

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ



4 250 000 просмотров на YouTube

Павел **ФЕДОРЕНКО**
Анастасия **БУБНОВА**



НАСТРОЙКИ ДЛЯ УМА



Как избавиться
от страданий
и обрести
душевное
спокойствие

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**Настройки для ума. Как
избавиться от страданий и
обрести душевное спокойствие**

«АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.52

Федоренко П. А.

Настройки для ума. Как избавиться от страданий и обрести душевное спокойствие / П. А. Федоренко — «АСТ», 2018 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-107815-7

Книга, написанная в соавторстве двумя замечательными специалистами по работе с мышлением и эмоциями. Павел Федоренко и Анастасия Бубнова подробно и доступно рассказывают о природе всех отрицательных эмоций, о методах контроля над ними, о способах трансформации и работе с мышлением. Книга поможет абсолютно каждому изменить жизнь к лучшему. Благодаря навыкам гибкого мышления, разработка которых подробно описана в книге, вы сможете избавиться от обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, обретете гармонию и научитесь достигать своих целей. Это практическое пособие по настройке ума: выполнение упражнений и заданий научит вас быть самому себе психологом и детально разбираться в своем внутреннем мире. Эта книга станет вашим помощником не только на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни, но и в первых шагах по работе с характером, даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для спокойной и гармоничной жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-107815-7

© Федоренко П. А., 2018

© АСТ, 2018

Содержание

От авторов	7
Вступление	8
Глава 1. С чего начинается работа над собой	10
Взгляд на проблему под правильным углом	10
Пять элементов проблемы	12
Пример проблематики	12
Глава 2. Связь ситуации, мыслей, эмоций и поведения	17
Формула жизни	17
Человек, живущий в автоматическом режиме	21
Связь мыслей и поведения	22
Связь мыслей и телесной симптоматики	24
Глава 3. Структура работы с характером	26
Вопрос ответственности	26
Структура работы	27
Глава 4. Здоровые и невротические эмоции	33
Пять причин быть несчастным	33
Невротические и здоровые эмоции	34
Глава 5. Способы борьбы с эмоциями	37
Утоление, подавление, переключение	37
Утоление эмоции	37
Подавление эмоции	38
Переключение	38
Гашение эмоции	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Павел Федоренко, Анастасия Бубнова Настройки для ума. Как избавиться от страданий и обрести душевное спокойствие

© Федоренко П., 2018

© Бубнова А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

От авторов

Уважаемые читатели, мы очень надеемся, что эта книга поможет вам изменить свою жизнь к лучшему, как это удалось уже многим людям по всему миру. Навыки гибкого мышления не только помогут избавиться от обид, гнева, стыда, вины и тревоги. Они научат смотреть на мир шире, достигать своих целей, при этом оставаясь в гармонии с самим собой.

На страницах книги вы найдете теоретический материал, основанный на трудах лучших зарубежных и отечественных психологов когнитивно-поведенческой терапии и рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Также в каждой главе представлены задания, делающие книгу практическим пособием по работе с мышлением. Выполняя упражнения, вы научитесь быть самому себе психологом.

Помимо теоретической и практической информации, вы сможете познакомиться с невыдуманными историями людей, успешно изменивших свою жизнь благодаря той информации, что представлена в книге.

Работая над собой, человек способен на многое. Первый шаг может быть самым трудным, поэтому в книге есть ответы на вопросы о том, как работать с сопротивлениями.

Уже давно по всему миру задачей психологов становится обучение клиентов навыкам для дальнейшей самостоятельной жизни вне личной терапии, и эта книга станет вашим помощником не только на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни, но и в первых шагах по работе с характером, даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для дальнейшей опоры на самого себя.

Вступление

Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль.

Антуан де Сент-Экзюпери

Каждый из нас знает, что в жизни люди сталкиваются с разными сложными ситуациями. Мы чувствуем напряжение от конфликтов на работе, ругаемся с близкими или тревожимся из-за мелочей. И раз в руках у вас эта книга, значит, вы уже задумывались над тем, чтобы прекратить череду переживаний и тревог, накапливающихся, словно снежный ком.

В некоторых случаях все же судьба бывает к нам благосклонна – события и проблемы решаются сами собой. Например, начальник, нервнирующий вас и постоянно отчитывающий, переводится в другой отдел, а на его место приходит доброй души человек. Или же волнительное собрание, которого вы так боялись, не состоялось. В результате вам не пришлось переживать и краснеть, выступая перед коллегами.

Однако каждому хоть раз доводилось сталкиваться с событиями, которые или невозможно, или сложно изменить в определенный момент времени. Например, вы никогда, как бы ни хотели, не сможете сделать так, чтобы ежедневная утренняя пробка на дороге «рассосалась» в нужный момент, или же не измените людей, что жалуются или ворчат, не сможете переделать своего друга или родственника, чтобы этот человек вел себя так, как вам того хотелось бы. Тут и возникают сложности. В те моменты, когда мы не можем изменить само событие, мы начинаем испытывать негативные эмоции разного характера: гнев, стыд, зависть, обиду, тревогу...

Порой кажется, что прекратить череду негативных переживаний просто невозможно, и если само событие нельзя изменить, то как быть тогда? Ответ на этот вопрос вы найдете в данной книге. Узнаете, как перестать испытывать сильную обиду или мучительную вину, получите ценную информацию, которая поможет вам поменять свое мышление и, как следствие, изменить жизнь к лучшему. Ведь именно наши мысли, а не сама ситуация и создают все переживания.

В доказательство этому приведем пример.

Представьте себе, что вы находитесь в зале ожидания аэропорта в незнакомом городе и вдруг на табло появляется информация, что ваш рейс переносится на неопределенное время. Какие эмоции это у вас вызовет? С вами в терминале еще около ста пассажиров. Как вы думаете, все ли эти люди отреагируют одинаково на новость о переносе рейса?

Конечно же нет. Один начнет ругаться с сотрудником авиакомпании (иногда, кстати, дело доходит и до рукоприкладства). Другой же будет спокойно читать книгу, третий пойдет гулять, а четвертый станет тревожно поглядывать по сторонам.

Мы привыкли полагать, что само событие вызывает в нас эмоцию. Но если бы это было так, то все пассажиры отреагировали бы одинаково.

Именно наши мысли заставляют нас реагировать тем или иным образом на определенное событие.

Правильная работа с мышлением помогает находить решения многих жизненных проблем, учит по-новому реагировать на ситуации и направлять свою энергию не на пустые переживания, а на реальные действия.

Отличие здорового мышления от невротичного

Для начала стоит отметить тот факт, что человек – не есть его мышление. Работая с мышлением, мы не переделываем себя полностью, а скорее учимся лучше понимать природу своих поступков и мыслей, менять их, тем самым создавая гармонию внутри. Но все же ошибочно полагать, что человек, обладающий здоровым мышлением, всегда мыслит только позитивно.

Здоровое мышление – это не позитивное мышление, а скорее мышление без искажений, которые мы привыкли не замечать.

Работа над собой также не сделает вас полностью безэмоциональным человеком. *Разница здорового и невротичного мышления заключается в степени проявления эмоций, в их силе и длительности.*

Здоровое мышление помогает анализировать ошибки, замечать свои искажения и верования. Невротичное мышление, наоборот, удерживает человека в этих искажениях. Люди склонны отождествлять себя со своим мышлением и действовать на основе тех верований и убеждений, что были получены ими на протяжении жизни. Человек рождается с базовыми естественными установками счастья, здоровья и жизни здесь и сейчас. В процессе воспитания и получения жизненного опыта он приобретает и другие новые установки. Родители, учителя, близкие люди формируют в нас определенные взгляды на себя и на мир. Жизнь преподносит нам уроки. Мы начинаем чувствовать потребность в одобрении, иногда наши цели становятся искаженными. Мы стремимся к превосходству, пытаемся всеми правдами и неправдами доказать свою точку зрения. Постепенно формируются долженствования. Требования к себе, к людям вокруг, к миру в целом. Основываясь на этих долженствованиях и верованиях, мы оцениваем ситуации, в которые попадаем, и делаем искаженные выводы.

Для примера возьмем ситуацию ссоры. Вы испытываете обиду на друга, считая, что он, по вашему мнению, повел себя недостойно. Вы пропускаете эту ситуацию через призму своего сознания, основываясь на прошлом опыте, оцениваете ее каким-то образом. Имея установку «Друг никогда не должен спорить со мной, друг не должен поступать плохо. Меня не должны предавать!» – вы начнете испытывать обиду, возможно очень сильную. Если же вы способны поставить свое убеждение под сомнение и поразмыслить, насколько ваше требование к другу уместно, реальны ли ваши ожидания по отношению к тому или иному человеку, то, скорее всего, постепенно обида начнет угасать естественным способом. Человек, привыкший мыслить в рамках своих требований, убеждений, продолжит обижаться и дальше, не осознавая, что причина обиды кроется в его мышлении, а не в самой ситуации или других людях.

Именно поэтому так важно уметь осознавать свои мысли, которые часто бывают искаженными, подвергать сомнению эти искажения. Не заставляя себя, не уговаривая, а осознавая, что новая, здоровая установка работает эффективнее. Представьте, насколько проще и лучше становится жизнь в гармонии с самим собой. Эти шаги помогли многим людям по всему миру изменить себя и свой образ жизни в лучшую сторону!

Глава 1. С чего начинается работа над собой

Самый трудный шаг – это шаг за пределы привычного.
Ф. Рузвельт

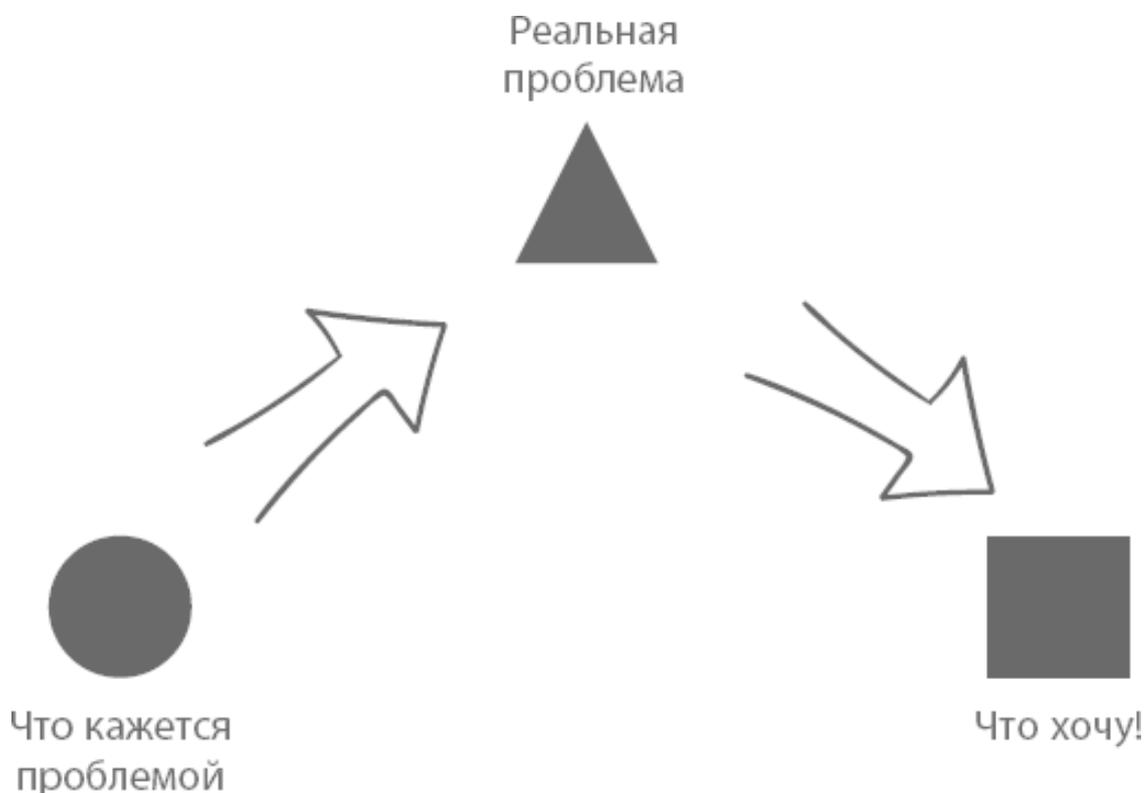
Взгляд на проблему под правильным углом

Как известно, люди обращаются к психологам или психотерапевтам не просто так. Существуют разные способы психологической помощи: это и личные консультации, и работы в группах, и самопомощь благодаря книгам и видеозаписям. Каждый предпочитает свой путь, однако важно помнить: делаете вы это, потому что у вас есть определенная проблема, и эта проблема, как правило, существенно снижает качество жизни. Редко когда люди начинают заниматься саморазвитием, не испытывая особого дискомфорта. Обычно на изменения нас подталкивают сложности в жизни, напряжение или тесный дискомфорт.

Обязательным этапом для успешного решения своей проблемы является четкое ее понимание. Понять ее суть – значит сделать большой шаг в правильном направлении. Давайте посмотрим на рисунок, изображенный ниже.

Черная точка – это то, что вы считаете проблемой сейчас. Изначально может показаться, что вы точно знаете, в чем заключается проблема, но не всегда это может быть так.

Квадрат – то состояние, в которое вы хотите попасть, тот результат, который хотите получить. Например, у одного человека могут быть проблемы в семье, и в результате их решения он хочет стать счастливым. Или же вы испытываете неприятную симптоматику, панику и хотите от нее избавиться, стать свободным от неприятного симптома.



Для того чтобы решить проблему и попасть в «квадрат», изначально из «черной точки» необходимо переместиться в «треугольник».

Только если вы четко понимаете, из чего состоит проблема, вы сможете благополучно ее решить. Ведь если у вас нет этого понимания, то и работать с самой проблемой вы будете некорректно.

Поэтому точное ее определение – первый и очень важный этап при работе над собой. С этого обычно и начинается первая сессия с психологом. Так как с помощью нашей книги вы научитесь оказывать поддержку самому себе, то следующая информация позволит справиться самостоятельно с первой задачей и не допустить ошибок.

Пять элементов проблемы

Пример проблематики

Любая проблема представляет собой синтез из пяти элементов: жизненная ситуация, физические реакции, настроение, поведение, мысли.

Первый элемент – жизненная ситуация – это среда, в которой вы находитесь, внешние обстоятельства, изменения в обстановке.

Второй – физические реакции – представляет собой телесные проявления (холод, дрожь, сердцебиение).

Наше настроение, третья составляющая, выражается с помощью эмоциональных проявлений (гнев, обида, тревога...).

Четвертый элемент – это поведение и действия в определенной ситуации.

Пятый – мысли в этой же ситуации.

Все эти элементы взаимосвязаны друг с другом и взаимозависимы. Воздействие на один из элементов может привести к изменению остальных. Очень важно понимать, что в процессе работы над собой вы будете учиться воздействовать на все элементы проблемы. Если ваш дом требует ремонта, то целесообразно проводить работы на всех этажах, чинить проводку, прохуdivшиеся окна, а не только клеить обои. Так и в нашем случае: комплексная работа приведет вас к наилучшему результату в кратчайшие сроки.

Начиная с первого пункта, определения ситуации, можете взять за основу значимое событие, с которым связаны переживания, однако иногда это может быть ряд ситуаций. Как правило, сюда относятся эмоционально-заряженные события за период времени, близкий к настоящему, но иногда это могут быть даже события из детства, которые оставили глубокий след. Сильную жизненную травму из прошлого тоже можно отнести к жизненным ситуациям, тем более если это важно в настоящем. Когда вы начнете выписывать свои ситуации, их может быть несколько.

Попробуйте посмотреть, в каких жизненных зонах у вас создается напряжение. Например, на работе сложности в общении с коллегами, дома трудности с детьми, конфликты с мужем, больная пожилая бабушка, требующая забыты. Может, с вами случилось что-то неприятное: вас ограбили или вы потеряли работу.

Дальше следует записать, какие физические реакции у вас возникают: различные симптомы и дискомфортные ощущения в теле, например бессонница или напряжение в мышцах, реакция со стороны желудочно-кишечного тракта. Сюда относится та симптоматика, которая беспокоит человека.

Следующий этап – опишите ваше настроение, эмоциональное состояние. Выпишите те эмоции, которые беспокоят вас сильнее всего или удерживаются длительное время. Например, тревога или обида, а может, сильная раздражительность или апатия. Постарайтесь как можно точнее описать эмоциональную составляющую вашей проблемы.

Стоит отметить, что на этом этапе у многих людей возникают трудности с точным определением эмоционального состояния. Некоторые эмоции близки и отличаются своей степенью проявления, силой. Для более точного формулирования эмоции вы можете воспользоваться таблицей на с. 24.

На следующем этапе опишите свое поведение. В чем могут заключаться сложности, что вы предпринимаете, пытаетесь ли решить проблему, избегаете ее. Если вам трудно это сделать, задайте себе вопросы: «Когда я попадаю в эту ситуацию, сталкиваюсь с этой проблемой, как я веду себя? Как эта ситуация заставляет меня вести себя?» Например: «Из-за того что сталки-

ваюсь с конфликтами на работе, я избегаю встреч с коллегами в нерабочее время, сторонюсь их в столовой».

СТРАХ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	РАДОСТЬ
ужас	ярость	скорбь	восторг
боязнь	бешенство	тоска	любовь
тревога	ненависть	опустошенность	упоение
неуверенность	злость	одиночество	восхищение
беспокойство	ожесточение	горе	приподнятость
удивление	раздражение	подавленность	достоинство
замешательство	обида	безнадежность	ликование
ошарашенность	досада	беспомощность	наслаждение
оцепенение	уязвленность	сожаление	нежность
растерянность	отвращение	отверженность	блаженство
испуг	гневливость	отчаяние	благодарность
недоверие	зависть	бессилие	увлечение
робость	омерзение	недовольство	умиротворение
смятение	нетерпение	уныние	вдохновение
паника	неприязнь		надежда

И сразу же можно примерно определить, какие мысли возникают у вас на этот счет. Например: «Я не хочу, чтобы коллеги оценивали мой внешний вид, если они будут надо мной смеяться, мне будет стыдно и неприятно. Это говорит о том, что я неудачница и никому не нравлюсь».

Давайте рассмотрим принцип определения всех пяти компонентов на конкретной ситуации.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации: смерть отца; повышение по службе.

Физические реакции: холодный пот; сердцебиение; затрудненное дыхание.

Настроение: страх; паника.

Поведение: избегание полетов на самолете; возможность отказа от повышения по службе.

Мысли: «У меня сердечный приступ», «Если я полечу на самолете, произойдет что-то плохое».

Пример

Наш герой Сергей последнее время сильно обеспокоен. У него появился страх полета на самолете, но обстоятельства диктуют свои правила, нужно лететь в командировку. Ему очень хочется решить эту проблему поскорее, избавиться от неприятной напасти.

В течение последних нескольких месяцев Сергей столкнулся с рядом неприятных жизненных ситуаций. Сначала он потерял отца, затем была череда мелких неурядиц, и вот недавно ему поступило предложение перейти на более высокую и очень ответственную должность. Сергей сильно переживает, да тут еще и этот перелет в Самару, как назло не вовремя.

Сердце колотится, замирает дыхание, бросает то в жар, то в холод. В воображении Сергея мысленно разворачивается неприятный сценарий. «Сердце колотится, у меня сердечный приступ! А что, если мне станет плохо в самолете?!» В итоге у Сергея появилась явная проблема – страх лететь в командировку. Конечно, в этом случае для ее решения важно учитывать все пять компонентов.

Разбирая таким способом свои проблемные ситуации, вы научитесь со временем лучше видеть их природу, связь между всеми пятью элементами. Вы начнете больше себя понимать, сможете выявить то, что вас реально беспокоит, и то, что проявляется.

Подобно Сергею, который видит проблему только в том, что неприятный симптом мешает ему лететь на самолете, пугает его, многие из нас смотрят на свои проблемы узко. Нам может казаться, что проблема заключается в страхах или симптомах, и все. А другие сферы, такие, например, как жизненная среда, поведение, мысли, – они выпадают из поля зрения, и картина оказывается неполной.

Такой способ оценки ситуации поможет вам быстрее найти пути решения своих проблем.

Часто, пытаясь разобраться в трудностях, мы видим лишь верхушку айсберга и поэтому не получаем желаемого результата. Еще одним ярким примером можно назвать следующую ситуацию.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации: ребенок перешел в 5-й класс. Родители переживают семейный кризис, часто ссорятся.

Физические реакции: бессонница, раздражительность.

Настроение: частые смены эмоций, вспышки гнева.

Поведение: мать кричит на ребенка, винит себя за несдержанность.

Мысли: «Мой ребенок не делает уроки вовремя», «Почему он так себя ведет?», «Почему я опять срываюсь?».

Часто родители обращаются за помощью к детскому или семейному психологу, чтобы каким-то способом повлиять на ребенка и сделать так, чтобы он стал «удобным», правильным и послушным. Мать или отец могут раздражаться, злиться или иметь сложности с удовлетворением своих потребностей, при этом взрослые пытаются или подавить отрицательные эмоции, или изменить ребенка, на которого срываются, чтобы больше не испытывать гнев и

раздражительность. Очевидно, что в подобных ситуациях лучше всего обратить внимание на все составляющие проблемы и причины, вызывающие переутомление, конфликты и, как следствие, нездоровую обстановку в семье.

Еще одним примером неверного истолкования проблемы может послужить следующая ситуация.

***Изменения в обстановке / Жизненные ситуации:** затяжная полоса неудач в личной жизни, сложности с друзьями, сложности на работе.*

***Физические реакции:** набор веса.*

***Настроение:** подавленный гнев.*

***Поведение:** приступообразное переедание.*

***Мысли:** «Я толстая и некрасивая».*

Часто, решая проблемы с лишним весом, люди прибегают к диетам или спорту, но не всегда это помогает. Почему? Дело в том, что во многих случаях эмоциональное переедание является только верхушкой айсберга, а причина кроется глубже. Нерешенные психологические проблемы, связанные с невозможностью удовлетворить свои потребности или стремлением быть удобным для всех, часто приводят к перееданию, телесному напряжению. Именно поэтому важно учиться видеть проблематику шире.

Домашнее задание 1

Запишите те ситуации, которые вы хотели бы проработать, в таблицу, учитывая все элементы проблемы.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации:

Физические реакции:

Настроение:

Поведение:

Мысли:

Глава 2. Связь ситуации, мыслей, эмоций и поведения

Наша жизнь состоит не из событий, а из нашего отношения к событиям.
Скилеф

Формула жизни

Давайте подумаем, какие выводы мы часто делаем о причинах наших проблем и неудач: «Меня расстраивает то, что девушка рассталась со мной», «Я злюсь из-за того, что на работе получил штраф», «Меня тревожит то, что сын уезжает в другую страну надолго», «Мне стыдно оттого, что я так ужасно выгляжу»...

Люди склонны считать, что их расстраивают сами по себе события, но на самом деле это не так. Все дело в наших мыслях, а не ситуациях.

Следующий этап работы над собой очень важен, он будет направлен на непосредственное решение проблем, на работу с мышлением. Очень важно помнить о том, что именно наши мысли, а не сама ситуация и создают все переживания. В самом начале книги мы рассматривали пример конкретной ситуации. Помните, как по-разному реагировали люди на задержку рейса? Одни ругались, другие тревожились, третьи спокойно ждали. Все пассажиры находились примерно в одинаковых условиях, но реагировали по-разному на неприятную новость. Вы можете возразить, и сказать, что для кого-то улететь было важнее, кто-то опаздывал, а кто-то нет. Но даже если мы возьмем за пример сестер Анну и Светлану, которые торопятся на день рождения к бабушке, каждая из них может отреагировать на задержку рейса по-своему. Предположим, Анна начнет ругаться с представителем авиакомпании, будет доказывать что-то и кричать на сотрудников аэропорта, а Светлана при этом пойдет искать кафе, смирившись с участью надолго застрять в аэропорту. Все дело в том, что у Анны и Светланы в этой ситуации сложился совершенно разный ход мыслей. Анна думала о том, что непременно должна улететь, что сотрудники аэропорта что-то напутали, «сломали» самолет и делают все возможное, чтобы обмануть пассажиров и испортить им жизнь. Также она могла подумать о том, что самолеты непременно должны вылетать по расписанию, и никак не иначе, тем более сегодня такой значимый для Анны день!

Светлана тоже огорчилась, но не испытывала гнева и не пошла ругаться, ведь она поразмыслила, что все равно ничего изменить не сможет. Она примерно представляет, что подобное случается время от времени, и, прикинув, чем бы заняться во время ожидания, отправляется в кафе пить кофе.

Подобно этим людям, мы все по-разному реагируем на наши сложности и трудности, по-разному их решаем и разные эмоции испытываем. Все дело в том, что в одной и той же ситуации у каждого из нас возникают неодинаковые мысли, и часто они оказываются негативными и искаженными. Именно эти мысли и создают нашу основную «головную боль». Просто подумайте, как сильно можно улучшить качество жизни, поработав со своим мышлением и сделав его более здоровым, убирая искажения. Как положительно это скажется на остальных «этажах» дома – например, на эмоциональном уровне и на телесном. Вряд ли Анна, имея негативные мысли, связанные с требованиями ко всем вокруг, испытывает при этом приятные эмоции, и вряд ли это поможет ей улететь быстрее. Однако *когда нереально изменить ситуацию, всегда можно поработать над правильным отношением к ней.*

На самом деле есть очень большой плюс в том, что основная проблема сосредоточена на уровне мыслей. Ведь если бы сами события вызывали эмоции и определяли нашу жизнь, психология и работа над собой была бы бессильна в данном контексте. Попадая в разные ситуации, мы рассчитывали бы только на то, что сможем изменить ситуацию или ситуация изменится сама. Но это происходит не так часто, как нам хотелось бы.

Недаром мудрые люди хорошо понимают смысл фразы Станислава Ежи Леца: *«Если не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней»*.

По факту у вас могут быть два варианта. Либо вы выходите из неприятной ситуации, покидаете событие и успокаиваетесь. Например, расставаясь с нелюбимым мужем. Либо смотрите на событие под другим углом. А не является ли проблемой то, что у меня слишком много требований к мужу? Может быть, я сама как-то «не так» себя веду? Или, если проблема не в этом и я реально не люблю мужа, мы не находим общего языка, тогда, может, в этих отношениях меня держат страхи? Всегда важно помнить, что именно наши мысли создают эмоциональное состояние. Это и есть основа когнитивно-поведенческой терапии. Мы можем воздействовать на мысли и менять эмоциональное состояние. Меняя свое эмоциональное состояние, мы реагируем телесно и поведенчески иначе, получаем другие результаты в жизни.

Например, вы абсолютно убеждены, что недостойны хорошей работы. Соответственно, предпочитаете такое место и должность, на которые, по вашему мнению, вас могут взять, пусть даже эта работа вам совсем не нравится. *Вы не выбираете ту работу, которую хотите, лишь потому, что «недостойны ее»*. Если же вы уверены в том, что попробовать и ошибаться не страшно и всегда есть шанс испытать удачу, стоит только постараться, и рано или поздно вы обязательно найдете подходящую работу. Обратите внимание на очень важный момент: часто человек, по факту обладающий всеми нужными качествами для достижения цели, не идет к ней только потому, что считает, будто недостойн ее, не справится с задачей. Это представление о себе никак не отражает реальные возможности человека.

Чтобы не допускать подобных ошибок мышления, вам необходимо познакомиться с очень интересной и полезной схемой. Постарайтесь внимательно прочитать эту главу, ведь именно в ней вы найдете основной инструмент для самопомощи – схему СМЭР. Здесь мы назовем ее «Формула жизни».

Формула жизни



Результаты

Эта простая формула определяет все наше бытие. Самое интересное, что, понимая эту формулу, мы можем менять свою жизнь, не прибегая к самовнушению или зачитыванию мантр. А осознанно меняя иррациональные мысли на рациональные.

«С» – это ситуация, в которую вы попадаете. Давайте возьмем за пример первый день на новой работе. Каждый из нас будет испытывать определенные эмоции, на схеме обозначенные «Э». Допустим, перед выходом на новую работу вы ощущаете тревогу и одновременно стеснение. Очень важно обратить внимание, что между «С» и «Э» и находятся наши мысли «М». Сама по себе ситуация «выхожу на новую работу» не вызывает одну и ту же эмоцию у ста человек из ста. В данном случае в точке «М», испытывая тревогу, вы обнаружите следующие мысли: «А вдруг меня не примут в коллективе? Может, я не справлюсь с поставленной задачей или допущу ошибку». Именно они и создают вашу тревогу. Далее за эмоциями следует реакция – «Р»: телесная «Т» и поведенческая «П». Испытывая тревогу, возможно, вы будете чувствовать неприятное напряжение в теле. На поведенческом уровне, имея подобные тревожные мысли, вы, придя на работу, не начнете активно общаться с коллективом и постараетесь избегать повышенного внимания к себе.

На данном этапе работы важно научиться замечать связь С – М–Э. Может показаться, что в какой-то конкретной ситуации вы даже не успели подумать о чем-то, как уже почувствовали эмоцию. Но это не так, на самом деле существуют мимолетные автоматические мысли, которые проносятся в голове за долю секунды. Альберт Эллис, основоположник РЭПТ (Рационально-Эмоционально-Поведенческая Терапия), часто упоминает их в своих работах, приводя наглядные примеры.

Мы не всегда способны осознавать свои мысли и то, какие эмоции они вызывают, именно поэтому важно учиться их замечать, если вы хотите изменить свою реакцию. Например, не нервничать и не стесняться на работе.

Попробуйте самостоятельно найти связь между мыслями и эмоциями с помощью следующего примера.

Практическое задание «Установление связи мыслей и эмоций»

Перед вами краткая зарисовка ситуации и задание. Ответы вы найдете в конце главы. Попробуйте выполнить упражнение и записать, что получилось. Потом проверьте варианты ответов.

Допустим, вы находитесь на вечеринке и вас знакомят с неким Олегом. Во время беседы Олег не смотрит на вас, а блуждает взглядом по комнате. Далее сформулированы три мысли, которые могут возникнуть в этой ситуации, и перечислены чувства, связанные с ними. Обведите одно чувство, которое, по вашему мнению, возникнет вслед за каждой из перечисленных интерпретаций рассеянного взгляда Олега.

Мысль: Олег – невоспитанный человек. Он оскорбляет меня своим невниманием.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно).

Мысль: я неинтересен Олегу. Я на всех нагоняю скуку.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно).

Мысль: Олег, похоже, застенчив. Ему, наверное, неловко смотреть на меня.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно).

Теперь, когда задание выполнено, можно двигаться дальше. Сверяясь с ответами, вы наверняка заметили, что разные мысли на счет сложившейся ситуации вызывали у вас разные эмоции. На этом простом примере вы сами себе доказали, что есть связь между мыслями и эмоциями.

Человек, живущий в автоматическом режиме

Большую часть жизни мы проводим в автоматическом режиме, думаем о чем-то, размышляем. У каждого из нас огромный поток мыслей. Мы выходим на улицу и думаем, как бы нам не опоздать, что о нас думают другие люди, сами думаем о других людях что-то, размышляем о погоде и политике. В такие моменты мы находимся во внутреннем состоянии, в зоне своих мыслей. Но при этом существует и внешний мир, с которым мы контактируем. Ощущаем, как дождь касается наших рук, как ветер раздувает волосы, слышим звуки, чувствуем запахи. В этом и заключается разница контакта с внешним миром и пребывания во внутреннем.

Находясь в потоке своих мыслей, мы часто делаем многое на автомате: чистим зубы, включаем свет, совершаем автоматические рутинные дела – и порой даже не помним, делали мы что-то или нет. Так же на автомате мы можем кому-то отказывать, на кого-то злиться. *Жизнь на автомате можно назвать неосознанным состоянием.* Именно по этой причине мы часто не осознаем своих мимолетных автоматических мыслей. Мы думаем, что, например, чье-то поведение вызывает у нас определенную эмоцию. Но это не так.

В каждом из нас формируются привычки думать и реагировать определенным образом. Привычка работает через нас неосознанно. Мы не замечаем пласт мыслей, но на самом деле эти мысли существуют. И мы можем влиять на них.

Изменяя мысли, мы меняем свои эмоции.

В одной и той же ситуации человек может быть грустным или расстроенным, злым или сочувствующим. Мы сами выбираем, какие эмоции испытывать и как реагировать. Часто говоря «Ты меня обидел», люди не задумываются над тем, что на самом деле это не так: вы обижаетесь потому, что мысленно говорите себе что-то, что вызывает у вас обиду. Например, заведомо имеете убеждение, что человек не должен был к вам так относиться, что он не должен говорить вам определенные вещи, что он должен быть таким, как хотелось бы вам. Но так получается далеко не всегда. Верно? И тут выбор за нами. *Мы либо принимаем решение верить своим искажениям и продолжаем испытывать сильные негативные эмоции, либо начинаем работать со своими автоматическими мыслями, исходя из научно обоснованных данных.*

Большинство людей постоянно находятся в своем мышлении и думают о чем-то. Утром, просыпаясь, они размышляют, что будут есть. За завтраком думают, как не опоздать на автобус. В автобусе думают, как не опоздать на работу... Мы непрерывно размышляем: что думают о нас окружающие, как оценивают наш внешний вид; какое прошлое у нас было и какое будущее ожидает. При этом мы напрочь забываем о настоящем. Этот разрыв в мышлении между реальностью и мыслью создает очень много проблем в виде тревожности. Поэтому необходимо создавать опору на «здесь и сейчас».

Чтобы выходить из режима «человек-автомат», очень полезно осваивать активно применяющиеся в когнитивно-поведенческой терапии навыки осознанности (Mindfulness), которые люди по всему миру все больше стремятся изучить и внедрить в свою жизнь.

Осознанность помогает перестать находиться где угодно, только не в настоящем моменте, обратить внимание на мир вокруг, на вкус пищи, а также освободиться от бесконечной «мысленной жвачки», которая заставляет вас жить на автомате в негативных переживаниях.

Именно поэтому мы рекомендуем вам постепенно внедрять в свою жизнь технику под названием «Тишина», подробное описание которой и варианты ее выполнения вы найдете в домашнем задании.

Связь мыслей и поведения

Ежедневно мы совершаем разные действия, большинство из которых повторяются изо дня в день. Многие мы делаем автоматически, например всегда уступаем в споре, определенным образом реагируем на конфликт или сложности. В подобных ситуациях люди склонны не замечать свои автоматические мысли, но именно они управляют действиями, которые, в свою очередь, тоже становятся автоматическими.

Если вы решили измениться или освоить новую форму поведения, на уровне мыслей можно определить, как происходит это изменение и происходит ли вообще.

Пример

Евгений приходит в магазин за капустой. Он выбирает наиболее привлекательный кочан и следует к кассе. Там его встречает хмурого вида кассирша, небрежно обслуживает, обращается к покупателю, как это показалось Евгению, неподобающим тоном.

«Она не имеет права так разговаривать с покупателем! – думает Евгений и начинает закипать: – Да она меня за человека не считает!» В результате он испытывает сильный гнев. На поведенческом уровне Евгений предъявляет претензии, требует книгу жалоб, пытается спорить и выяснять отношения.

Однако на месте Евгения может оказаться другой человек, с другим отношением к ситуации.

Леонид отправился в этот же магазин за морковкой и также столкнулся с пренебрежительным отношением кассирши. Но он, в отличие от Евгения, испытал тревогу и подавленный гнев. Этот покупатель претензий не предъявил, а, стиснув зубы, молча проследовал к выходу.

Почему реакция Леонида так отличается от реакции Евгения? Все дело в том, что мысли Леонида оказались следующими: «Какая бессовестная кассирша! Вот сейчас возьму и поставлю ее на место. Но что подумают люди? Если я начну ругаться и кричать, люди сочтут меня ненормальным. Точно!»

Или же в подобной ситуации окажется третий человек, например Николай, решивший купить огурцы. Возможно, он подумает: «Да, кассир некачественно меня обслуживает, стоит ей об этом сказать, но это не конец света и ничего страшного не происходит», – и хотя в данной ситуации Николай будет немного расстроен или раздражен, но он в более спокойном тоне сможет высказать претензию руководству магазина, написать жалобу. В отличие от реакции Евгения, действия Николая не будут сопровождаться криками и «рукоплесканием». Отношения вряд ли перейдут на личности. При этом Николай не испытает тревоги и подавленности, как это было у Леонида.

С одной стороны, вы можете раскричаться и испытать гнев, с другой – промолчать, избежать столкновения с неприятной ситуацией. В третьем варианте можно спокойно вызвать управляющего магазином и изложить свои претензии последовательно и обоснованно.

Необходимо наблюдать за избыточностью эмоций. Все мы время от времени тревожимся, но когда тревога становится избыточной, человек испытывает сильный дискомфорт.

То же самое с гневом. Мы можем испытывать раздражение и недовольство, но порой оно вырастает до размеров бешеного гнева.

Последствия такого приступа ярости каждый примерно себе представляет. Негативные эмоции в стопроцентном эквиваленте могут доставить массу дискомфорта. Однако если их степень снижается до двадцати-тридцати процентов, жить становится намного комфортнее. В том числе и на поведенческом уровне. *Ведь именно наши мысли сначала определяют наши эмоции, а затем и наше поведение.*

Связь мыслей и телесной симптоматики

Многие люди, страдающие паническими атаками или испытывающие неприятную симптоматику в теле, обращаются к психотерапевтам или психологам, желая избавиться от симптома, который «внезапно» появился.

Для большинства подобных клиентов становится большим удивлением тот факт, что именно наши мысли вызывают симптомы.

Пример

Когда у Оли учащалось сердцебиение, она думала, что начинается сердечный приступ. Эта ужасающая мысль приводила к ряду изменений в функционировании организма, включая быстрое поверхностное дыхание и обильное потоотделение.

Несложно догадаться, что Ольга очень сильно пугалась. И если учесть тот факт, что наши эмоции всегда сопровождаются телесными проявлениями, можно легко сопоставить сильный страх и симптоматику Ольги.

Когда Ольга думала о том, что с ней происходит что-то ужасное, страх усиливался. В итоге в какой-то момент произошло следующее: сбилось дыхание, сердце заколотилось еще чаще. В мыслях Ольги тут же развернулась более страшная картина: больница, «скорая помощь», смерть. Конечно, такой мысленный накал страстей усилил симптоматику в разы. Чем более поверхностным становилось дыхание, тем меньше кислорода поступало к ее сердцу, что заставляло его биться еще чаще. Мозгу также не хватало кислорода, что привело к ощущению головокружения. Дальше сильно растущее напряжение вылилось в паническую атаку.

Когда сердечный приступ так и не случился, Ольга начала осознавать отсутствие реальной угрозы, ее сердце и дыхание постепенно пришли в норму.

В тот момент, когда пульс Ольги повысился от 70 до 100 ударов в минуту, именно мысли о том, что вот-вот произойдет сердечный приступ, довели состояние девушки до паники.

Мы все определенным образом реагируем на конкретные эмоции. Реакция отзывается в теле. Кто-то краснеет от стыда, кто-то бледнеет от страха, у кого-то потеют руки. От радости может сильно забиться сердце. Это нормально для человека – реагировать телесно на эмоции. А эмоция, как мы выше уже установили, является следствием мыслей.

Помимо прочной связи эмоций, мыслей, событий и реакции, есть еще один немаловажный фактор, на который стоит обратить внимание при работе над собой, – это та среда, в которой мы находимся. Все мы попадаем в разные ситуации и по-разному на них реагируем, также у каждого из нас свой опыт, воспитание. Среда, в которой мы выросли, и культура программировали нас на определенные мысли. На протяжении жизни, попадая в разные ситуации, мы впитываем информацию, примеряем на себя определенные образы и перенимаем установки. Наши привычки мыслить определенным образом также формируются годами в зависимости от среды, в которой мы находимся. Об этом вы более подробно сможете узнать из последующих глав, сейчас самым главным является следующий вывод:

Для того чтобы изменить свою реакцию на определенную ситуацию, важно начать работать с мыслями. Можно работать также и с поведением,

получая новый опыт, но самая глубокая работа проводится именно на уровне мыслей. Меняя мысли, мы меняем все остальное.

Ответы к заданию «Установление связи мыслей и эмоций»

Наиболее вероятные реакции:

- 1) раздражение;
- 2) грусть, нервозность;
- 3) сочувствие.

Домашнее задание 2

1. Учимся замечать автоматические мысли

Попробуйте понаблюдать за тем, как вы выражаете отношение к той или иной ситуации. Например: *«Ты меня разозлил. Ты меня обидел. Из-за работы я тревожусь...»* Как часто вы говорите себе эти фразы? Каждый раз фиксируйте этот момент.

2. Выполняйте технику «Тишина» ежедневно

Первая практика – сидеть и сосредотачиваться на ощущениях в теле. Выполнять такую практику нужно в течение недели каждый день.

Например, поднимите свою ладонь и направьте на нее сознание. Сразу чувствуется тяжесть, хочется опустить руку. Начиная направлять внимание на руки, на тело, на ноги, вы возвращаете опору в свое тело, в «здесь и сейчас».

После того как вы неделю тренировались сканировать свое тело мысленно, начинайте обращать внимание на звуки. Просто садитесь, закрывайте глаза и концентрируйтесь на звуках, которые вас окружают. Это упражнение тоже нужно выполнять неделю.

Далее учитесь концентрироваться на том, что видите вокруг. Смотрите на объекты, не оценивая их, просто наблюдая. Таким образом, вы начнете приучать мозг находиться «здесь и сейчас».

Также можно выходить на улицу и говорить себе: *«Здесь и сейчас я вижу зеленое дерево с большими ветвями. Здесь и сейчас я вижу девушку с большой сумкой»*. В это время вы делаете опору на настоящий момент. Начинаете глубже понимать, что пропадает разрыв между мыслями и будущим, а вы концентрируетесь на настоящем.

При подобной тренировке вы создаете у себя динамический стереотип, рефлекс. Естественно, когда вы месяц этим занимаетесь, у вас формируется привычка. Вы все больше и больше времени находите в настоящем моменте, начинаете жить, а не думать.

Вы перестаете оценивать предметы.

Отдельно стоит заметить, что в те моменты, когда вы станете пробовать концентрироваться на звуках, на ощущениях в теле или просто на своем дыхании, вам будет очень сложно переключиться со своих мыслей и прекратить оценивать происходящее. Этот навык приходит не сразу. Не ругайте себя, а просто попробуйте снова вернуться в настоящий момент.

Глава 3. Структура работы с характером

Когда мысль побеждает логику, она побеждает здравый смысл.
Д. Ковнак

Вопрос ответственности

Всегда важно понимать, откуда ты двигаешься и куда. Если вы зададитесь вопросом, ЧТО является результатом для меня, то ответ на него очень прост – это все, что вы имеете на данный момент в жизни. Ваше здоровье, отношения с людьми, финансовое положение – три основных показателя, по которым четко можно оценить результат. Отношения с мужем или любимым человеком, с детьми, близкими и родными, работа, карьера, увлечения и хобби – все это можно описать с помощью данной схемы.

Порой нам кажется, что ответственность за то, что мы имеем сейчас, не лежит на нас. Действительно, иногда стечение обстоятельств ведет к определенным изменениям в нашей жизни. С людьми могут случаться несчастья или, наоборот, счастливые случайности. Но все же необходимо понимать: самая главная ответственность за результаты в нашей жизни лежит на нас. *Никто, кроме вас, не примет решение, выходить замуж или нет, выбирать одно место работы или другое, общаться с этим человеком или прекратить встречи.* Даже если девушка внезапно узнает о том, что против своего желания ждет ребенка от нелюбимого мужчины, в любом случае, это было ее решение – вступить с ним в интимные отношения.

Или же мужчина с горечью понимает, что все друзья, которым он оказывал помощь, пользовались его отзывчивостью и добротой. Но если подумать, кто принимает решение: согласиться или отказать? Не сам ли человек? И если вам в подобных случаях отказать было тяжело, вы испытывали сильную вину из-за отказа, не кроется ли за этим пласт мыслей из разряда: «Я не должен подводить друзей...»?

По большей части именно мы несем ответственность за то, что происходит в нашей жизни, и никто кроме нас. Даже если вами манипулируют, значит, вы позволяете это.

Однако стоит еще раз обратить внимание на некую погрешность. Существует ряд факторов, которые мы не выбираем сами. Например, мы не выбирали страну, в которой родиться, своих родителей, условия, в которых росли, школу или детский сад. Так или иначе, эти факторы повлияли на формирование вас как личности, которой вы стали во взрослой жизни, повлияли на ваши убеждения и взгляды. Именно по этой причине не стоит винить себя за то, что сейчас у вас не совсем все гладко. На основании тех установок, которые были сформированы и вложены в человека еще в детстве, он поступает так, как поступает. *По большей части люди автоматически принимают решения, словно роботы, основываясь на тех догмах и правилах, что были сформированы в них раньше.*

Именно знание того, что можно работать с мыслями и менять свои искаженные установки, дает нам шанс делать выбор более осознанно и перестать жить в автоматическом режиме. Не важно, какие установки вам прививались ранее, и, даже если они были искаженными и привели вас не к самому приятному результату в жизни на данный момент, можно многое изменить.

У вас может возникнуть мысль: «Значит, во всех моих неудачах сейчас виноваты родители, ведь это они вложили в меня данные установки?» На самом деле винить родителей совершенно нет смысла потому, что на тот момент времени они действовали из своих сооб-

ражений, считая, что поступают правильно. Да и что это вам даст? Как это поможет измениться сейчас? Ведь во взрослой жизни именно вы несете ответственность за свои решения и поступки, ни государство, ни родители, ни муж (жена). За вами же и решение – брать ответственность или искать виноватых. Если задаться целью, то можно найти оправдание и отговорку на все случаи жизни. Сколько еще времени вы готовы потратить на это бесполезное занятие?

Например, мы часто слышим от женщин, желающих привести себя в порядок, отговорку, что у них нет сил и времени по причине того, что они все свое время уделяют детям и дому. Однако есть много примеров целеустремленных и организованных многодетных матерей, которые успевают делать что-то и для себя. И не всегда все упирается в большие деньги. Мы знаем массу примеров, когда, не имея больших денег, люди достигали многое в профессиональном спорте, другие же, заручившись связями и материальной поддержкой, не добивались ничего.

Не стоит винить себя сейчас за то, что, возможно, раньше вы искали оправдания неудачам или жили не так, как хотелось бы. Ведь по большому счету это не имеет смысла и ничего не изменит.

В каждый момент времени мы поступаем наилучшим образом из всех возможных.

Даже если вы могли бы отмотать время назад и попробовали что-то изменить, то эти попытки были бы напрасными, ведь на тот момент вы не обладали теми знаниями и опытом, которые имеете сейчас, и из всех возможных вариантов на основе своего опыта в тот момент времени вы выбирали наилучший способ совершения какого-то действия.

Только ваше желание работать над собой сейчас и делать постепенные шаги навстречу изменениям принесут свои плоды, а не пустое самобичевание. Да, в вас были заложены определенные программы поведения и установки, но именно вы сейчас способны выбирать, каким программам следовать. У вас есть возможность начать жить иначе и стать самому себе опорой, меняя «жизнь в режиме робота» на осознанное принятие решений.

Самое лучшее, что можно сделать сейчас, – это принять свою жизнь такой, какая она есть, и, не ища виноватых, не тратя на это время, начать действовать.

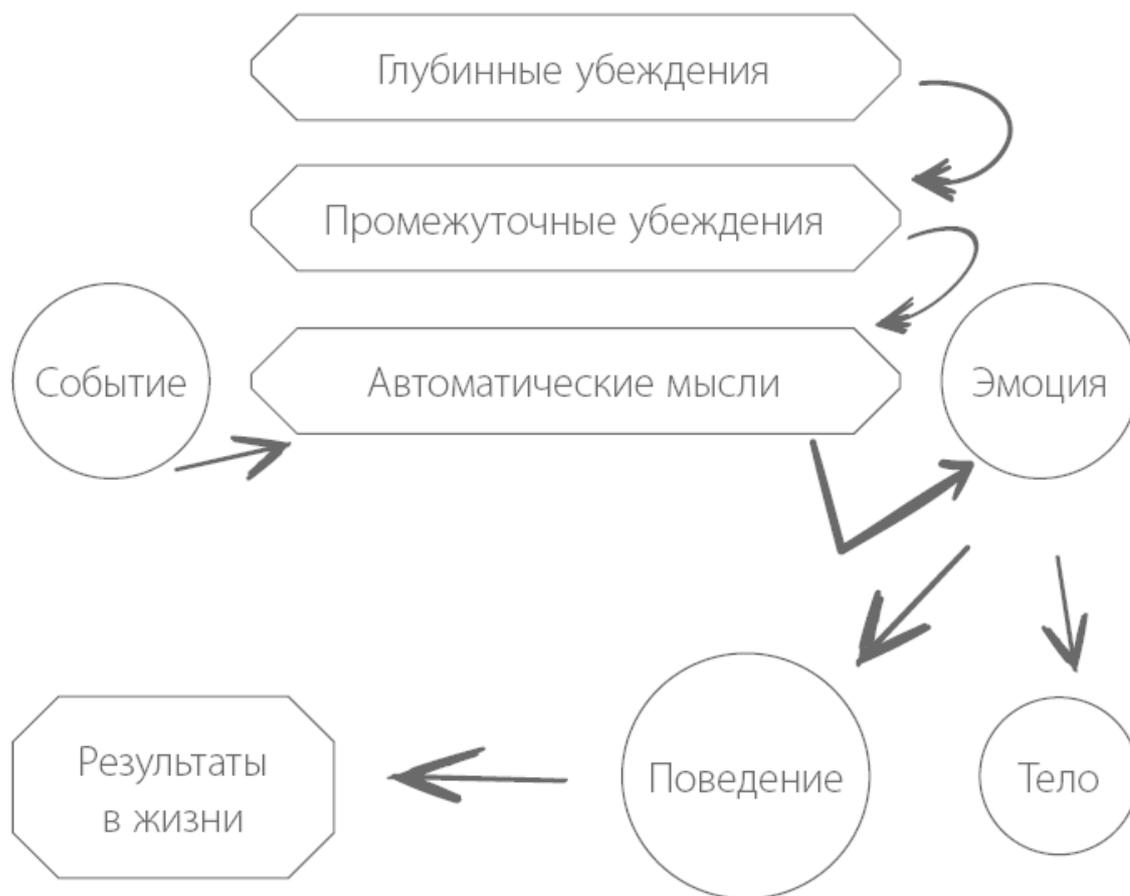
У всех свой багаж за спиной, приятный и не очень. Каждый допускал ошибки. И конечно, никто не говорит, что будет сразу легко и просто изменить то, что есть. Но если начать разгребать завал из проблем и неурядиц постепенно, то вы обязательно почувствуете результат от работы через определенное время.

Должны предупредить вас, уважаемый читатель, что мы, авторы книги, даем вам лишь инструменты, помощь и поддержку, но основная работа будет заключаться в вашем участии и выполнении заданий. Если вы возьмете ответственность за выполнение работы на себя, то получите хороший результат.

Структура работы

Для того чтобы разобраться, как же будет происходить работа с характером, давайте обратимся к схеме.

Структура работы с характером



На рисунке в одну линию расположились событие, автоматические мысли и эмоция. Это именно та цепочка, про которую мы говорили ранее. В вашей жизни возникает какое-то событие, мы что-то думаем о нем и испытываем на основании этого определенные эмоции. Ниже в кружочке отмечено наше поведение, которое является следствием связи «ситуация – мысль – эмоция». Соответственно, поведение человека приводит к определенным результатам, что закономерно (многоугольник слева).

Теперь давайте более подробно разберемся с пластом мыслей. У многих на данном этапе может появиться вопрос: «Почему у меня возникают одни автоматические мысли о ситуации, а у другого человека совершенно другие?»

Если обратить внимание на цепочку СМЭР, можно заметить, что она горизонтальна

С → М → Э → Р

На схеме она также расположена горизонтально относительно остальных элементов. Но есть и вертикальная прямая. Из вертикальной части схемы «Структура работы с характером» видно, что наши автоматические мысли являются следствием промежуточных и глубинных убеждений. У каждого из нас существует определенное представление о себе. По большей части оно положительное, но в определенные моменты жизни может активироваться негативное восприятие себя («Я слабый», «Я плохой», «Я никчемный») или представление о мире, о людях («Другие люди плохие», «Все они бесчувственные»). Для одного мир – безопасное, светлое место. Для другого – он неприветлив и полон предательства.

Глубинные убеждения

Промежуточные убеждения

Автоматические мысли

Другими словами, у каждого из нас есть некое общее представление о реальности: о себе, о людях, о мире. И уже на основе этих глубинных представлений я могу формировать определенные правила, догмы, которые помогают не чувствовать себя беспомощным, плохим и одиноким, не оказаться в опасности, быть любимым. Все это – определенные правила жизни, в соответствии с которыми существует человек.

У нас есть две базовые потребности – потребность в безопасности и потребность в любви. Для того чтобы чувствовать себя в безопасности и быть любимым, мы начинаем вырабатывать некие правила (промежуточные убеждения). Вот несколько таких правил.

- # Я должен быть лучшим.*
- # Я должен быть хорошим родителем.*
- # Я должен быть хорошим партнером.*
- # Я должен быть хорошим сотрудником.*
- # Я должен добиваться успеха.*
- # Я должен! Должен! Должен! Должен!*

Все наши правила созданы для того, чтобы обеспечить защиту. И у каждого человека может существовать множество таких механизмов защиты.

В следующих главах книги мы более подробно коснемся темы глубинных и промежуточных убеждений. Пока вам важно понять саму структуру, как функционирует та часть мыслей, которую мы не замечаем, не осознаем. И почему нам важно научиться прорабатывать свое мышление не только на поверхности.

Представьте, что вы решили полоть сорняки и пытаетесь срезать только видимую часть, верхушку. Сорняки будут отрастать снова и снова. Если пытаться работать только с автоматическими мыслями, не затрагивая промежуточных и глубинных «корней», то вы будете просто «стричь сорняки».

Мы можем воздействовать на горизонтальную часть формулы СМЭР, но наши мысли работают по вертикали. Они являются следствием наших установок и правил. А правила – следствие глубинных убеждений.

И конечно, не у всех у нас эти убеждения положительные.

Пример

Максим старается угодить всем своим знакомым, он не может отказывать и каждый раз в случае отказа испытывает сильную вину. Часто он бросается на помощь другу в ущерб себе. Выручает даже в тех ситуациях, когда сам устал, и отдает последние деньги в долг, хотя до зарплаты остались копейки. Максим не хочет сталкиваться со своей глубинной установкой «Я плохой». Он не хочет чувствовать себя одиноким и нелюбимым. Поэтому каждый раз говорит себе, что должен быть хорошим другом и всем помогать.

Анна избегает самостоятельных путешествий, хотя ей очень хочется посмотреть мир, она вынуждена ехать туда, куда едут ее друзья. Даже если в этой стране она уже была. Конечно, Анна могла бы поехать одна, если бы не ее уверенное представление о себе «Я беспомощна, я не справлюсь одна в чужой стране». По этой причине она делает все, чтобы заручиться поддержкой со стороны.

Мы прячем от себя свои тайные страхи. Мы не хотим чувствовать себя беспомощными и нелюбимыми, для того и создаем правила.

Постепенно, работая с книгой, с помощью практических упражнений вы будете двигаться от поверхности вглубь. На своем примере увидите, что за каждым изображением на схеме «Структура работы с характером» скрывается элемент вашего мировосприятия.

В свое время знаменитый психолог Альберт Эллис, основатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии, сделал три важных вывода.

Именно мысли меня расстраивают, я сам себя расстраиваю.

Мысли, а не события вызывают эмоции.

Чтобы изменить настоящее, не нужно копаться в прошлом и пробовать изменить его. Несмотря на то что мысли сформированы в прошлом, я работаю с ними в настоящем.

Только практика приведет к тому, что изменение мышления произойдет.

От теории к практике. «Журнал мыслей»

Не пытайтесь выполнять задание устно, именно письменная форма поможет оценить мысли более критично, уловить их и не упустить суть. В тексте вы сможете быстрее и проще замечать свои искажения.

У нас, авторов, также возникали мысли «Зачем что-то записывать, и так все понятно». Но все же раз за разом мы сталкивались с тем, что что-то упускаем, и прибегали к письменной форме.

Мысли молниеносны, и вы можете какую-то не заметить, если не выпишете. Даже при нехватке времени, в плотном графике, засекайте, сколько минут вы потратите на следующее задание. И сколько вы тратите на другие праздные дела: Интернет, телевизор, разговоры по телефону. Неужели эти 15–30 минут в день не стоят того, чтобы посвятить их заботе о себе? Ведь это – инвестиция в свое будущее благополучие на долгие годы. Знания, на практику которых у вас сейчас может уходить определенное количество времени и усилий, потом будут работать на вас, через вас. По сути, вы начинаете вырабатывать новые привычки, для укрепления которых важно повторение.

Вам необходимо начать вести Журнал мыслей. Туда вы будете вносить данные в течение какого-то времени, наблюдая за собой. В этой таблице будут четыре основные колонки, как это показано ниже.

ДАТА/ ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысль	ЭМОЦИИ (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%
Вторник 9:30	В кабинете психотерапевта рассматривал «Журнал мыслей»	Это слишком сложно для меня! Мне никогда этого не понять! Образ из детства: показываю дневник родителям, меня ругают. Я никогда не стану лучше! Мне ничего не поможет! Эта психотерапия неэффективна! Я обречен на депрессию	Беспомощность (95%). Подавленность (85%)

Для начала занесите данные в первый столбец «Ситуация». Напишите, что и когда произошло. Далее пропустите колонку и перейдите к заполнению третьего столбца «Эмоции». Заполнять нужно именно в таком порядке: ситуация, эмоция, мысли. Так же происходит и в жизни. Мы раньше осознаем эмоцию, чем мысль. Третий шаг – заполнить колонку «Мысли». Это спонтанные честные мысли относительно ситуации. В случае если вас кто-то разозлил, в колонку «Мысли» может быть вписана даже нецензурная брань. «*Как же достал меня этот начальник, редиска!*» Пишите искренне и от души, так, как чувствуете.

В журнал лучше всего выписывать негативные ситуации, которые вызывали у вас неприятные эмоции, происходили с вами в течение дня.

Например, во вторник автор столкнулся с трудностями при рассмотрении «Журнала мыслей». У нее не только возникли мысли, но и образы из детства. Неприятное воспоминание о том, как девочка показывала дневник родителям, вызвало в ней негативную эмоцию.

Лучше оценивать эмоции в процентном эквиваленте. Это позволит сравнить динамику изменений эмоционального состояния по мере того, как меняются ваши мысли.

Постарайтесь вести этот дневник минимум неделю, прежде чем приступать к следующему этапу работы. Задача – научиться отличать эмоции, мысли и ситуации. Не освоив этот этап, невозможно приступить к следующему.

Домашнее задание 3 Ведение «Журнала мыслей»

Вам необходимо начать вести «Журнал мыслей». Заполняйте табличку из четырех столбцов: вносите данные в течение какого-то времени, наблюдая за собой изо дня в день.

ДАТА/ ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысль	ЭМОЦИИ (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%

Глава 4. Здоровые и невротические эмоции

Все, что чрезмерно, становится вредным.
Ю. Орлов

Пять причин быть несчастным

Если вам уже удалось собрать хотя бы несколько примеров СМЭР в свой дневник наблюдений, то наверняка вы заметили, что эмоции в таблице могут выражаться в разной степени. Скорее всего, в наиболее сложных и сильно заряженных ситуациях выраженность какой-то конкретной неприятной эмоции была близка к 100 процентам. Конечно, для любого человека испытывать эмоции – абсолютно нормально, однако это становится проблемой в том случае, если из раза в раз, изо дня в день вы сталкиваетесь с сильным гневом, обидой на людей, события и жизнь, виной по поводу того, что произошло, или тревогой относительно будущего. А может, вас «съедает» всепоглощающий стыд? Нетрудно догадаться, сколько дискомфорта создают эти переживания. В подобном случае мы имеем дело с проявлением невротических эмоций.

Для того чтобы лучше понимать цели работы над собой, а также отслеживать динамику положительных результатов, важно учиться разделять невротические и здоровые эмоции. Без эмоций мы жить не можем, но способны разграничить, что является нормой, а что преизбыточной формой проявления эмоций.

В психологии выделяется пять основных невротических эмоций: обида, вина, гнев, стыд, тревога. Существуют еще две эмоции, которые также можно отнести к невротическим, – это зависть и ревность, они являются следствием нестабильной самооценки. Вы научитесь понимать их природу, работать с ними, постепенно стабилизируя нестабильную самооценку. Об этом немного позже.

В этой главе мы уделим внимание пяти основным эмоциям, чтобы лучше понять, что они означают и как с ними работать.

В группах и на индивидуальных консультациях мы часто просим описать участников свои эмоции, дать им определения. Как правило, людям сложно это сделать. А такое понимание необходимо для дальнейшей работы. Именно по этой причине мы решили более подробно рассказать вам о том, как устроены эти эмоции, что они из себя представляют. Рекомендуем вам не торопиться и прочитать эту главу очень внимательно.

Работая над своим характером, человек не становится идеальным во всех отношениях высшим существом без негативных чувств. Даже если очень усердно искоренять все свои искажения и добиться совершенства в духовном росте, нам не избежать ситуаций, при которых мы можем загрузить или испытать сожаление, раздражение, досаду.

Как мы уже говорили, невозможно полностью исключить эмоции из своей жизни, но можно различать здоровые и невротические чувства.

Если к психологу обращается клиент с запросом избавиться от тревожности, то вряд ли осуществление поставленной задачи можно считать выполнимым. Это вполне нормально – иногда испытывать волнение в определенных ситуациях, тревожность помогает нам мобилизоваться в нужные моменты. Другое дело, когда речь идет о переизбытке тревоги, которая мучает человека двадцать четыре часа в сутки. Она значительно ухудшает качество жизни, приводит к некорректному поведению и создает массу проблем в жизни.

Невротические и здоровые эмоции

Наши эмоции можно разделить на здоровые и невротические.

НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЧУВСТВА	ЗДОРОВЫЕ ЧУВСТВА
Тревожность (страх)	Печаль
Подавленность (депрессия), вина, стыд	Раскаяние (сожаление)
Боль (обида)	Разочарование
Гнев	Горе
Дисфункциональная ревность	Функциональная злость
Дисфункциональная зависть	Функциональная ревность
Обеспокоенность	Функциональная зависть

Для каждого человека нормально испытывать обеспокоенность перед важной поездкой или выступлением на сцене. Мы испытываем беспокойство ситуативно, но, пересиливая себя, шагаем навстречу пугающим событиям. В отличие от беспокойства и волнения, тревога сковывает человека, заставляет его беспокоиться чрезмерно и зачастую понапрасну.

Также некоторым людям свойственно чувствовать печаль время от времени, разочаровываться, горевать. Нет ничего плохого в том, чтобы дождливым осенним днем завернуться в плед и погрузиться об уходящем лете, послушать меланхоличную музыку. Ведь завтра наступит новый день, и уныние сменяется новыми яркими эмоциями. Депрессия же – состояние более продолжительное, всепоглощающее. Она окрашивает жизнь серыми красками порой на долгие месяцы. Такое подавленное состояние никак не поможет изменить что-то в жизни, поэтому его наличие пагубно скажется на жизни человека.

То же самое и с чувством вины. Приведем пример: бабушка не уследила за внучкой, и та сломала руку. Можно ли исправить что-то чувством вины? Можно ли изменить прошлое? Конечно нет! Тем не менее бабушка, испытывая сильную вину, корит себя за невнимательность, пьет таблетки, не спит ночами. Пойдет ли на пользу такое самоистязание? Вина и угрызение совести за совершенную ошибку угнетает, разрушает изнутри.

Сейчас у вас может возникнуть своевременный вопрос: но если человек не будет чувствовать, что виноват, или стыдиться, то сотрутся границы дозволенного, норм приличия и совести. Как же он научится извлекать уроки из ошибок?

Все дело в том, что на место разрушающей вины приходит сожаление.

Сожаление помогает нам осознавать то, что иногда мы совершаем ошибки, делаем что-то не так. Если вместо вины бабушка чувствовала бы раскаяние, сожаление о том, что не уследила за внучкой, это помогло бы ей сделать выводы, задуматься о тех упущениях, которые были в прошлом, но при этом не принесло бы столько страданий, влекущих за собой дискомфорт и саморазрушение.

Здоровые негативные эмоции важны для человека: они помогают осознать что-то важное, поработать над ошибками, а невротические – действуют деструктивно.

Обида, например, может длиться годами и портить настроение каждый день!

«Мне потребовалось почти полтора года, чтобы осознать, как пагубно влияет на мою жизнь обида. Раньше я могла обижаться годами на людей, которые, как казалось, должны были поступить со мной иначе. Но особенно остро я ощутила негативное влияние обиды после расставания с близким другом. День за днем я жалела себя, вспоминала о том, как нехорошо он со мной поступил, даже злилась, пока не сказала себе: да, я сожалею о том, что случилось, мне горько и больно было потерять близкого друга, лишиться его опоры, но от ежедневных мучений никому лучше не станет, мне уж точно! И я отпустила эту обиду, сменив ее на горечь от завершения дорогих для меня отношений».

Анастасия, 28 лет

Если мы сравним гнев и функциональную злость, то четко увидим разницу, вспоминая пример с продуктовым магазином и тремя покупателями.

Испытывая неконтролируемый, сметающий все на своем пути гнев, вы, скорее всего, раскричитесь, начнете махать руками, доказывать свою правоту. Возможно, наговорите лишнего, но далеко не факт, что это поможет решить саму проблему.

Функциональная злость в данном случае вполне уместна. Она будет мотивировать вас действовать – написать претензию в жалобную книгу, обратиться к управляющему магазина, что впоследствии сможет даже улучшить качество обслуживания торговой точки.

Также вполне разумно испытывать функциональную ревность, если вы застанете своего любимого мужа целующимся с другой женщиной. В отличие от здоровой ревности, дисфункциональная заставляет ревнивцев жить фантазиями. Чаще партнеры, испытывающие болезненную ревность, додумывают несуществующие сценарии измены. *Именно дисфункциональная ревность толкает человека проверять сообщения в телефоне без каких-либо поводов, строить самые ужасные сценарии, если вторая половинка задерживается на работе или вежливо общается с представителем противоположного пола.* Такая ревность может пагубно повлиять на вашу жизнь и даже разрушить отношения.

Дисфункциональная и функциональная зависть тоже имеют свои отличия. Прежде чем перейти к сравнению двух этих понятий, лучше сразу признаться честно: все люди время от времени завидуют. Можно говорить себе, что это не так, но по факту все мы в той или иной степени сталкивались с завистью.

Завидуя, мы сравниваем себя с другими на предмет достижений, материальных благ, каких-то качеств, отмечая, чего именно нет у нас, а у других имеется.

Например, вы можете завидовать тому, что ваши знакомые, друзья, бывшие одноклассники добились определенных высот в жизни, а вы еще нет. Зависть эта может быть разной. Как и все дисфункциональные эмоции, болезненная зависть разрушает. *Часто, сравнивая себя с кем-то, люди сознательно обесценивают, принижают заслуги других. При функциональной зависти человек, вместо того чтобы с порога осуждать или обесценивать заслуги другого, скорее, начинает думать, как ему добиться того, чего у него нет, какие книги почитать, чему обучиться, чтобы тоже добиться результата.*

Давайте рассмотрим распространенный наглядный пример. Как люди по-разному реагируют на девушек за рулем дорогих авто. Одни с ходу готовы утверждать, что машина досталась

хозяйке нечестным трудом, что девушка получила ее незаслуженно, – перед вами пример дисфункциональной зависти.

Другие, позавидовав красавице за рулем, скажут: не факт, что девушке машина досталась «за красивые глаза». Возможно, она много трудилась и заработала. Я тоже хочу такую машину. Что я могу сделать для этого? Может, мне нужно начать лучше относиться к своим рабочим обязанностям или попробовать сменить профиль, почитать книги, начать изучение иностранных языков. Поможет ли мне это приблизиться к успеху? Да!

Функциональная зависть основана на понимании: я тоже так хочу и могу это повторить.

«Я мог часто просматривать страницы своих знакомых в социальных сетях и постоянно сравнивать себя с ними: кто кем стал, кто на какой машине передвигается, как часто мои знакомые летают на море. Наблюдая за успешными обеспеченными людьми, я невольно внушал себе, что все это богатство не может быть результатом честного труда, что простые честные люди не могут вот так красиво и беззаботно жить. Позже я осознал, что сильно завидую успешным и состоявшимся людям, но сам того не признаю, прикрываясь ложными установками о “грязных деньгах”. Так я решил задуматься о том, какие действия я могу предпринять, чтобы начать зарабатывать больше. Выяснилось, что для этого не обязательно “идти по головам” и нередко деньги приходят к тем, кто готов трудиться и развиваться».

Павел, 29 лет

Делая общий вывод, важно запомнить, что негативные эмоции могут быть здоровыми и невротичными. Если мы рассмотрим степень эмоций по десятибалльной шкале, то стыд, гнев, обида, вина, тревога – это эмоции, которым можно присвоить 8–10 баллов. Невротичные эмоции пагубно влияют на нашу жизнь во всех сферах (работа, отношения, семья). Они могут сохраняться длительное время (обида, вина) и выражаться в яркой форме (гнев). Здоровое проявление негативных эмоций очень важно в определенных ситуациях, но они не столь сильно заряжены, могут выражаться в меньшей степени или сохраняться не так долго (негодование или разочарование), они помогают нам развиваться или оставаться в безопасности.

Домашнее задание 4 Продолжаем наблюдения и анализ

Теперь вы можете понять, глядя в свою таблицу наблюдений, какие эмоции наиболее ярко выражены, где вы испытывали гнев, а где лишь легкое негодование, висит ли ваша обида «камнем на шее» или просто растворилась спустя какое-то время. Если в списке накопилось много ситуаций, при которых эмоции «зашкаливали», не стоит отчаиваться и переживать. Уже сейчас вы начали важную работу над собой, над своим мышлением. Не стоит забывать, что именно наши мысли и создают во многом этот негативный фон. В дальнейшем вы увидите, как будут меняться эмоции в зависимости от вашего отношения к ситуациям, и научитесь многим навыкам, которые помогут изменить жизнь к лучшему. Продолжайте выписывать именно те ситуации, где степень пяти негативных эмоций сильнее всего.

Глава 5. Способы борьбы с эмоциями

К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека.
З. Фрейд

Утоление, подавление, переключение

Конечно же, никому из нас не хочется переживать неприятные эмоции, и поэтому все мы стремимся поскорее от них избавиться.

Существует несколько стратегий, которые чаще всего используют люди, чтобы не сталкиваться с неприятными переживаниями и негативными всплесками. К сожалению, не всегда эти стратегии эффективны, а иногда даже работают против нас. Чтобы не допускать прошлых ошибок, давайте рассмотрим способы борьбы с негативными чувствами, которые чаще всего используют люди. Как правило, все они не приносят положительного результата. Возможно, какой-то способ покажется вам наиболее знакомым и привычным.

Способы борьбы с эмоциями

1. Утоление эмоции.
2. Сдерживание (подавление) эмоции.
3. Переключение (еда, увлекательное занятие, секс, химические средства, медитация, психосоматика и др.).

Утоление эмоции

На самом деле любая эмоция имеет свою программу утоления, программу реализации. Если говорить простыми словами, вы делаете именно то, что ваша эмоция вам велит. Испытывая гнев, начинаете драться, кричать. При тревоге – убегать. Если вас терзает чувство вины – пытаетесь загладить ее. А при обиде – стремитесь вызвать чувство вины у обидчика.

Хотя программы утоления обиды, вины, стыда могут быть у всех разные, в зависимости от сложившейся привычки, утоление гнева, напротив, отработано веками.

Иногда происходит так, что одна эмоция замещается другой. Стыд может превратиться в гнев, как и обида, например. Проще и менее болезненно гневаться на того, кто предал, чем чувствовать боль от обиды.

Эти замещения одной эмоции на другую происходят потому, что не для всех эмоций программа утоления одинакова. Например, для одного человека гневаться в обществе не стыдно, а стыдиться – да. Поэтому стыд в данном случае может смениться гневом и найти выход через него.

Иногда бывает так, что мы не можем выразить гнев непосредственно в адрес человека, на которого злимся, тогда может подключаться воображение. И вот перед глазами уже разворачивается картина того, как вашего обидчика постигла напасть. Это тоже в какой-то степени ослабляет гнев.

Вся беда в том, что, хоть программа утления эмоции хорошо гасит саму эмоцию, не всегда прямое следование этой программе разумно и допустимо. Есть нормы приличия, правила, этика. Получается, что и хотелось бы высказать все, что накипело, но нельзя.

Подавление эмоции

Еще один способ борьбы с негативной эмоцией – это ее сдерживание, подавление. Как происходит подавление?

Вы попадаете в неприятную ситуацию на работе, например на вас без особого повода накричал начальник, вы сознательно принимаете решение не отвечать ему тем же, хотя вас злит и обижает неза заслуженное гневное обвинение. Другими словами, каждый раз, когда возникает нежелательная эмоция, вы сознательно принимаете решение ее не показывать, сохраняя внешнее спокойствие. Внутри эта эмоция может сохраняться. И при постоянном подавлении негативные эмоции начинают «разрушать» вас изнутри.

Переключение

Когда человек не дает выхода своим эмоциям, он может пытаться компенсировать это другими способами: переедая, употребляя алкоголь, наркотики, попадая в зависимость от игромании. Секс также может быть способом переключения.

Накопившиеся эмоции способны проявляться в теле (психосоматика). Всем известный пример – это «ком в горле» как следствие невысказанной обиды. Такие проявления, как правило, служат сигналами того, что, возможно, вы что-то не договариваете или где-то слишком сильно подавляете эмоции.

Если мы говорим о переедании как способе подавления эмоций, то тут показательным будет следующий пример. Люди, склонные ставить в приоритет потребности других (жертвуя собой ради близких), обладают крайне низким проявлением собственной ценности. Они бросаются совершать акты самопожертвования и уже не в силах остановиться, стремясь заслужить любовь и уважение трудом. Если же такая стратегия поведения не осуществима, начинают чувствовать вину. Для людей с нарушением пищевого поведения очень характерно испытывать вину практически постоянно. Вместе с тем, каждый раз жертвуя в ущерб себе, такие люди испытывают гнев. Но выразить его – слишком большая опасность потерять «завоеванную» любовь окружающих. Поэтому они «проглатывают» свой гнев, как бы стараясь его погасить. Скрыть, подавить, задушить неприятную эмоцию, утопить в калориях – такова цель многих передающих.

Гашение эмоции

Все три способа, озвученные выше, имеют существенные минусы. Постоянное удовлетворение эмоций путем утешения не всегда допустимо в обществе и часто мешает развитию человека. Следуя привычной для вас программе утешения стыда или тревоги, вы можете избегать каких-то важных встреч и продвижений. Если же вы постоянно выражаете свой гнев, вступая в перепалки и драки, скорее всего, это негативно отразится на вашем общении с людьми и карьере.

При подавлении вы копите весь негатив внутри, и он требует выхода, что тоже не лучший вариант.

Переключение на переедание, алкоголь, наркотики несет весьма серьезные последствия для здоровья и жизни. Секс, если он стал способом переключения, тоже не всегда может быть безопасным.

Особенно при частой смене партнеров велик риск неприятных и опасных заболеваний. Следует также упомянуть о тех занятиях, которые способствуют выбросу адреналина: экстремальные виды спорта, опасное вождение – все чрезмерное может навредить.

Но есть и еще один способ, который помогает справиться с негативными эмоциями, – это их гашение. Ему можно научиться, осваивая навыки здорового мышления. Вы получаете возможность «размыслить» ту или иную мысль, которая вызывает у вас негативный всплеск.

В конце 90-х в России многие люди стали обращаться к идее жизненной философии конкретной личности. Речь сейчас идет не о той философии, которую вы, возможно, познавали через книги и лекции в институте или труды великих философов, а о возможности философствовать, «размыслить» свое отношение к событиям, ситуациям.

«Мышление определяется той жизненной философией, которую человек выбрал для себя», – пишет Ю. М. Орлов. В своих работах ученый часто ссылается на необходимость приобретения знаний психологии и применения их в жизни каждого, благодаря чему формируется саногенное (здоровое) мышление.

Работая с мышлением, мы учимся гасить негативные эмоции самым здоровым способом. Мы не заглушаем их, не подавляем, они начинают терять свою силу естественным образом.

При гашении человек «размысливает» мысли, стоящие за этой эмоцией, не подавляя ее. Он задается вопросами: что вызывает эти мысли и насколько они актуальны относительно этой ситуации? *Человек начинает анализировать эти мысли, критически к ним относиться. И приходит к пониманию, что мысли эти могут быть некорректны и, следовательно, его эмоция сейчас некорректна. Он осознает, что может мыслить по-другому, и эмоция тоже меняется, гасится.*

Поначалу этот процесс может быть трудоемким и тяжелым. Некоторым людям на первом этапе сложно разделить ситуации и мысли, определить эмоции, поэтому мы так настоятельно рекомендуем вам вести таблицу наблюдений, оттачивая этот навык.

На следующем этапе, когда у вас уже получается разделять ситуации, мысли и эмоции, вы начинаете учиться «размысливать» свои мысли, подвергать их оценке. После этого часто приходит осознание, что в какой-то степени эта мысль может быть не обоснована, и эмоция гасится естественным путем.

«Я сильно обижалась на мужа. Часто последствия обиды отражались в теле: неприятными вегетативными симптомами, напряжением. И самое главное – обида не давала мне спокойно наслаждаться жизнью. Начав заниматься, я пробовала наблюдать за мыслями. Спустя какое-то время

заметила, что за моими обидами стоят требования и долженствования к мужу. Выходило, муж должен был поступать так, как нужно мне. Тогда я спросила себя: почему? Сама себе ответила: “Так было заведено в моей семье, поэтому муж должен поступать так, как мне привычно”. Я начала “размысливать” эту мысль и постепенно пришла к выводу: нет никаких оснований полагать, что муж обязан во всем соглашаться и поступать подобно тому, как было заведено у меня дома. Он воспитывался в другой семье. И от того, что я буду обижаться и требовать, лучше не станет, ведь новая семья – это и новые устои. Она строится на союзе двух людей из разных семей, и тем самым формируются общие новые порядки. Но это понимание пришло не сразу. Сначала я просто осознала свои мысли, потом начала постепенно вести рассуждения и подвергать эти мысли сомнению, оценке. Были даже моменты, когда мне становилось тяжело признать, что старые стратегии причиняют больше вреда, чем пользы. Но в конце концов я поняла всю абсурдность своих обид. Остается только удивляться: “Ну как я не замечала этого раньше? Это же так просто!”».

Елизавета, 40 лет

Существуют четыре способа работы с негативными эмоциями: три невротических и один здоровый, и только он не будет для человека насильственным и не приведет к пагубным последствиям.

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.