нужно задавать себе перед стрессовой коммуникацией и во время обострения обстановки
- Научитесь определять ситуации, когда вы можете пойти на поводу у эмоции, а когда лучше снизить уровень интенсивности.
- Вы освоите 3 эффективные техники снижения уровня интенсивности эмоции в момент коммуникации и 1 технику переключения, которая поможет вам даже при бессоннице.

### **УРОК 5: КАК ЭКОЛОГИЧНО ПРОЖИВАТЬ ЭМОЦИИ**

**стр. 23**

- Вы узнаете о “закапсулированных” эмоциях и о том, какие последствия они приносят организму.
- Познакомитесь со схемой экологичного проживания эмоций и сложных жизненных ситуаций

- Освойте 6 эффективных практик для экологичного проживания и отпускания сложных эмоций
- Расстаньтесь со сложной ситуацией, которая вгоняет вас в “цикл стресса”, с помощью письменной практики освобождения
- Научитесь отпускать эмоциональную ситуацию, которая по привычке вгоняет вас в “цикл стресса”

## УРОК 1: РАЦИО и ЭМОЦИО

Итак, мы начинаем наш практикум по эффективной работе с эмоциями.

Чтобы научиться эмоциями управлять, важно понять, откуда они берутся и как это работает. Я буду объяснять максимально простым языком, используя метафоры и сравнения.

Представьте, что наш мозг – это огромная комната с множеством компьютеров, механизмов, кнопочек, проводов. Среди этого разнообразия есть приборная панель с надписью «РАЦИО» – она отвечает за холодный рассудок, принятие взвешенных решений, логику, причинно-следственные связи. Рядом с ней другая приборная панель – «ЭМОЦИО», которая отвечает за эмоциональную гамму. Радость, грусть, страх, злость и тысяча их оттенков живут именно на этой панели.

У панели «ЭМОЦИО» есть бегунок со шкалой от 1 до 10, с помощью которого можно повышать или понижать градус эмоции. Если бегунок находится на отметке 1-3, то эмоция окрашивает наше «РАЦИО» в свой цвет, но не влияет на него. У нас все еще остается холодный рассудок, и мы способны мыслить трезво, принимать взвешенные решения, находить нужные аргументы.

Если бегунок перемещается на отметку 4-7, все наши рациональные решения автоматически окрашиваются в цвет эмоции. Здесь мы склонны давать завышенные обещания под влиянием радости, сомневаться в классном предложении под эмоцией страха, воспринимать комплименты и подарки как издевку под эмоцией злости, и так далее.

То есть все наши мысли и решения уже не такие чистые, и, посмотрев на них через какое-то время, мы будем несколько удивлены той реакцией, которую выдали в момент повышенного эмоционального фона.

А если бегунок пересекает отметку 8 и ползет выше, то голос «РАЦИО» исчезает с радаров, будто его никогда не было, и мы на 100% попадаем во

власть наших привычных реакций. Так сказать, откатываемся до уровня нашего опыта и автоматизмов.

Именно поэтому всех спортсменов, связанных с экстримом, «натаскивают» на отработку алгоритмов, чтобы, даже не задействуя мыслительные способности, они могли спасти себя в экстремальных ситуациях. И именно поэтому на уроках ОБЖ нас учили на скорость надевать противогаз.

Приведу пример из жизни. После того как я получила водительские права и накатала какое-то количество часов практики, мой муж отправил меня на курсы контраварийного вождения. Там мы два дня на протяжении 4 часов подряд раз за разом отрабатывали одни и те же действия: сначала очень медленно, потом быстрее, быстрее и еще быстрее. Спустя несколько недель передо мной резко остановилась машина, и я обошла столкновение. Я даже не поняла, как это произошло – «РАЦИО» даже не успело включиться, а вот тело, натренированное за 8 часов плотной работы на курсах, само среагировало, спасая мою машину и меня от неминуемого столкновения. Это и есть пример того, как в момент стресса мы откатываемся на уровень нашего опыта, наших автоматических реакций.

Отметка 9-10 – это состояние аффекта, критическое состояние, когда человек совсем себя не контролирует. Даже радость «на десятку» крайне опасна, и я расскажу, почему: когда я совершала восхождение на Эльбрус, на высоте больше 4000 метров у многих началась горная болезнь. О ней обычно узнают, только когда появляются определенные симптомы: рвота, нарушение дыхания или панические атаки. А вот одна участница нашей группы «улетела» в эйфорию. Она говорила, что она легкая маленькая птичка и хочет улететь. Мы, с одной стороны, очень веселились, а с другой – крепко держали ее рядом с собой, чтобы она не пошла тестировать свои «крылышки» в реальности.

## **РЕЗЮМЕ УРОКА 1:**

- У нас есть две приборные панели:
  1. «РАЦИО» отвечает за холодный рассудок, принятие взвешенных решений, логику, причинно-следственные связи.
  2. «ЭМОЦИО» отвечает за эмоциональную гамму. Радость, грусть, страх, злость и тысяча их оттенков живут именно на этой панели.
- У приборной панели «ЭМОЦИО» есть шкала от 1 до 10, которая отвечает за интенсивность эмоции: чем выше эмоциональный фон, тем тише голос холодного рассудка и логики.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ К УРОКУ 1:**

Чтобы научиться работать с эмоциями, очень важно сначала научиться их осознавать. Первое задание будет крайне простое, но оно станет фундаментом всей дальнейшей работы.

1. Поставьте на своем телефоне напоминание 3-5 раз в день с текстом «Осознай свою эмоцию».
2. Когда прозвонит напоминание, чем бы вы ни занимались, на минутку перенесите свое внимание внутрь и задайте себе вопросы: «Какую эмоцию (эмоции) я сейчас испытываю? Какова интенсивность этой эмоции по шкале от 1 до 10? Как эта эмоция/эмоции влияют на решения, которые я сейчас принимаю, и на мысли, которые я думаю?»
3. Для лучшей проработки предлагаю завести дневник и отмечать в течение трех дней результаты исследования своих эмоций.



## УРОК 2: ВЕРНУТЬСЯ В РАЦИО

Вернемся в нашу комнату с компьютерами и вновь обратим внимание на приборные панели «РАЦИО» и «ЭМОЦИО», точнее, на их подключение к элементам питания. Представьте себе, что у обеих панелей есть по вилке, которая вставляется в розетку, а вот розетка всего одна.

При этом «ЭМОЦИО» с бегунком на уровне 1-3 работает от батарейки и тихонечко, практически незаметно, фонит. А вот после отметки 4 вилка «РАЦИО» вылетает, и на ее место приходит вилка «ЭМОЦИО», перехватывая управление и привлекая основную силу на свою сторону, – и теперь уже «РАЦИО» работает на батарейках и тихонечко фонит.

Тут для нас есть две новости:

1. Если интенсивность эмоций увеличивается, наша логика затихает. И в какой-то момент она совсем отключается, отбрасывая нас на уровень животных инстинктов и автоматических реакций, которые мы отработали в безопасных условиях.
2. Это работает и в обратную сторону! Если мы замечаем, что интенсивность эмоции начала увеличиваться, а прямо сейчас нам это совершенно не к месту, мы можем осознанно включить панель «РАЦИО» и перевести эмоциональность на уровень фонового шума, который, с одной стороны, присутствует, а с другой стороны, не мешает принимать взвешенные решения.

Чем выше интенсивность эмоции, тем сложнее вернуть управление рациональной части. Если интенсивность эмоции перешла отметку 7, включить «РАЦИО» практически невозможно. Именно поэтому в первом задании мы тренировали внутреннего наблюдателя, который замечает эмоцию и определяет ее отметку на шкале интенсивности.

Если внутренний наблюдатель не развит, то человек замечает эмоцию уже в точке невозврата и даже если осознает, что сейчас он хочет сделать что-то эмоциональное, то остановить себя практически не может. Поэтому если вы еще не начали делать задание первого урока, вернитесь к нему и

запустите фоновый процесс «отрацивания» внутреннего наблюдателя, ладно?

И как же вернуть управление рациональной части? За годы практики и наблюдений я выделила вот такие простые способы:

### **1. Решать математические задачки.**

Например, перемножить в уме двузначные числа, извлечь корень из какого-нибудь числа и т.д. Уровень сложности будет зависеть от ваших математических способностей. Мне, например, хватает сложения двузначных чисел, потому что с математикой у меня все непросто. Как в анекдоте: «Она хотела выйти замуж по расчету, но не смогла – она гуманитарий».

Чтобы рациональная часть включилась, выбирайте достаточно сложный математический пример (но при этом он должен быть вполне решаемым для вас, иначе разум отвергнет предложение, не найдя быстрого ответа, и начнет еще больше погружаться в эмоцию).

### **2. Обратиться к памяти.**

Расскажу историю. Когда моя подруга потеряла собаку и была до жути напугана, ее молодой человек вдруг спросил: «Таня, а какая жирность кефира вообще бывает? Какую ты помнишь?»

Она начала называть ему все, что вспомнила, и заметила, что успокоилась и смогла переключиться с эмоции на задачу: как найти собаку (собаку в итоге нашли, все хорошо).

Здесь могут помочь столицы стран мира, валентность химических элементов и подобные знания, которые хранятся в памяти, но нечасто используются.

### **3. Петь песни или читать стихи (вслух или про себя).**

Тут тоже будет история, которая произошла со мной недалеко от Барселоны в горах Монсеррат, где расположен старейший монастырь и где лежат невероятно красивые пешеходные маршруты, по которым я и решила прогуляться перед сном.

Я заранее выбрала маршрут протяженностью 4 км и длительностью 1 ч. 45 мин., чтобы после вечерней службы успеть вернуться до темноты. Подъем был прекрасным. Я спокойно шла в своем темпе, любовалась природой, радовалась возможности пройти по горам.

Недалеко от меня шла группа туристов, в какой-то момент девушки отвалились, остались парни с собакой. Я держала дистанцию, чтобы насладиться одиночеством. Я не планировала подниматься на самый верх – боялась не успеть до заката, но парни были рядом, и это вдохновляло.

Поднявшись, я пофотографировала козликов, ребят, снимала видео. Посмотрела на время – 20 минут до захода солнца. Начала спуск. Парни меня обогнали, и в какой-то момент я потеряла их из виду. И повернула не туда. Конечно, это я поняла спустя почти час.

Сначала веселилась: увидела скамейку – и ржу про себя: «Ха-ха, если заблужусь, заночую прямо здесь». Меня немного настораживало, что дорожка идет вверх, но это ж горы, маршрут прокладывают там, где есть возможность пройти. Поняла всю тленность бытия, когда дошла до фуникулера. Все. Дороги дальше нет. Фуникулер в 10 вечера, естественно, не ходит. Я совсем одна, заряд батарейки телефона на исходе, темно.

В какой-то момент я даже решила поплакать, но оценила бессмысленность этого занятия и пошла в обратный путь, в то место, где я свернула с маршрута.

Горные козлики уже не казались такими милыми, когда выскакивали из крошечной тьмы. Шум леса больше не радовал меня. Я откровенно

ссала. Молилась только об одном: чтобы хватило батареек спуститься вниз, ведь единственный источник света – фонарик в телефоне.

Паника накрывала волнами, но я старалась концентрироваться на будущем: вот приду в отель, поплачу, потом посмеюсь. Напишу пост в инстаграм и посмеюсь над этой ситуацией вместе с читателями. Чем дальше в лес, тем сложнее держать концентрацию. Я вспомнила, как мы попали в шторм в Тае, и, чтобы держать себя в руках, пели.

И тогда я тоже начала петь. Почему-то, кроме мелодий группы «Руки вверх», ничего не вспоминалось. Спасибо ребятам, благодаря их песням я не давала панике расти и минутами даже веселилась.

В какой-то момент я увидела три фонарика и поняла – люди! Я никогда так не радовалась людям, даже хотела обнять их крепко-крепко. Думаю: «Ну, вот! Я не одна такая» – и пошла за ними. Через пару минут до меня дошло, что мы идем наверх, к той самой вершине, а значит, я встретила парней прямо у моего поворота! Развернулась и пошла в нужном направлении.

Выдохнула, что дорога найдена и мне осталось еще около 50 минут до пункта назначения. Но выдержит ли батарейка телефона? Ни хрена не было видно даже с фонариком, несколько раз я чуть не шагнула со скалы – но боги любят меня, теперь я это знаю точно.

С песней «Крошка моя» я спустилась к монастырю. Посмотрела данные фитнес-браслета: вместо 4 км я прошла 12, вместо 1 ч. 45 мин. – 4 ч. 20 мин. Батарейка моего телефона села, как только я присела на лавочке около монастыря, и я расплакалась, освобождаясь от пережитого страха и напряжения.

Вот такая история. Что я сделала? В моменты страха я пела песни. Но как это работает? Примерно так же, как предыдущий способ: мы обращаемся к собственной памяти. Чтобы спеть песню, нужно вспомнить слова, и именно этим я занималась, стараясь сохранить

самообладание в горах. Хотя здесь добавляется еще один фактор – голос, с помощью которого мы можем выпустить эмоцию, не заглатывая ее, а проживая. Но об этом мы с вами поговорим в пятом уроке.

Вспоминая стихи и песни, мы обращаемся к памяти и передаем управление в руки «РАЦИО» за счет переключения и повышенной нагрузки на ту часть, которая отвечает за логику, поэтому интенсивность эмоции падает, наши действия и мысли становятся более рациональными, и холодный рассудок помогает в достижении поставленных целей.

Первые три метода помогут, если у вас есть время остановиться и переключиться. Но вряд ли в ходе разговора с руководителем или мужем вы сможете уйти в себя, чтобы быстренько перемножить 75 и 83 или вспомнить валентность водорода. И хотя внезапное прочтение стихов Бродского или исполнение песен «Сектора газа» может привести к весьма интересному повороту в коммуникации, я все же предлагаю вам более уместный способ.

#### **4. Обратиться к памяти или произвести математические расчеты по теме разговора.**

Вы уже поняли принцип? Нам просто нужно переключить внимание с эмоции на что-то логичное, поэтому в коммуникации мы ищем подходящую тему, например: «Давай посчитаем, какие расходы нам предстоят, и после этого решим, когда и куда мы сможем поехать» или «Иван Иванович, давайте вспомним, о чем мы с вами уже договорились» и т.д. Кстати, этот прием помогает вернуть холодный рассудок не только себе, но и собеседнику.

## **РЕЗЮМЕ УРОКА 2:**

- У «РАЦИО» и «ЭМОЦИО» одна розетка на двоих, поэтому управление у той части, которая прямо сейчас осознанно используется.
- Если заметили, что бегунок «ЭМОЦИО» пополз выше отметки 3, можно снизить интенсивность эмоции через обращение к рациональной части.
- Чем выше интенсивность эмоции, тем сложнее переключиться на «РАЦИО», поэтому важно развивать внутреннего наблюдателя, который заметит усиление эмоционального фона в первые секунды и даст сигнал для переключения.
- После отметки 7 на шкале «ЭМОЦИО» наступает точка невозврата, и эмоцию уже невозможно остановить – лучше дать себе возможность ее прожить и отпустить (как именно, расскажу в одном из следующих уроков).

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ К УРОКУ 2:**

Попробуйте каждый способ в спокойных безопасных условиях и определите, какой из них вам подходит больше и работает наиболее эффективно в вашем случае.

Продолжайте тренировать внутреннего наблюдателя и когда будете замечать, что интенсивность эмоции выше отметки 3, используйте один из способов возвращения в рациональное состояние.

## УРОК 3: РАСЦВЕТЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Предыдущие два урока были про работу с эмоциями через разум, но у нас есть еще один механизм – тело. Чтобы понять, почему тело работает и как оно может нам помочь, мне нужно рассказать вам, как возникают эмоции.

1. **Стимул** – происходит что-то такое, что запускает в нас процесс «расцветания» эмоции. Например, вы идете по улице, и в метре от вас взрывается петарда. Этот звук за доли секунды обрабатывается мозгом, на химическом уровне выбрасываются определенные гормоны, благодаря которым наступает следующий этап.

2. **Телесный отклик** – наше тело первым реагирует на внешний стимул. Замечали, как вы еще не осознали, что с вами происходит, а тело уже сжалось, сгруппировалось, задержало дыхание? Это все происходит без нашего контроля благодаря самой древней части нашего мозга – рептильной. И вот, когда тело среагировало, у нас возникает субъективное переживание, которое мы называем «эмоция».

3. **Эмоция** – только на третьем этапе появляется то, с чем мы с вами знакомимся и работаем в рамках практикума. Способность испытывать эмоции появилась у нас сильно позже, чем рептильный мозг, задачей которого было обеспечить выживание.

4. **Реакция** – на субъективное переживание в виде эмоции мы как-то реагируем. Например, в случае с петардой мы можем вскрикнуть и побежать, а можем начать ругаться матом на тех, кто эту петарду рядом с нами взорвал.

Казалось бы, на этом этапе все заканчивается, и в книжках умных именно так написано, но в ходе исследований я заметила еще один этап.

5. **Мысли** по поводу пережитой эмоции, всей сложившейся ситуации. Эти мысли могут эмоцию усилить, снизить или вообще свести на нет. Если эмоция усиливается, то человек попадает в **цикл стресса**, который состоит из повторения этапов «эмоция – реакция – мысли». То есть стимул и первичная телесная реакция давно остались в прошлом, но человек заиклен в многократном пережевывании сложившейся ситуации и не

может выбраться. Все депрессивные переживания, ночные бессонницы с внутренними диалогами в формате «нужно было сказать так», «а что он обо мне подумал», «теперь я точно потеряю работу» и т.д. – наглядный пример работы цикла стресса.

Если смотреть на эти этапы, становится понятно, что мы можем воздействовать не только на рациональную часть, которая находится на 4-м этапе, – мы можем пойти против правил и вместо автоматической реакции и разжигания эмоции обратиться к телу. И для этого я предлагаю перейти сразу к заданиям.

### **РЕЗЮМЕ УРОКА 3:**

- Процесс возникновения эмоции состоит из 5 этапов:
  1. Стимул.
  2. Телесный отклик.
  3. Эмоция.
  4. Реакция.
  5. Мысли.
- Этап «мысли» может запустить цикл стресса: «эмоция – реакция – мысли» – и так по кругу бесконечное количество раз.
- Работать с эмоцией можно через тело, это быстро и очень эффективно.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ К УРОКУ 3:**

Чтобы научиться работать через тело, для начала нам нужно понаблюдать, какой телесный отклик вызывают у нас те или иные эмоции. Для этого я предлагаю упражнение-исследование «Шкала эмоции».

1. Создайте метафорическую шкалу эмоции на полу. Для этого можно использовать малярный скотч или листы бумаги с отметками от 1 до 10 (представляем, что 1 – минимальное проявление эмоции, 10 – максимальное). Назначьте эмоцию, которую будете исследовать. Например, эмоция «страх».
2. Встаньте на свободное пространство перед цифрой 1, представьте, что вы находитесь на безэмоциональном поле. Сделайте глубокий



вдох, выдох, почувствуйте свое тело. Обратите внимание на ступни своих ног: они теплые или холодные? Перенесите внимание в кисти рук: какая из них теплее, а какая прохладнее? Пару минут просто наблюдайте за своим телом: если бы вы находились в пространстве, свободном от эмоций, как бы оно себя чувствовало?

3. Когда будете готовы, встаньте на отметку 1 и послушайте свое тело: как оно себя чувствует, есть ли какие-то изменения? Просканируйте тело и заметьте все ощущения и реакции.
4. Перейдите на цифру 2 и повторите сканирование тела. Какие телесные реакции вы замечаете? Может быть, изменилось дыхание? Как реагируют ягодичные мышцы? Вам тепло или холодно?
5. Повторяйте то же самое до отметки 6, после этого начните возвращаться назад на отметку 5, послушайте ощущения и изменения в теле; 4 – пауза и сканирование изменений в теле; 3 – пауза и сканирование изменений в теле; 2 – пауза и сканирование изменений в теле; 1 – пауза и сканирование изменений в теле. И, наконец, выйдите на пустое пространство, свободное от эмоций.

Сделайте это упражнение со всеми базовыми эмоциями: страх, гнев, печаль, радость.

Важно: дальше отметки 6 не ходите – нам для исследования этого достаточно, и идти дальше без поддержки тренера опасно.

Между исследованиями рекомендую делать перерывы, можно выпить чаю или воды и закончить обязательно эмоцией «радость».

Это исследование даст вам возможность в безопасных условиях заметить, как ваше тело реагирует на ту или иную эмоцию, и вывести эти реакции в осознанность. А то, что мы осознаем, подвластно нашему управлению.

Если у вас не получилось сделать это упражнение, не переживайте. Не все могут сразу заметить изменения в телесных реакциях в метафорическом пространстве. В таком случае попробуйте пойти другим путем: когда вы будете замечать свои эмоции по таймеру, как в уроке 1, обращайтесь внимание, как в это время чувствует себя ваше тело. Тем самым вы сможете наладить этот мостик осознанности.

## УРОК 4: УПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Хорошо, вы начали замечать, что ваше тело по-разному откликается на ту или иную эмоцию – и что же дальше? А дальше мы можем использовать этот опыт для экологичного снижения интенсивности эмоции, когда нам это необходимо в моменте.

Когда я говорю «экологичное снижение интенсивности», это значит, что мы не зажимаем себя, не капсулируем эмоции и не оставляем себе повода для бессонной ночи. То есть мы управляем ситуацией через выбор реакции (этап 4, помните?). Но перед тем как перейти к инструментам снижения интенсивности эмоции через тело, я сделаю лирическое отступление.

Мы идем на поводу автоматических реакций не только потому, что не осознаем этот процесс. Часто мы не понимаем цели и чего большего мы хотим от коммуникации. Поэтому, когда эмоция начинает расцветать, мы следуем за ней, и все летит в тартарары.

Поэтому важно в момент, когда вы заметили повышение интенсивности эмоции, задать себе вопросы: «Чего на самом деле я хочу?» и «Ради чего большего мне важно сейчас взять себя в руки и решить вопрос спокойно?»

Приведу пример. Когда у нас с мужем начинает накаляться обстановка, я первым делом задаю себе вопрос, чего я хочу от этой коммуникации. И ответ один: я хочу, чтобы мы решили вопрос и при этом сохранили хорошие отношения. Это является для меня стимулом использовать инструменты из копилки и решить спор без драмы.

Но бывают и другие ситуации. Например, после Нового года мы решили вынести елку. В этом году у нас была огромная живая – 2 метра в высоту и очень пушистая. После праздников она высохла, и иголки очень легко осыпались. Мы с трудом вытащили елку из квартиры, и, пока несли ее к лифту, я заметила, что за нами тянется широкий след иголок, поэтому решила, что как только мы вернемся, я возьму веник и приберу в подъезде.

Когда мы спустились на первый этаж, консьерж начал орать: «Какого хрена? И кто это должен убирать?» Естественно, в ответ на этот раздражающий стимул во мне начала расти эмоция гнева, к тому же я припомнила, что мы платим из своего кармана деньги за его работу, а у нас периодически то в лифте нассут и ездить невозможно из-за вони, то какую-нибудь деталь стащат из вентиляции.

Как вы понимаете, эта мысль запустила повышение интенсивности эмоции, и у меня был выбор: остановиться и спокойно поговорить с консьержем либо дать волю эмоции и ответить на его же языке. Я задала себе вопрос: «Ради чего большего мне сохранять эти отношения?» – и не нашла ответ. Поэтому я со спокойной душой разрешила себе выпустить гнев на создателя стимула. Здесь хозяйка я, в нашей системе иерархии я стою на более высокой позиции, так что я достаточно грубо поставила его на место. При этом за собой я убрала, потому что именно так с самого начала и собиралась сделать.

К чему я рассказала эту историю? К тому, что у нас всегда есть выбор: давать ход эмоции или снизить ее интенсивность и перейти в рациональную коммуникацию. Вопрос: какая у нас цель и ради чего большего?

Забирайте себе вопрос и читайте способы снизить интенсивность эмоции через тело:

### **1. Вернуться в тело.**

Когда в процессе коммуникации вы замечаете, что интенсивность эмоции поползла вверх, переместите свое внимание в какую-то часть тела, например, в стопы. Начните замечать их температуру, уровень расслабления или напряжения, почувствуйте, как они соприкасаются с поверхностью пола.

Такая практика поможет вам, с одной стороны, снизить интенсивность эмоции, с другой – вы будете слышать все, что говорит ваш партнер, и сможете более спокойно вести беседу.

## **2. Заметить дыхание.**

Также в процессе коммуникации переведите фокус внимания со своих эмоций и мыслей на дыхание. Заметьте, как вы делаете вдох, выдох. Начните дышать чуть медленнее, спокойнее. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш выдох стал в 2 раза длиннее вдоха, и просто продолжайте замечать свое дыхание.

Эта техника не предполагает отстранения от коммуникации, вы будете слышать и понимать все, что говорит вам партнер, и при этом снизите уровень эмоции.

## **3. Квадратное дыхание.**

Эта практика поможет вам глобально переключиться и перезагрузиться. Для ее выполнения вам нужно остаться в одиночестве на 5 минут.

Займите положение сидя или стоя с прямой спиной, стопы плотно прилегают к полу. Перенесите внимание в свое тело. И дальше мы будем дышать следующим образом:

- 1) Длинный вдох на три счета (медленно считаете мысленно: сто один, сто два, сто три).
- 2) Задержка дыхания на три счета.
- 3) Длинный выдох на три счета.
- 4) Задержка дыхания на три счета.

И повторяете этот цикл еще 5-10 раз.

Важно: счет должен быть медленным, иначе вы себя еще сильнее «разогреете», а нам нужно максимально замедлиться и успокоиться.

Практика отлично помогает переключиться между встречами, восстановиться после стрессового разговора. Я ее также применяю,

когда еду в лифте домой после рабочего дня – домой захожу спокойная, в очень «домашнем» состоянии.

Кстати, еще эту практику можно делать перед сном, чтобы успокоиться и максимально расслабиться. Отлично помогает при бессоннице – проверено на себе и многих моих друзьях и клиентах.

#### **РЕЗЮМЕ УРОКА 4:**

- В момент, когда вы заметили повышение интенсивности эмоции, задайте себе вопросы: «Чего на самом деле я хочу?» и «Ради чего большего мне важно сейчас взять себя в руки и решить вопрос спокойно?»
- Вы не обязаны снижать интенсивность эмоции, у вас всегда есть выбор.
- Возвращение в тело и концентрация на дыхании помогают не только снизить интенсивность эмоции, но и позволяют вам быть в контакте с партнером и продолжать коммуникацию.
- С помощью квадратного дыхания можно переключиться между встречами и процессами, а также использовать эту практику перед сном, чтобы расслабиться и крепко уснуть.

#### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ К УРОКУ 4:**

1. Начните перед каждой потенциально стрессовой коммуникацией ставить цель и задавайте себе вопрос: «Ради чего большего мне важно сейчас взять себя в руки и решить вопрос спокойно?»

Если отношения важны, продолжайте напоминать себе, ради чего большего вам важно сейчас успокоиться.

2. Попробуйте сделать технику «Вернуться в тело» и «Заметить дыхание» сначала наедине с собой, потом в коммуникации – спокойной, безопасной. Определите, какая техника вам дается проще и какая более эффективна для

вас, начните ее тренировать в спокойной коммуникации и, конечно, используйте во время стрессовой.

3. Попробуйте сделать практику «квадратное дыхание», начните с ее помощью переключаться между процессами.

## УРОК 5: КАК ЭКОЛОГИЧНО ПРОЖИВАТЬ ЭМОЦИИ

Ну и на сладенькое – заключительный урок будет о том, как экологично проживать эмоции, как отпускать их. Ведь если не отпускать, они капсулируются и собираются в невидимом «рюкзаке» за спиной, начинают тянуть и ищут любые возможности быть замеченными, присвоенными и прожитыми.

Именно поэтому когда защитные функции организма ослаблены болезнью, усталостью, гормональными перепадами, мы становимся максимально уязвимыми, и наши эмоции мощным потоком вырываются из невидимого «рюкзака» и бурным потоком изливаются из нас на все и на всех, не щадя женщин и детей. И что потом? Чувство вины, испорченные отношения и местами даже ненависть к себе.

А бывает и так, что у нас есть запрет на проявление эмоций, чаще всего на гнев. Знаете, к чему это приводит? К пассивной агрессии и психологическому насилию! И вновь я приведу вам личный пример.

Однажды мы повздорили с мужем, и он был на меня очень зол. К слову, у него в то время был сильнейший запрет на проявление гнева и агрессии, поэтому спустя буквально пару минут в меня полетела очень обидная фраза, которая была в самое больное. Подробнее рассказать не могу, но вы ведь знаете, что наши близкие знают наши самые уязвимые точки и одной сухой фразой могут ранить так сильно, что можно перестать дышать от боли.

К счастью, у меня сильный внутренний наблюдатель, как и внутренняя опора, да и наши отношения с мужем на таком уровне, что мы можем открыто говорить практически обо всем. Обидную фразу я заметила, но не стала раскручивать драму (помните про вопрос, ради чего большего мне сохранять отношения?) и спокойно вернула ему то, что он сделал и как я себя почувствовала в этот момент. Спросила разрешения предложить вариант проживания эмоции и, получив согласие, отправила его бить подушку, выпуская гнев, проживая его, наслаждаясь тем, как он выходит.

Сначала у мужа это получалось не очень свободно, но я подначивала его и просила разрешить себе выпустить гнев на подушку, ведь это безопасно и легально, и дело пошло. Через пять минут он вышел спокойный и даже счастливый. И вместо семейного скандала мы пошли пить чай и смотреть фильм.

А есть еще один вариант, самый опасный: когда эмоции не находят выхода, они начинают проявляться через тело в виде болезней. Эмоции – это послания нашего бессознательного, они очень важны, и если мы их отвергаем и выкидываем, как ненужную вещь, наше бессознательное находит способ обратить на себя внимание на более доступном языке – через тело.

Так я однажды чуть не отправилась в бесконечное путешествие из-за отека Квинке. Я «проглотила» очень обидную ситуацию ради сохранения отношений, и она почти месяц выходила в виде крапивницы и опухших губ. И только после того как отекли гортань и желудок и в меня полетела доза адреналина от врача скорой помощи, я наконец посмотрела на первопричину и освободилась от нее.

И тут логичный вопрос: эмоции – как их проживать-то? Вот вам очень простая схема:

1. Эмоцию важно **заметить**. Именно это мы учились делать в уроке 1 через осознанность и в уроке 3 через телесные маркеры.
2. Эмоцию важно **присвоить**. Назовите ее и признайте, что именно это вы сейчас чувствуете. «Я так злюсь на своего руководителя!», «Я расстроилась из-за того, что опоздала на поезд», «Мне очень страшно звонить этому клиенту» и т.д.

И если интенсивность эмоции ниже отметки 6, то дальше мы используем техники из уроков 2 и 3 и спокойно живем дальше.

А вот если эмоция не дает вам спокойно жить и вы ночами прокручиваете внутренний диалог «Надо было сказать вот это, а он ответил бы мне вот



так», или «И зачем я это сделал/сказал? Лучше бы вообще промолчал», или «Ну, почему я опять ничего не сказал?! Сколько можно уже подстраиваться и позволять, чтобы об меня ноги вытирали?», и так далее, то переходим к следующему шагу:

3. Эмоцию важно **прожить**, дать себе волю и выпустить все-все переживания, связанные с этой ситуацией. Также это актуально, если интенсивность вашей эмоции в моменте достигла отметки в 6 и ползет выше. Ниже дам вам несколько техник.

### **3.1. Физическая активность.**

Прыгайте, приседайте, отжимайтесь, делайте все, что угодно, главное, через тело.

### **3.2. Танцы.**

Но не те танцы, где красивые па. Представьте, что через танец вы выражаете ту эмоцию, которая сидит внутри, что вы вытанцовываете всю ситуацию. Как бы ваши руки танцевали этот танец? А ноги? А голова? Прикройте глаза, чтобы внешние раздражители не отвлекали, и двигайтесь под музыку, давая волю своему телу, доверяя ему.

### **3.3. Рисуйте.**

Возьмите лист бумаги, краски или карандаши и нарисуйте свою эмоцию или даже всю ситуацию. Берите именно те цвета, которые хочется, смешивайте краски, расскажите историю на листе бумаги, вылейте на него все, что накопилось внутри.

### **3.4. Свободное письмо.**

Возьмите лист бумаги, ручку и выпишите все, что вы думаете, на этот лист. Не стесняйтесь в выражениях, разрешите себе быть живым в этот момент и чувствовать, как через ручку на листок вместо со словами выходят эмоции и освобождают вас.

### **3.5. Отпустите голос.**

Кричите, разрешите себе проорать все эмоции. Если боитесь, что вас услышат соседи, кричите в подушку или в ванной в воду. Мы в

Доминикане с мужем орали в океан. Никто не слышит, зато все, что накопилось, уходит, и на место этому приходит спокойствие.

### **3.6. Дыхательная практика.**

Садитесь с прямой спиной, ступни плотно стоят на полу, прикройте глаза и начните дышать: глубокий вдох через нос, мощный выдох через нос. И представляйте, как с выдохом все разрушающие эмоции из вас уходят, как со вдохом на их смену приходят легкость и освобождение. Дышите до тех пор, пока не почувствуете, что готовы закончить.

### **3.7. Если у вас есть боль или злость к конкретному человеку, я предлагаю освободиться от нее через специальную письменную практику.**

Выделите себе время, чтобы никто вас не трогал, отключите телефон, возьмите ручку и лист бумаги и разрешите себе отпустить разум, просто довериться потоку. Пишите все, что приходит, не выбирайте слова, можете прям жестко что-то написать, вы никого не раните этим, это безопасно. Если будет приходить чувство вины, замечайте его и отпускайте – оно больше не ваше, вы от него свободны.

Пишите каждую фразу (ниже список) и поток мыслей к ней, пока внутри не почувствуете пустоту.

Фразы для письма:

Дорогая/дорогой Имя!

Я злюсь на тебя за то, что ...

Я обижаюсь на тебя за то, что...

Мне было очень больно, когда ты....

Мне было очень страшно, когда ты...

Мне грустно от того, что...

Мне жаль, что...

Я прощаю тебя за то, что...

Я прошу у тебя прощения за ....

Я благодарю тебя за...

После практики письмо сожгите или разорвите и смойте в унитаз, сходите умыться или примите душ/ванную.

Если обида или злость старая, может, нужно будет написать несколько таких писем, чтобы почувствовать свободу и очищение.

#### 4. Эмоцию важно **отпустить**.

Не устраивайте драму, не теребите свои мысли и не пускайте их по кругу, ведь именно так мы попадаем в цикл стресса, помните? Конечно, мозг привычно будет сопротивляться и крутить любимую пластинку. Вы это замечаете и мысленно говорите: **«Я вижу, что мои мысли бегут по кругу, при этом я эмоцию уже прожил и выбираю эту ситуацию отпустить»** – и переключаетесь на что-то другое.

### РЕЗЮМЕ УРОКА 5:

- Все отвергнутые и непрожитые эмоции не исчезают, они капсулируются и хранятся в невидимом «рюкзаке» за спиной.
- Когда защитные механизмы ослаблены (во время болезни, гормональной перестройки, усталости), скрытые эмоции вырываются из «рюкзака», и мы их так или иначе проживаем, а потом страдаем чувством вины из-за того, что нас «прорвало».
- Если эмоции не выходят, они начинают проявляться через тело в виде болезней и могут привести к хроническим заболеваниям и даже к летальному исходу.
- Схема проживания эмоции:
  1. Заметить.
  2. Присвоить.
  3. Снизить интенсивность, если она до 6, и прожить, если она больше 6 или если вы попали в цикл стресса.
  4. Отпустить.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ К УРОКУ 5:**

1. Определите ситуацию, в которой вам важно прожить эмоции и отпустить их.
2. Заметьте, какие эмоции вызывает эта ситуация.
3. Присвойте эти эмоции, мысленно или вслух скажите: «Ситуация \*краткое описание\* вызывает во мне \*эмоции\*, и я чувствую \*....\*».
4. Проживите эмоции с помощью любой техники из урока.
5. Скажите мысленно или вслух: «Я прожил все эмоции из ситуации \*краткое описание\*, и я выбираю выйти из цикла стресса, отпустить эту ситуацию и двигаться дальше. Если я почувствую, что она снова будет провоцировать эмоции, я не буду от них сбегать, я их проживу и отпущу. Я знаю, как это делать».

## **ЗАВЕРШЕНИЕ:**

Вот и подошли к концу материалы Практикума по эффективной работе со своими эмоциями и я надеюсь, что это свидание перерастет в нечто большее.

Я не знаю, выполняли ли вы все уроки или пока просто прочитали материалы, как книгу, но я знаю точно, изменения у вас уже начались! Ведь благодаря этим пяти урокам, вы:

- Узнали о том, что у вас есть бортовой компьютер с панелями “РАЦИО” и “ЭМОЦИО” и научились передавать между ними управление
- Познакомились с процессом возникновения эмоции и узнали, что такое “цикл стресса”
- Узнали, как тело связано с эмоциями и как управлять их интенсивностью через перемещение фокуса внимания на тело
- Осознали последствия непрожитых эмоций, получили мотивацию для того, чтобы их экологично проживать и простую эффективную схему, как это сделать

Ну и, конечно, вы получили практические инструменты, применяя которые эмоции станут вашими добрыми друзьями и помощниками:

- 4 техники для быстрого переключения из эмоционального состояния в рациональное
- Практику по изучению интенсивности эмоции и телесных откликов на разные ее проявления
- 3 простые техники для переключения в спокойное состояние через тело
- 7 практик для экологичного проживания эмоций и сложных жизненных ситуаций

Я благодарю вас за это путешествие и внимание к себе! Прошу вас, воспользуйтесь всеми уроками на практике, чтобы почувствовать результат.

В завершении я хочу вам напомнить, что в моменты стресса и эмоционального всплеска мы начинаем действовать автоматически. И это значит, что тренировать новые навыки нам важно в безопасных условиях. Не ждите, когда техники из этого Практикума станут крайне необходимы, тренируйте их в безопасных условиях, осознанно выделяйте время для этого и совсем скоро вы почувствуете, что эмоции откроются вам в новом свете и сделают вас еще более живым, чем когда-либо прежде.

Я буду благодарна вам за обратную связь. Поделитесь, пожалуйста, что нового вы узнали о природе эмоций? Какие техники вы попробовали и как они помогли вам в решении жизненных ситуаций? Что самого ценного и важного вы получили от этого Практикума?

На этом наше путешествие в мир эмоций заканчивается и продолжается за пределами страниц Практикума и я с вами прощаюсь. До новых встреч!

*С теплом и уважением,  
Ирина Ульянова*