

# Пристрасть

## Від емоційної поведінки до рішень, заснованих на цінностях

Ви відкрили цю главу, тому що набрали високий бал в модулі 3, “Емоційна поведінка”, опитувальника CCI-55. Коли вам погано або сумно, своїми діями ви несвідомо посилюєте і продовжуєте свої страждання. Прочитавши цю главу, ви почнете краще розуміти, чому вдається до емоційної поведінки, і навчитесь більш гнучко реагувати на смуток, гнів або страх.

### Що таке емоційна поведінка

Люди, схильні до сильних емоцій, гостро переживають будь-які емоції — і позитивні (радість, любов), і негативні (гнів або смуток). Проблеми починаються, коли негативні емоції включаються автоматично, стаючи “реакцією за замовчуванням”. У таких випадках ми говоримо про *емоційну поведінку*. Якщо у вас депресія, то емоції змушують вас відгороджуватись від навколишнього світу і замикатися в собі.

Ви стаєте пасивними і менш товариськими в усіх сферах життя — вдома, в університеті, на роботі, з друзями, з рідними. Ви ні в чому не берете участь, нікуди не ходите і не починаєте розмову першими. Це породжує порочне коло: чим більше ви віддаляєтесь від світу і закриваєтесь в собі, тим глибше занурюєтесь в депресію.

Якщо ви постійно відчуваєте злість, то стаєте агресивними. Гнів робить вас запальними, ображеними і нетерпимими. Зіштовхнувшись з найменшою затримкою, непрофесіоналізмом або незручністю, ви миттєво спалахуєте і проявляєте агресію. І всупереч поширеній думці, що виплескувати гнів корисно, — чим частіше ви його виплескуєте, тим більше ви сердитесь.

Якщо ви тривожна людина, то намагаєтесь уникати конкретних людей або певних предметів, ситуацій чи переживань. Наприклад, ви шукаєте будь-який привід, аби не спілкуватися з начальником або тестем (свекром). Або ж мовчите на зборах; не їздите незнайомими маршрутами чи в певні райони, або не виходите на вулицю вночі, або уникаєте автомагістралей. Можливо, ви тримаєтесь подалі від високих будівель, ліфтів або замкнених тісних приміщень. Але, на жаль, уникнення не тільки не допомагає, а, навпаки, лише посилює тривожність.

Якщо вас переслідує сором і почуття провини, то ви намагаєтесь сховатися, проявляєте агресію або переходите в оборону. Ви намагаєтесь стати непомітними і триматися в тіні та на узбіччі. Коли вам вказують на найменшу помилку або непослідовність, ви впадаєте в лютю або починаєте виправдовуватись і пояснювати, як так сталося. А потім відчуваєте ще більший сором і провину.

Більшість людей не розуміють, що емоція — це не щось постійне і незмінне. Емоції мають хвилеподібний характер: в середньому ми переживаємо кожну емоцію близько п'яти хвилин. Це означає, що якщо ви, відчуваючи болісне почуття, не будете одразу діяти — якщо ви зможете почекати, поки воно відступить, — неприємні емоції ослабнуть, і ви досить швидко відчуєте себе краще. Але якщо ви миттєво піддаєтесь імпульсу — наприклад, проявите агресію або втечете від лякаючої ситуації, — то будете терпіти неприємні почуття довше. Вдаючись до емоційної поведінки, ви не даєте собі дочекатися, коли хвиля відступить. Емоційна поведінка посилює гнів, сум, сором і страх і продовжує страждання.

У довгостроковій перспективі емоційна поведінка шкодить як у вашому особистому, так і в професійному житті. Варто було Паулі розсердитися на брата, як вона одразу починала лаяти його останніми словами та перераховувати всі його недоліки та прорахунки, доки той ледь не вибігав із квартири. Це призвело до того, що брат взагалі перестав із нею спілкуватися. Таким чином, Паула відштовхнула єдину близьку людину, яка могла б її підтримати.

Крім того, людині, схильній до емоційної поведінки, важко дотримуватись своїх цінностей. Для Джорджа було важливо тримати слово, бути справедливим і забезпечувати сім'ю. Але Джордж сильно турбувався через роботу, і коли не міг впоратися з тривогою, телефонував на роботу і казав, що не прийде, бо захворів. Зрештою, за постійні пропуски його звільнили. Джорджа мучило почуття провини за те, що він не зміг жити згідно зі своїми цінностями і підвів колег та рідних.

## Процеси, що послаблюють емоційну поведінку

Виконуючи вправи з цієї глави, ви навчитеся:

- відслідковувати хвилі емоцій та пориви до дії, які вони викликають;
- визначати “комунікатори емоцій”, що лежать в основі емоційної поведінки;
- складати план дій, протилежних тим, до яких вас підштовхують емоції;
- активно виконувати ці протилежні дії;
- застосовувати відкладену поведінку;
- за допомогою візуалізації уявляти, як вчинило б ваше ідеальне “я”.

### ***Візуалізуйте свої емоції та спостерігайте за ними***

У цій вправі з візуалізації ви заново переживете подію, яка вас засмутила, і поспостерігаєте, з яких компонентів складається емоція, що її супроводжує. Особливу увагу приділіть пориву, який викликають ці емоції. Згадайте ситуацію, в якій ви сильно розсердилися, засмутилися, злякалися, відчували сором або тривогу. Ви можете надиктувати наступний текст на диктофон, роблячи паузу після кожного абзацу, щоб дати собі час поспостерігати за своїми відчуттями і виразити їх словами.

Знайдіть тихе місце, де вас не будуть турбувати. Сядьте або ляжте в зручній позі і заплющте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, зосереджуючись на відчутті, як повітря наповнює ваші легені і виходить з них.

Уявіть ситуацію в усіх подробицях і поспостерігайте, як виникає неприємна емоція. Зосередьтеся на ній і утримуйте увагу, поки не зможете описати її словом чи фразою. Просто скажіть собі: “Зараз я відчуваю \_\_\_\_\_”. Оцініть силу цієї емоції за шкалою від 0 до 10.

Прокрутіть сцену знову, як ніби у сповільненому відтворенні, і відзначте, як емоція розвивається хвилеподібно. Коли неприємне відчуття тільки з'являється, ви відчуваєте легкий дискомфорт, потім це почуття посилюється, мов приливна хвиля. Незабаром емоція досягає свого піку — моменту, коли гнів, страх чи смуток стають найсильнішими. Саме в цей момент виникає бажання щось зробити.

Уважно вивчіть свій порив. Що вам хочеться зробити, коли біль досягає піку? Визначте точний момент, коли дистрес максимальний і вам найбільше хочеться закричати, розплакатися, втекти, сховатися або щось ударити. Якими словами ви могли б описати цей порив до дії? Скажіть собі: “Я хочу \_\_\_\_\_”.

Тепер уявіть, що ви не піддаєтеся цьому пориву — не виконуєте дію. Уявіть, що вас тягне щось зробити, але ви вирішуєте не піддаватися. Як це — відчувати сильне бажання, але не підкорятися йому?

Якщо у вас з'являються будь-які думки, особливо осудливі або оціночні, просто скажіть собі: “У мене \_\_\_\_\_ думки” або “Мені хочеться осудити \_\_\_\_\_”. Просто назвіть цю думку і відпустіть її.

Повторіть цю візуалізацію з іншими епізодами емоційної поведінки. Кожного разу зосереджуйтеся на емоціях, що виникають, і спостерігайте, як вони зароджуються, досягають піку і викликають бажання діяти. Щойно це бажання виникає, назвіть емоцію і опишіть, що саме хочете зробити.

Під час виконання цієї вправи Ліз візуалізувала епізод із часів навчання в університеті, коли сусідка по кімнаті вирішила зробити їй сюрприз і потай організувала для неї вечірку. У візуалізації Ліз зі сторони спостерігала, як заходить до кімнати в гуртожитку і бачить компанію з п'яти чи шести людей, які хором кричать: “Сюрприз!” Ліз одразу засоромилася, їй стало незручно. Вона відчула, що всі дивляться на неї, що вона в центрі уваги, що люди її оцінюють, і коли всі ці почуття її охопили, Ліз почервоніла і закрила обличчя руками. Вона чітко згадала, як її охопило бажання втекти: розвернутися і вибігти з кімнати.

## **Аналізуйте свою емоційну поведінку**

Щоб впоратися з емоційною поведінкою, необхідно визначити свої “комунікатори емоцій”. До них належать слова, жести, дії, пози, міміка і тон голосу, за допомогою яких ви виражаєте свої почуття. Комунікатори емоцій — це положення тіла і напрямок погляду; це те, що ви торкаєте або крутите в руках, що ви говорите або про що мовчите, які слова обираєте, як звучить ваш голос тощо.

Можливо, ви здивуєтеся, але слова у вираженні почуттів відіграють відносно невелику роль. Вербально ви передаєте лише близько 40% інформації, яку хочете донести. Решту 60% ви виражаєте мовою тіла, мімікою і тоном голосу. Сюди ж належить контекст ситуації. Саме тому під

час електронного листування так часто виникають непорозуміння — адже листи складаються лише зі слів, і вам не вистачає таких важливих засобів, як мова тіла і тон голосу, які також несуть багато інформації.

Комунікатори емоцій спрямовані в обидві сторони: назовні, до оточення, і всередину, до вас самих. Мова тіла і тон голосу повідомляють інформацію про ваші почуття не лише іншим людям, але й вам самим: завдяки цьому ваша психіка розуміє, що ви відчуваєте. Таким чином, тон голосу, положення тіла і жести формують контур позитивного зворотного зв'язку, що посилює депресію, тривожність, сором і інші психічні стани. Тому, якщо ви говорите: “Мені сумно”, ви лише частково передаєте інформацію про свій сум. Інша інформація надходить невербально: ви говорите тихим голосом, опускаєте погляд, сутулитесь, знижуєте плечима, а ваше обличчя набуває пригніченого виразу. І під впливом сигналів, які подає ваш голос і положення тіла, ви думаєте: “Нічого собі, мені справді сумно. Я такий пригнічений”, і від цього депресія ще більше посилюється.

Коли людина злиться і виплескує гнів, оточення лякає не стільки його образи й прокльони, скільки крики, підняті кулаки, розлючене і почервоніле обличчя тощо. А самому розгніваному всі ці невербальні сигнали також говорять: “Чорт, який же я злий! Я зараз усіх порву!”, і від цього він ще більше злиться і довше не може заспокоїтися.

Або, припустімо, ви боїтеся висоти. І коли адміністратор у готелі запропонує вам номер на одному з верхніх поверхів, ви відповісте: “Мабуть, ні”. Ця фраза сама по собі нейтральна, але про вашу нервозність адміністратору скажуть тремтячий голос, широко відкриті очі, погляд догори та захисна поза: ви несвідомо притиснете руки до тіла і трохи зігнетесь. Ваш мозок тим часом обробляє всі ці сигнали, що йдуть від тіла, і говорить вам: “Дивись, як мені страшно при одній думці, що доведеться піднятися на тридцять п'ятий поверх”, і від цього вам стає ще страшніше.

Або, наприклад, на касі магазину під впливом сорому чи почуття провини людина може пробурмотіти: “Перепрошую” і вибігти на вулицю, так нічого й не купивши. І знову ж, це загальноприйнята фраза, і у звичайній розмові вона майже нічого не означає. Однак про те, що покупцеві соромно або незручно, продавець зрозуміє з догідливої усмішки, яка дивно виглядає на похмурому обличчі, нервових жестів, тихого й майже плаксивого голосу, а також за діями, коли покупець

відвернеться і швидко покине магазин. А покупцеві всі ці комунікатори емоцій сигналізують: “О ні! Мені так соромно, що я навіть не можу поводитися, як усі нормальні люди”.

Нижче ви знайдете форму “Комунікатори емоцій”. Заповнюючи її, ви зможете краще зрозуміти, як саме поводитися в складних ситуаціях, що провокують емоційну поведінку. Вам потрібно буде розділити емоційну реакцію на чотири компоненти: дії та слова, поза і жести, міміка, тон голосу. Згадайте три-чотири ситуації, у яких вам некомфортно, і проаналізуйте вашу емоційну реакцію, розділивши її на компоненти. Обрана ситуація повинна відповідати наступним критеріям.

- Ситуація відбувається з вами часто.
- Ви вдаєтеся до емоційної поведінки, наслідки якої для вас несприятливі.
- Ситуація передбачувана — тобто відбувається за обставин, які можна передбачити.

### Комунікатори емоцій

Ситуація	Емоція	Дії та слова	Поза і жести	Вираз обличчя	Тон голосу

**Приклад.** Ось як цю форму заповнила Кейсі.

Ситуація	Емоція	Дії та слова	Поза і жести	Вираз обличчя	Тон голосу
У сина в кімнаті безлад	Гнів	Схопити його за плечі, потрясти, накричати: "Знову розвів безлад!"	Нависнути над ним	Хмурюся, губи стиснуті	Кричу, злісний голос
Виступаю з доповіддю на зустрічі	Страх	Опускаю погляд на папери, дихаю часто й поверхнево	Сиджу зічено, опустивши голову	Погляд спрямований униз; вираз обличчя, що просить вибачення	Тихий, тремтячий
Джек кличе на пробіжку	Печаль, апатія, безнадія	Брешу; кажу що втомлена чи зайнята	Знічена, качаю головою, стинаю плечима	Сумна посмішка, тру очі	Тихий, втомлений
На цьому тижні знову не відвідала батька	Відчуття провини, сором	Відганяю думки подалі, намагаюся себе чимось зайняти, метушуся	Напружена поза, метушливі жести	Нахмурююся, зморщуюся	Мовчу (не розмовляю про батька і не телефоную йому)

## Сплануйте протилежні дії

Отже, ви розклали ваші типові реакції на компоненти. Наступна справа допоможе спланувати дії, протилежні вашій типовій поведінці. У колонці "Раніше" для кожної ситуації перерахуйте деталі, які вказали в формі "Комунікатори емоцій". Тепер придумайте нові, протилежні дії, фрази, пози, жести, вирази обличчя та тон голосу, якими відтепер плануєте реагувати, і впишіть їх у колонку "Зараз".

**Протилежні дії**

<b>Ситуація 1:</b>		
	<b>Раніше</b>	<b>Зараз</b>
<b>Слова і дії</b>		
<b>Поза і жести</b>		
<b>Вираз обличчя</b>		
<b>Тон голосу</b>		

<b>Ситуація 2:</b>		
	<b>Раніше</b>	<b>Зараз</b>
<b>Слова і дії</b>		
<b>Поза і жести</b>		
<b>Вираз обличчя</b>		
<b>Тон голосу</b>		

<b>Ситуація 3:</b>		
	<b>Раніше</b>	<b>Зараз</b>
<b>Слова і дії</b>		
<b>Поза і жести</b>		
<b>Вираз обличчя</b>		
<b>Тон голосу</b>		

<b>Ситуація 4:</b>		
	<b>Раніше</b>	<b>Зараз</b>
<b>Слова і дії</b>		
<b>Поза і жести</b>		
<b>Вираз обличчя</b>		
<b>Тон голосу</b>		

**Приклад.** Ось який план створила для себе Кейсі.

<b>Ситуація 1:</b> у сина в кімнаті безлад.		
	<b>Раніше</b>	<b>Зараз</b>
<b>Слова і дії</b>	Схопити його за плечі, потрясти, накричати: "Знову розвів безлад!"	Відійти на крок назад, опустити руки в кишені і запитати: "Тобі справді все це подобається?"
<b>Поза і жести</b>	Нависнути над ним	Притулитися до стіни або дверного косяка
<b>Вираз обличчя</b>	Хмурюся, губи стиснуті	Посмішка
<b>Тон голосу</b>	Кричу, злісний голос	Спокійний, з нотками цікавості

<b>Ситуація 2:</b> виступаю з доповіддю на зустрічі.		
	<b>Раніше</b>	<b>Зараз</b>
<b>Слова і дії</b>	Опускаю погляд на папери, дихаю часто й поверхнево	Глибоко зітхнути, підняти погляд і дивитися в очі людям
<b>Поза і жести</b>	Сиджу зігнуто, опустивши голову	Випрямитися, злегка нахилитися вперед
<b>Вираз обличчя</b>	Погляд спрямований униз; вираз обличчя, що просить вибачення	Посмішка
<b>Тон голосу</b>	Тихий, тремтячий	Гучний і впевнений

**Ситуація 3:** Джек кличе на пробіжку.

	Раніше	Зараз
<b>Слова і дії</b>	Брешу; кажу що втомлена чи зайнята	Одразу ж підвестися і сказати: "Ходімо!"
<b>Поза і жести</b>	Знічена, качаю головою, стинаю плечима	Плечі розправити, кивнути
<b>Вираз обличчя</b>	Сумна посмішка, тру очі	Широка посмішка, очі відкриті
<b>Тон голосу</b>	Тихий, втомлений	Бадьорий і радісний

**Ситуація 4:** на цьому тижні знов не відвідала батька.

	Раніше	Зараз
<b>Слова і дії</b>	Відганяю думки подалі, намагаюся себе чимось зайняти, метушуся	Чим би я не займалася, зупинитися, узяти телефон, зателефонувати татові і сказати, коли я приїду
<b>Поза і жести</b>	Напружена поза, метушливі жести	Сісти і розслабитися
<b>Вираз обличчя</b>	Нахмурююся, зморщуюся	Посмішка
<b>Тон голосу</b>	Мовчу (не розмовляю про батька і не телефоную йому)	Теплий і турботливий

## **Виконуйте протилежні дії**

Тепер найскладніше: втілити ваш план у життя. Для початку оберіть найпростішу ситуацію, яка викликає у вас найменший страх, і дайте собі слово, що в цій конкретній ситуації з конкретною людиною ви будете діяти так, як написали в колонці “Зараз”. У міру розвитку ситуації, коли відчуєте звичні тривогу, смуток або будь-яку іншу емоцію, згадайте свій план і почніть його виконувати: вимовте заплановані фрази, прийміть задуману позу, жестикулюйте, змусьте своє обличчя прийняти потрібний вираз і сліdkуйте за тоном голосу. Усі ваші вербальні та невербальні сигнали повинні бути протилежні тим, що ви посилали раніше. Після проаналізуйте ситуацію, яка відбулася. Відповідайте на подані нижче питання.

1. Як ви впоралися? Не будьте занадто суворі до себе. Розумійте, що з першого разу неможливо виконати план на 100%.
2. Як ви себе почували? Чи змінилися або послабли ваші звичні почуття? Ви відчували емоції, яких раніше в цій ситуації не відчували?
3. Що нового ви дізналися? Що з цього допоможе вам краще впоратися наступного разу? Додайте нові міркування у свій план.

Відповіді на питання з останнього пункту допоможуть вам вдосконалити свій план, щоб наступного разу в подібній ситуації ви діяли за ним. Якщо вам складно перелаштуватися і діяти прямо протилежно, нижче є кілька порад.

- Почніть з більш простої ситуації або оберіть людину, з якою вам легше спілкуватися.
- Залишайте собі нагадування, щоб не забути і діяти за планом.
- Розкажіть близькій людині про свій план і наміри.
- Втілюйте план поступово: спочатку виконайте не всі пункти, а лише кілька, а надалі поступово додавайте решту.

Пропрацюйте таким чином усі вибрані ситуації, від найпростішої до найскладнішої. У кожному випадку виконуйте заплановані протилежні дії, оцінюйте результати та, за необхідності, вносьте зміни в сценарій. Продовжуйте, поки не почнете повністю виконувати план у кожній з обраних ситуацій.

До цього часу у вас вже буде достатньо досвіду, щоб застосовувати отримані навички в інших ситуаціях, з якими ви стикаєтесь щодня. Ви

можете продовжити роботу над іншими реакціями та скласти аналогічні плани для них. А, можливо, ви помітите, що тепер у вас виходить виконувати протилежні дії автоматично — без планування.

У попередніх вправах ви переважно спиралися на наявний досвід. Далі ми зосередимося на майбутньому. Як ви поводитиметеся в нових, незнайомих стресових ситуаціях? Як будете справлятися з болісними відчуттями та поривами, які вони у вас викликають?

### **Практикуйте відкладену поведінку**

Часто в стресових ситуаціях найкраща перша реакція — зупинитися і завмерти: просто кілька секунд нічого не робити. Цим ви скористаєтеся мінливістю емоцій: за цей час перша хвиля схлине, і ви зможете точніше оцінити ситуацію. Також цей прийом “відключає” автоматичну, рефлексорну відповідь, типову для емоційної поведінки. Метод дуже простий і перегукується з народною мудрістю: “Якщо сердишся, порахуй до десяти”. Кожного разу, коли на вас накочується сильна емоція і виникає порив діяти, виконайте зазначені нижче дії.

- Подумки відстороніться від ситуації.
- Спостерігайте за подіями, а також за своїми думками, відчуттями та поривами до дій.
- Дайте назви своїм емоціям і пориву до дій.
- Десять разів вдихніть і видихніть, зосередившись замість думок і відчуттів на диханні.
- Запитайте в тієї частини свого розуму, яка в буддизмі називається “мудрий розум”: “Що зробило б ідеальне Я?”
- Оберіть, як реагувати — що зробила б мудра, найкраща версія вас.

### **Уявіть ідеальну версію себе**

Ця вправа на візуалізацію допоможе вам створити ідеальний образ себе — якими ви можете бути і як би ви вчинили, якби у будь-якій емоційній ситуації могли взяти себе в руки та діяти мудро і розсудливо, відповідно до своїх цінностей. Рекомендуємо записати наступний текст на диктофон, роблячи паузу після кожного абзацу, щоб дати собі час поспостерігати за своїми відчуттями та знайти для них слова.

Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте або ляжте так, щоб вам було зручно, і закрийте очі. Кілька разів глибоко вдихніть, зосереджувачись на відчутті, як повітря заповнює легені і виходить з них.

Уявіть якусь ситуацію, що може трапитися найближчим часом і викликати у вас неприємні відчуття. Продумайте цю сцену в усіх деталях: хто в ній присутній, хто і що говорить, що ви бачите та чуєте, які запахи відчуваєте, які у вас тактильні відчуття. Словом, уявіть картину максимально реалістично. На це може піти кілька хвилин — не поспішайте.

На відміну від попередньої вправи на візуалізацію, що була наведена вище, тут вам не потрібно намагатися відчути емоції, що супроводжують ситуацію. Залишайтеся як би трохи осторонь і більше спостерігайте за собою, а не намагайтеся заново пережити ці відчуття.

З позиції спостерігача, від третьої особи, опишіть свої емоції та пориви до дій так, ніби ви дивитеся фільм. Наприклад: "Їй страшно, вона хоче піти" або "Він сильно розсердився, йому хочеться закричати і щось розбити".

Опишіть одним реченням цінності, сильні сторони та позитивні якості цієї ідеальної версії себе, як ніби ви описували персонажа фільму або книги. Наприклад: "Вона сильна, смілива і прагне вчитися та розвиватися" або "Він раціональний, володіє собою і співчуває іншим".

Коли закінчите і будете готові, відкрийте очі та поверніться до своїх справ. Чим би ви не займалися, тримайте в голові чіткий образ свого ідеального "я".

Можна повторювати цю візуалізацію в усіх випадках, коли вам належить пережити проблемну ситуацію або коли стикаєтеся з новим випробуванням, яке вам потрібно подолати, щоб вести таке життя, якого ви хочете.

## Процеси, які допомагають діяти з опорою на цінності

Якщо вам складно застосовувати на практиці вищезгадані процеси змін, подумайте та назвіть три переваги, які ви отримаєте, коли перестанете діяти під впливом емоцій і почнете приймати рішення, що відповідають вашим цінностям. По-перше, діючи всупереч тому, що наказують вам хворобливі емоції, ви помітите, що неприємні почуття не є смертельними і не тривають вічно. Усі почуття досягають піку, спадають і минають, а до вас повертаються спокій, розсудливість і здатність

долати труднощі. По-друге, коли ви не піддаєтеся емоціям, у вас виникає відчуття власної сили — відчуття, що саме ви контролюєте свої почуття та життя. І, по-третє, ви активніше залучаетесь до життя, адже дієте згідно з вашими цінностями, а не під владою страхів та сумнівів.

### ***Визначаємо переваги для себе***

Повернімося до одного з процесів змін, про який ви дізналися в цій главі: до протилежних дій. Щоб краще усвідомити, які саме переваги вони вам дають, ще раз проаналізуйте кожну ситуацію з тих, що ви пропрацювали, і для кожної складіть список переваг, які, на вашу думку, має протилежна поведінка. Можете роздрукувати кілька копій форми для кожної ситуації або ж перерахувати переваги на окремому аркуші.

#### **Переваги протилежної поведінки**

У відносинах з подружжям/партнером: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

У відносинах з друзями та родичами: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

На роботі/в навчанні: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

У фінансових питаннях: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Для життя в цілому: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

У мене з'явиться більше часу, сил чи можливостей, щоб: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Для безпеки та почуття захищеності: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Для довгострокових цілей: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Якщо ви ще не почали застосовувати протилежну поведінку в житті, зараз саме час дати собі письмове зобов'язання. Виберіть зі свого списку ситуацію, яка викликає у вас найменший страх, і напишіть, коли, де та з ким ви вперше застосуєте протилежну поведінку. А потім — виконайте обіцянку.

Коли я це зроблю: \_\_\_\_\_

Де я це зроблю: \_\_\_\_\_

Щодо кого я це зроблю: \_\_\_\_\_

### ***Застосовуємо протилежну поведінку в різних ситуаціях***

Відмова від емоційної поведінки в ситуаціях, що викликають тривогу, означає, що замість того, щоб відвертатися і тікати від проблеми, ви повертаєтеся обличчям до свого страху та рішуче йдете йому назустріч. Наприклад, ви присутні на діловій конференції, і під час обідньої перерви, замість того щоб сидіти осторонь і їсти на самоті, ви приймаєте запрошення колег піти до ресторану і за столом активно підтримуєте розмову.

Якщо ви пригнічені, то, отримавши пошту, не складайте її за звичкою на кухонний стіл, де вже накопичилася гора непрочитаних листів за кілька тижнів. Поступіть навпаки: одразу розкрийте всі конверти, розсортуйте листи, оплатіть рахунки, а непотрібне викиньте. Розбирайтеся з кореспонденцією у день отримання і не складайте її на обідньому столі — відтепер там може стояти лише ваза зі свіжими квітами, а не гора конвертів.

У випадку з гнівом діяти навпаки означає змінювати жести, говорити іншим тоном і не реагувати на подразник миттєво, тобто не виплескувати роздратування. Якщо ви зазвичай перебиваєте батька, коли він починає міркувати про політику, і відпускаєте саркастичні зауваження, через що ваша розмова швидко перетворюється на сварку, образи, крики та стукіт по столу, наступного разу з повагою дослухайте, поки батько не закінчить. Потім, тримаючи руки на колінах, спокійним голосом поставте нейтральне запитання, наприклад: “Цікаво. Чому ти так вважаєш?” Якщо ви відчуваєте сором або почуття провини, то, можливо, приходите на сімейні зібрання, опустивши голову та згорбившись, а потім ховаєтеся в куток і сидите там, не дивлячись ні на кого та не

спілкуючись. Ось один із варіантів протилежної поведінки: з прямою спиною та високо піднятою головою, впевненою ходою увійдіть до кімнати, підійдіть до тітки, радісно привітайтеся й міцно її обійміть.

## **Досягаємо стійких змін**

Щоб у вас сформувалася звичка діяти всупереч тому, що наказують емоції, знадобиться від двох до шести місяців. Ви самі здивуєтеся, яких успіхів досягнете, застосовуючи ці методи. Однак важливо пам'ятати, що іноді будуть відкочування назад або вам може здаватися, що ви зупинилися на місці. Це нормально. Поступово у вас сформується нова реакція на болісні почуття, завдяки чому вони кожен раз будуть слабшати й швидше відступати.

Зрештою, ви будете автоматично діяти протилежно тому, що диктують вам болісні емоції. Ви будете приймати рішення, керуючись своїми цінностями, а не під впливом емоцій. Нові реакції стануть майже рефлексивними: якщо раніше емоції захоплювали вас, то тепер ви зможете спокійно їх сприймати й тримати себе в руках на всьому етапі емоції — від її початку до затихання. Ви навчитеся пропускати емоцію через себе, не даючи їй заважати вашому життю й керувати вашою поведінкою.

## **Висновки**

У цій главі ви навчилися справлятися з емоційною поведінкою й реагувати на проблемні ситуації та неприємні почуття діями, які узгоджуються з вашими цінностями. Завдяки цьому вам буде легше зосередитися на довгострокових цілях, і миттєві емоції не зіб'ють вас з правильного шляху.

Тепер ви можете рухатися далі. Поверніться до опитувальника CCI-55, виберіть наступний за кількістю балів модуль і переходьте до відповідної глави.