

ЕЛЕНА КУЗЬМИНА

Лучшие статьи по психологии

2017–2018



Елена Кузьмина

**Лучшие статьи
по психологии. 2017—2018**

«Издательские решения»

Кузьмина Е. В.

Лучшие статьи по психологии. 2017—2018 / Е. В. Кузьмина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935508-9

Если Вы хотите разобраться, что такое тревога и страх, вникнуть в механизмы возникновения невротических расстройств, а также уменьшить их проявления; узнать, насколько ценны желания, как лучше сделать выбор, пережить осень без депрессии и получить другие ценные советы психолога — эта книга для Вас! В настоящем издании собраны наиболее читаемые и признанные лучшими статьи автора за 2017 и 2018 годы.

ISBN 978-5-44-935508-9

© Кузьмина Е. В.
© Издательские решения

Содержание

О книге	6
Жить сейчас	7
Желания должны исполняться!	9
Выученная беспомощность	10
Мне все время страшно	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Лучшие статьи по психологии 2017—2018

Елена Владимировна Кузьмина

© Елена Владимировна Кузьмина, 2019

ISBN 978-5-4493-5508-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

Если Вы хотите разобраться – что такое тревога и страх, вникнуть в механизмы возникновения невротических расстройств, а также уменьшить их проявления; узнать, насколько ценны желания, как лучше сделать выбор, пережить осень без депрессии и получить другие ценные советы психолога – этот сборник статей для Вас!

Психолог Кузьмина Елена Владимировна на понятном языке говорит о сложных темах практической психологии, что позволяет широкому кругу читателей узнать об узкоспециализированных направлениях психологии.

Елена Кузьмина – сертифицированный психолог, автор психологических статей. Психолог и филолог по образованию. Прошла дополнительное обучение по программам «Практические механизмы лечения депрессии в психологическом консультировании и психотерапии», «Когнитивно-поведенческая психотерапия тревожных расстройств», «Клинико-психологическая интервенция и психотерапия пациента с психосоматическим расстройством» и др.; а также повышение квалификации по теме «Актуальные вопросы психотерапии».

В настоящем издании собраны наиболее читаемые и признанные лучшими статьи автора за 2017 и 2018 годы.

Жить сейчас

Как часто мы забываем себя в погоне за нескончаемыми делами. Дом – работа, работа – дом, если хобби, то все чаще для галочки. А мысли уносят нас из сегодняшнего дня во вчера или завтра. Привыкнув к такому раскладу, мы все дальше и дальше отдаляемся от реальности, теряя самое драгоценное, что у нас есть – время.

Узнали себя? Тогда эта статья для Вас.

Все чаще ко мне стали обращаться люди, причины бед которых кроются в ожидании жизни и откладывании ее на потом. Примечательно, что поддавшись рутине и поставив свои цели на второе место раз, они делают это снова и снова, вырабатывая привычку откладывать жизнь до лучших времен, которые, естественно, все никак не наступят.

Чтобы лучше понять, почему так происходит, давайте сравним трех людей: один живет в прошлом, второй – в будущем, а третий – в настоящем.

Жизнь в прошлом

О таких людях говорят: «Он живет прошлым». В мыслях крутятся как вчерашние разговоры, так и ситуации, произошедшие месяцы, годы, а то и десятилетия назад. Все ресурсы: внимание, память, силы тратятся на прокручивания этих мыслей, на проживание прошедших ситуаций, на сожаление о сказанном (либо недосказанном) или сделанном (либо несделанном). И это не периодические воспоминания, которые в норме могут быть у любого; человек просто ныряет в прошлое и остается там. Он становится настолько погруженным в свои мысли, что ему даже в голову не приходит, что есть сегодняшний день, в котором можно жить!

Жизнь в будущем

Как правило, человек, думающий о будущем, тревожится о том, что ждет его завтра. Стремясь обезопасить себя, либо просто находясь в смутном представлении, о том, что что-то может пойти не так, человек целиком погружается в такое состояние. Захваченный мыслями о будущем он теряет вкус к настоящему – и это мешает ему жить сегодняшним днем не меньше, чем «человеку прошлого» из нашего предыдущего примера.

У людей, которые живут в прошлом и будущем есть одна общая черта: они постоянно откладывают жизнь на потом. В лучшем случае у них есть мечты и желания, которые они осознают, но бесконечно откладывают. Но чаще ко мне обращаются люди, которые настолько погрузились в созданные их же собственными мыслями миры, одновременно отменяя и подавляя свои желания, что уже не помнят как это – жить; и очень редко осознанно подходят к происходящему в их жизни. И это важный момент, потому что, не осознавая происходящего, довольно сложно продумать и предпринять какие-то шаги к изменению ситуации, когда это бывает необходимым.

Жизнь в настоящем

Когда человек живет «в настоящем», он слышит себя, слышит свои желания и потребности, а мечты перевоплощает в цели и добивается своего. Человек настоящего живет в сегодняшнем дне и берет от него все: он наслаждается происходящим сейчас, не впутывая в текущий момент ни мыслей о прошлом, ни тревоги о будущем. Таким образом, ресурсы (память, внимание, силы) остаются сохраненными, поэтому он хорошо себя чувствует и готов быстрее, осознаннее и продуктивнее справляться с разнообразными ситуациями. Конечно, у него есть прошлое, которое он помнит и из которого берет опыт. У него есть будущее, для которого он делает что-то сегодня. Но все это происходит из позиции «здесь и сейчас», а не путем заныривания в завтрашний день с головой.

Как правило, такие люди просты и приятны в общении. Положительное мнение о них складывается именно потому, что они довольны собой и своей жизнью. И еще бы! Ведь она, жизнь, у них есть, и причем самая настоящая.

Обычно такими я вижу своих клиентов после хорошей совместной работы, когда удается вынырнуть из однообразной рутины в настоящее и начать радоваться жизни.

Жаль, что людей, которым посчастливилось быть такими с самого начала, становится все меньше. Ведь в наше время, в нашем ритме жизни люди просто не успевают остановиться и задуматься о происходящем, и так получилось, что для того, чтобы жить «в настоящем» приходится работать над собой.

Наверняка в одном из трех примеров (жизни «в прошлом», «в будущем» или «в настоящем») в той или иной мере вы увидели себя.

Хорошо, если вы живете «в настоящем», а что делать, если нет?

Публикую здесь один из методов, который я даю своим клиентам на консультировании.

Метод «Возвращение к реальности». Один из лучших методов, используемый для разных состояний и хорошо помогающий вернуть себя в настоящий момент.

Посмотрите вокруг, понаблюдайте и осознайте, где вы и что вас окружает. Буквально это выглядит так: «Я в офисе. Рядом со мной стол с монитором, клавиатурой и канцелярскими принадлежностями. Справа шкаф, с верхней полки которого красиво опускаются веточки растения. Коллеги в соседнем кабинете громко что-то обсуждают, а за окном парень бросает своей собаке мяч. В моей руке любимая ручка, которая нужна мне для работы».

Прислушайтесь к себе. Чувствуете, как идет время? Как идет жизнь? Это ведь так здорово – находиться в «здесь и сейчас», в реальности!

Для бОльшей мотивации можете воспользоваться методом «Возвращение к реальности», занимаясь любимым делом, например: искусством, рукоделием, спортом. Это поможет не только вернуть себя, свои мысли из другого времени в «сейчас», но и позволит более глубоко погрузиться в любимое дело, что, несомненно, принесет больше пользы и удовольствия.

Людам, которые были подхвачены рутиной и жили так по инерции, довольно быстро помогает приведенный выше метод, стоит только напоминать себе о нем ежедневно. Через некоторое время вернуться в настоящий момент будет все проще, а затем с легкостью удастся и вовсе в нем поселиться.

Но случается, что причиной «жизни в прошлом» или «в будущем» бывает довольно весомое событие или состояние, без проработки которых в сегодняшний день не выбраться. И если ко мне приходят такие люди, то первым делом мы работаем с причиной, а метод «Возвращение к реальности» используется одновременно с основной работой и помогает быстрее прийти к настоящей жизни.

Надеюсь, этой статьей мне удалось помочь тем, кто хотел вырваться из рутины однообразных дел и стать хотя бы немного счастливее.

Живите сейчас!

Желания должны исполняться!

В новый год есть замечательная традиция: загадывать желания. И это хорошо! Ведь, исполнившись, наши желания делают лучше нашу жизнь, позволяют нам расти и дают почву для еще более интересных желаний! Но вспомните, много ли желаний, загаданных вами в предыдущие годы, исполнилось?

Если да – мои поздравления! Вы умеете загадывать желания правильно.

Если нет, то эта статья для Вас!

Часто, загадывая желание в новогоднюю ночь, мы полагаемся на волшебство и доброго дедушку Мороза, который просто обязан исправиться и, наконец, исполнить все, что мы хотим.

В этом и есть основная ошибка!

Полагаясь на внешние факторы, мы снимаем ответственность с себя.

Когда мы надеемся, что желание исполнит кто-то другой (или обстоятельства сами так сложатся), наше подсознание считывает это так, будто мы уже поручили кому-то выполнить то, что нам нужно, и делать что-то еще нет необходимости. А так как конечное действие выполнено, о реализации желания можно забыть.

Поэтому так важно осознанно брать ответственность за то, что мы хотим впустить в свою жизнь; поэтому, чтобы желание исполнилось, часто бывает мало просто его загадать.

Как загадать желание так, чтобы оно исполнилось?

«Цель без плана – это просто мечта» (с) Антуан де Сент-Экзюпери.

Поэтому, чтобы получить желаемое, важно уделить немного времени своей мечте. А именно, нужно взять лист бумаги, ручку и заполнить следующую таблицу:

– Моя мечта. – Собственно, имя мечты.

– Для чего мне это нужно? – Здесь важно ответить честно для себя самого. Когда желание экологично, достижение его идет по прямой, по наиболее простой и короткой дороге.

– Каким я буду, когда моя мечта будет достигнута? – Ответ на этот вопрос является одним из лучших способов запустить механизм «исполнения желания» в своем подсознании. Часто наше подсознание, основываясь на опыте и информации, которую мы могли уже забыть, подсказывает нам, как и что сделать лучше. Мы называем это интуицией и чувствуем, как будет правильно. Когда у подсознания есть представление конечного результата, в нем (в подсознании) уже есть все ответы о том, как достичь желаемого и наш мозг начинает направлять нас, внезапно подкидывая интересные идеи или сны.

– План. Какие шаги нужно предпринять для достижения цели? Когда желание становится целью, оно становится более осязаемым, реальным. В этом пункте нужно написать последовательность действий, примерный расход времени. Не гонитесь за сроками, иначе можно быстро потерять силы и воодушевление. Лучше планируйте действовать небольшими шагами, успевая отдохнуть и потратить время на другое. Большой шаг разбивайте на маленькие. А первый шаг должен быть таким, который вы сможете сделать прямо сейчас, сразу, как допишете план. Чем больше действий расписано, тем приятнее делать их, вычеркивать из списка и видеть, насколько вы уже приблизились к исполнению своего желания; тем более в сравнении с тем, если бы желание было просто загадано деду Морозу и заброшено в ту же минуту.

Затем возьмите лист со своим желанием и определите ему такое место, где вам комфортно будет видеть его ежедневно. Например, экстраверт легко прикрепит «свою мечту» на стену или на видное место на столе; а интроверт, опасаясь чужих глаз, положит лист в ежедневник, прикрепит к дверце шкафа с внутренней стороны или придумает что-то еще.

Теперь сделайте первый шаг навстречу мечте! Маленький или большой, это будет уже первый шаг. Мечта стала ближе и обратного пути нет!

Выученная беспомощность

Выученная беспомощность – это когда не можешь взять свое по праву, когда не можешь войти в открытую дверь, когда не можешь позвонить человеку, который, возможно, ждет звонка... Это когда не можешь воспользоваться предоставленной тебе возможностью.

Все началось с эксперимента изучения природы беспомощности Мартина Селигмана, который был проведен в 1967 году с собаками по методу Ивана Петровича Павлова.

В отличие от экспериментов Ивана Петровича, Мартин со своим сослуживцем Стивеном Майером взял три группы собак.

Первая группа собак могла выключить электрошок, нажав носом кнопку, тем самым избежав боли от удара током. Псы этой группы имели возможность контролировать ситуацию, и эта реакция имела значение.

Вторая группа собак никак не могла повлиять на ситуацию. Спасти собаку второй группы от удара током могла лишь связанная с ней собака из первой группы. То есть реакция собаки второй группы не влияла на результат.

Третья группа собак была контрольной и удара током не получала.

Первым двум группам собак подавался электрический ток одинаковой длительности и интенсивности. Отличие было лишь в том, что одни могли прекратить воздействие тока, а другие – нет.

Через некоторое время изменили условия: всех собак переместили в ящики, из которых легко можно было бы выйти. Так и сделали собаки из первой и третьей групп. Собаки из второй группы страдали, получая удары током все большей интенсивности, но оставались в ящике.

Экспериментаторы заключили, что не сами по себе неприятные события вызывают беспомощность, а предшествующий опыт невозможности повлиять на эти события:

«Живое существо становится беспомощным, если оно привыкает к тому, что от его активных действий ничего не зависит, неприятности происходят сами по себе и на их возникновение влиять никак нельзя».

Эксперимент подтверждался несколько раз на людях в более лояльных условиях, когда одной группе людей предоставлялся выбор, и позволялось контролировать что-то, а другой группе – нет. Результаты эксперимента показывали весомое отличие в самочувствии и настроении людей не только в период прохождения эксперимента, но и длительное время после него.

В своем эксперименте 1967 года Мартин Селигман научил собак беспомощности. В нашей жизни беспомощности нас учат некоторые происходящие с нами неприятные события. Такие, когда мы не в силах повлиять на улучшение ситуации. Поразительно, но в других условиях, когда мы можем сделать многое для лучшей жизни – мы не делаем этого, подсознательно помня и учитывая предыдущий опыт. Привыкнув к запретам матери, женщина и в 30 лет не может позволить себе выйти на улицу после 7 вечера. А парень, вспоминая неудачный опыт общения однажды, больше не знакомится с девушками.

Как найти дверь и вырваться из такого этого состояния?

Конечно, для более сложных ситуаций рекомендуется совместная работа с психологом. Но если ситуация произошла недавно и хорошо осознаются причинно-следственные связи, можно вернуть себе ответственность за свою жизнь единственным вопросом: «Что я могу сделать в этой ситуации?». Если ответ найти действительно сложно, можно перефразировать вопрос: «Что сделал бы другой человек на моем месте?». Перечислив все варианты, всегда можно выбрать наиболее понравившийся и подходящий; и – действовать. Важно не мириться с некомфортными условиями жизни, откладывая перемены на потом, а менять ситуацию к лучшему уже сегодня!

Мне все время страшно

«Мне все время страшно» – эту фразу довольно часто мне приходится слышать от своих клиентов. И хотя все испытывают чувства страха или тревоги по-разному, это всегда, мягко говоря, довольно некомфортные чувства, мешающие наслаждаться моментом и жить по-настоящему.

Когда человек говорит, что он испытывает тревогу постоянно, он также говорит и о том, что предпочтет остаться дома любой другой альтернативе, несмотря на то, что очень хочет сходить куда-либо. А те, кому все же удастся перебороть себя и куда-то пойти, не могут наслаждаться своим отдыхом, так как страх обычно бывает рядом.

Но что такое страх?

Страх – это когда-то очень полезное чувство, которое помогало нашим предкам выжить, мобилизуя все ресурсы организма в опасной ситуации.

Время идет, но наши инстинкты остаются теми же, что и раньше. И если первобытный человек крушил все на своем пути, когда злился, и бежал, когда боялся, то Homo sapiens, испытывая те же чувства, часто подавляет их. Мы не убегаем, когда нам говорят плохую новость и не крушим кассу, когда злимся на кассира за медлительность. Но мобилизация, готовность ресурсов нашего организма «драться или бежать» остается внутри нас. И с каждой новой невысвободившейся эмоцией напряжение нарастает. Особенно это заметно, когда повторяется одна и та же ситуация, вызывающая негативные эмоции. Так постепенно появляется неясное чувство тревоги.

Человек, как правило, не отслеживает взаимосвязи с ситуациями, которые происходили давно и своей тревогой сегодня. Некоторые мои клиенты говорят, что все в их жизни нормально, а откуда берется внутренний дискомфорт, почему вдруг стало страшно – совершенно неясно. Бывает и так, что клиент винит какой-то незначительный случай, который, на самом деле, оказался лишь «последней каплей». И только после детальной проработки ситуаций, в которых оказываются мои клиенты, все встает на свои места.

Если не начать применять какие-то меры по устранению тревоги, то любая «капля» может повлечь за собой панические атаки, всд, психосоматику.

Такие последствия проявляются тогда, когда эмоций уже через край, и они начинают вырываться наружу в виде кома в горле, головокружений, сердечных либо каких-то других видов боли и т. д.

Как правило, с такой симптоматикой люди идут к врачам, но те лишь разводят руками, так как результаты диагностики говорят, что врачебного лечения не требуется. Действительно, здесь помочь может только психолог или психотерапевт.

Что делать, если вдруг стало страшно?

Привожу некоторые приемы первой помощи при выраженной тревоге или при страхе, которые я даю своим клиентам на время психотерапевтической работы:

– Медленное дыхание. Вдыхая и выдыхая воздух медленно, мы успокаиваем свою нервную систему.

– Возвращение к реальности. Вернуться в «здесь и сейчас» важно, когда плохо становится от мыслей о прошлом или будущем. Обратите внимание на то, где вы находитесь и на детали вокруг себя. Например, «Я сейчас в парке, на скамье. Рядом красивый цветник. Невдалеке гуляет кошка. На мне мой любимый шарф».

– Разговор. Рассказывайте о том, что вас тревожит своим родственникам, друзьям, тем, кто готов выслушать. Когда мы молчим о том, о чем хочется кричать, мы добавляем себе невысвободившихся эмоций.

Эти действия помогут уменьшить негативные чувства, успокоиться на какое-то время

Лучший вариант избавиться от плохого самочувствия, вызванного различными видами страха и его проявлений, – это обратиться к компетентному психологу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.