

Федоренко Павел

Бубнова Анастасия

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ



Реальные примеры
по работе с неврозом

Fdrk
.ru

Павел Федоренко

Основы здорового мышления

«Издательские решения»

Федоренко П.

Основы здорового мышления / П. Федоренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964199-1

«Основы здорового мышления» — полезное и доступное пособие для тех, кто хочет изменить жизнь к лучшему. В книге вы найдете необходимые инструменты для работы над собой, а также ответы на вопросы по решению психологических проблем в разных сферах жизни.

ISBN 978-5-44-964199-1

© Федоренко П.
© Издательские решения

Содержание

История Ани	10
История Тани	11
История Вани	12
Ура» – радость и предвкушение	16
Структура работы с убеждениями и мыслями	20
Пример выявления автоматических мыслей на приеме у	23
Вторая трудность: Слишком много эмоций в одной ситуации	24
Для чего это нужно?	26
«беспомощности», «неприятия»?	29
Три основных фактора, формирующие мировосприятие ребенка	30
Впитываем основы традиций и культуры, правил семьи	31
Отношения – Как ужасно быть таким забывчивым	35
Основные фильтры искаженного мышления	36
Фильтры искаженного мышления	37
Поляризованное мышление (дихотомия)	38
Сверхобобщение	39
Обесценивание (как вариант свержобобщения)	40
Чтение мыслей	41
Проверка своих допущений. Поиск фактов, подтверждающих выводы.	42
Понимание невозможности точно знать, о чем думают люди	
Катастрофизация	43
Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:	44
Определение вероятности события. Сверка с реальностью	
Преувеличение	45
Персонализация	46
Сравнение	47
Долженствования	48
Непереносимость дискомфорта (Низкая терпимость к фрустрации)	49
Эмоциональное рассуждение	50
Негативное предсказание будущего	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Основы здорового мышления

Павел Федоренко
Анастасия Бубнова

© Павел Федоренко, 2019

© Анастасия Бубнова, 2019

ISBN 978-5-4496-4199-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





Каждому из нас хотелось бы иметь возможность максимально просто решать жизненные проблемы. Но порой бывает так, что в голове сумбур, и ты просто не знаешь, с чего начать, чтобы двигаться в правильном направлении.

Мы решили создать для вас книгу, которая станет не только источником полезных знаний, но и удобным руководством по решению разных проблем. На страницах «Основ здорового мышления» вы найдете информацию, структурированную по разным жизненным зонам, затрагивающим сферы общения, работы, семейной жизни, любви. Освоив теоретический блок, вы смело можете двигаться к той зоне, которая интересна для рассмотрения в первую очередь! Читайте все главы подряд или выбирайте нужный блок, двигаясь в удобном порядке. Тут вы решаете сами, и это на самом деле, здорово!

Если вы испытываете трудности на работе, дома, таите обиду на близкого человека или выдвигаете требования к самому себе, то эта книга, несомненно, поможет разложить все по порядку и начать делать шаги, помогающие решать проблемы в реальном времени.

Мы, авторы, будем знакомить вас с техниками и инструментами Когнитивно-поведенческой Психотерапии максимально доступным образом. Мы сами успешно применяем знания из книги, как в личной жизни, так и в работе с нашими клиентами. На наших глазах сотни людей уже смогли изменить свою жизнь к лучшему, работая над собой, и продолжают делать это каждый день.

Вы обладаете этой книгой, но пока можете только ощутить ее в своих руках, потрогать, и, рассмотрев обложку, начать читать первые страницы. Вы обладаете книгой, но скоро будете обладать и уникальными техниками,

инструментами, помогающими менять свою жизнь в лучшую сторону день за днем.

Самое прекрасное, что освоив полезные инструменты для решения жизненных проблем, вы сможете использовать их во многих сферах и стать самому себе помощником и опорой в сложной ситуации, шагнуть за зону комфорта, становиться счастливее каждый день.



В конце девяностых – начале нулевых в нашу жизнь ворвались голливудские фильмы. Именно по образам психологов из этих кинолент, многие составляли представление о данной профессии. Жители России, только начиная приходить в себя после перестройки и кризиса, формировали представление о «красивой жизни» и гадали, для чего же взрослые дяди и тети лежат на кушетках и повествуют о своих проблемах тому, кто кивает и вставляет: «Вы хотите поговорить об этом?..»

Тогда казалось все это чем-то сложным и не понятным, пустой тратой денег, одним словом. И действительно, одни могли позволить себе очень скромное существование. Другие, даже имея финансовую возможность, стеснялись обращаться за психологической помощью, опасаясь осуждения и насмешек. И действительно, какой здоровый человек, будучи в своем уме, станет платить за то, чтобы повалиться и поболтать о своем несчастном детстве. Но все же, спустя годы, трансформируясь и развиваясь, подобно ростку, пробивающемуся через бетон, психологическая помощь вошла в нашу жизнь в виде книг, тренингов и личного консультирования, развеяв многие предубеждения.

По мере знакомства с Когнитивно-Поведенческой Терапией, наши стереотипы о бесполезности психологической помощи разрушались один за одним.

Будучи клиентом психолога, мало просто явиться на сессию и лежать на кушетке, как это делали герои фильмов. КПТ направлена на то, чтобы научить человека решать его проблемы, дать навык, инструмент, с помощью которого клиент сможет справиться со сложно-

стями на всех ее уровнях (на уровне тела, поведения, эмоций и мышления). Таким образом, человек становится сам себе психологом, в каком-то смысле и может применять

знания в проблемных зонах самостоятельно вне сессий. А проблемных зон у современного человека может быть масса.

В недалеком прошлом люди меньше сравнивали себя с другими, чаще общались лично, поддерживали связи, читали бумажные книги и трудились физически. Это помогало им реже чувствовать одиночество и тревогу, подавленность и социальную фобию.

В наши дни уровень невротизации очень высок: интернет, обрушивает на человека тонны информации, которую становится сложно обрабатывать, социальные сети погружают человека в мир, где он выдает желаемое за действительное, и привыкает сравнивать себя с другими. Тернистый путь по карьерной лестнице, где от тебя требуется быть лучшим, успешным, сильным, жесткая конкуренция, проблемы нестабильной самооценки и высокие требования к самому себе заставляют многих из нас испытывать тревогу и дискомфорт.

Невротизация не обошла и сферу семейных отношений. Сейчас требования к образу матери велики, как ни когда. Молодая мама сталкивается с массой доступной и иногда противоречивой информации о материнстве и устройстве быта, грудном вскармливании и детском сне, часто критикует себя за ошибки и незнание.

В школе, подростки сталкиваются с неврозом, подавленностью и одиночеством. Как и взрослые, они оказываются беззащитны к жестким условиям неблагоприятной среды.

В современном мире люди особенно остро ощущают необходимость тех знаний, которые важны для гармоничной коммуникации в обществе, на работе, учебе в вопросах воспитания детей и прохождении через трудности и потери.

Еще несколько лет назад, обратиться за помощью к психологу было крайне проблематично за неимением таких специалистов в маленьком городе, найти какую-то важную книгу и купить ее, тоже – целая история.

Но к счастью западные и отечественные специалисты долгие годы изучали психологию отдельно взятого человека, философию личности, формируя совершенно уникальное отношение к психологической помощи, так необходимой многим в нашей стране сегодня: доступное и понятное.

В нашей книге мы познакомим вас с теми инструментами, которые вы сможете забрать с собой и пользоваться ими практически, мы не предложим вам того, что не опробовали сами, ведь, мы авторы, тоже в свое время нуждались в помощи, понимании и той информации, которая помогла бы изменить жизнь к лучшему.

Для того, что бы перейти к практической части работы, рекомендуется сначала разобраться с небольшой теоретической составляющей, она и ляжет в основу вашей практики. Но не спешите расстраиваться при виде слов

«теория», «учеба». Скучных лекций и нравоучений не будет. Оценок вам тоже никто не поставит. Учиться менять свою жизнь и привносить в нее что-то новое намного интереснее, чем «зубрить» неправильные глаголы. Но двигаться в нужном направлении лучше всего, немного разобравшись в основах теории. Решать проблему – с пониманием вещей и широкого представления о том, как моя проблема устроена и что я хочу получить? В противном случае, все, что вы делаете, будет похоже на борьбу с сорняками, посредством срезания верхушек стебля. Готовы ли вы потратить годы на то, чтобы бороться с проблемой таким образом? Если нет, тогда у вас есть прекрасная альтернатива: посвятить несколько часов своей жизни прочтению данной книги, чтобы раз и навсегда разобраться с тем, что раньше не удавалось изменить.

Примечание Авторов: Вы также можете воспользоваться нашей первой книгой «Настройки для ума», которая успешно была распродана в тираже более полутора тысяч экземпляров, и продолжает пользоваться спросом, для закрепления теоретической базы, а так же посетить тренинг «Настройки ума и поработать в режиме реального времени.



Глава 1. Кто такой человек-автомат. Почему мы поступаем так, а не иначе?

Познакомьтесь с тремя совершенно разными историями трех совершенно разных людей, у которых на первый взгляд нет ничего общего, однако, присмотревшись, вы заметите очевидное сходство, которое все эти три истории объединяет.

История Ани

В детстве Аня была покладистой девочкой, никогда не устраивала истерик в магазинах игрушек, послушно читала стихи на семейных праздниках и хорошо училась. Аня знала, как нужно вести себя, чтобы казаться хорошей и услужливой. Она помогала маме и бабушке, выручала одноклассников и старалась оставаться полезной. Ее хвалили учителя и всегда знали, кому можно поручить ответственное задание. Шли годы, Аня выросла. Окончив школу, девушка поступила учиться в престижный вуз на радость маме. Все шло хорошо, по крайней мере, до тех пор, пока Ане удавалось оставаться услужливой и полезной в глазах значимых людей. Устроившись на работу, Аня все чаще стала задерживаться допоздна в офисе, завоевав репутацию «палочки-выручалочки».

Если Аня не успевала вовремя закончить ответственную работу, она тревожилась и чувствовала неприятный холодок на душе. Беспокойство и тревога оказались самыми частыми спутниками подобных ситуаций. Усталость и недосып тоже делали свое дело. Сидя в кафе с подругой Аня жаловалась на то, какая тяжелая у нее работа и что нагрузка стала непомерной, а напряжение просто изматывает. Подруга сочувствующе кивала, а наша Анна продолжала, разводя руками «Видимо это слишком сложная работа для меня, раз я не справляюсь».

Как думаете, на какой работе Ане будет легко?

История Тани

Наша следующая героиня, Татьяна, тоже переживала свою персональную «драму», но скорее связанную с личной жизнью. Татьяна и ее муж не ладят последнее время. Когда они начали встречаться шел период красивых ухаживаний, цветы, подарки, романтика. Пара сблизилась и в скором времени, решила пожениться. Выяснилось, что строить взаимоотношения в быту гораздо сложнее. Заботы и хлопоты навалились на Таню и Рому, ее супруга. Роман оказался не таким, как предполагала девушка. Часто он делал то, что Таня понять не могла: он не догадывался о ее желаниях, вел себя не правильно и обижал ее тем, что периодически задерживался на работе. Одним словом, просто не ценил ее усилий. В доме начали случаться конфликты. Таня и Роман на почве бытового недопонимания доходили до взаимных упреков и скандалов. По вечерам, подглядывая в замочную скважину за жителями реалити шоу, Таня соперевживала им. Когда кто-то из участников произносил: «Это он виноват в том, что моя жизнь так сложилась» или «Мужнина должен поменяться ради любимой женщины», Таня утирала «скупую женскую слезу» и задумывалась, о том, как сильно близки ей эти проблемы и о том, насколько это сложно – строить отношения, если мужчина меняться не готов. По мнению Тани в их паре виноватым был именно Роман, раз не понимал простых вещей. Таня смотрела на другие крепкие пары и с горечью подмечала: «Ну конечно, вот им-то легко, они подходят друг другу и никогда не ссорятся». Через год Татьяна и Роман оказались на грани развода. Конечно, как же решить вопрос, если мужчина не готов меняться. Пройдя многочисленных гадалок и ведуний, Татьяна все же, обратилась к психологу. Запросом на терапию стало желание исправить ситуацию и поиск возможности донести до мужа, что он должен вести себя иначе.

Как думаете, реалистичный ли это запрос?

История Вани

Первая паническая атака случилась в метро, когда Ваня жарким летним днем возвращался со свидания. Паника, сердце колотится, словно выскочит из груди, а перед глазами все плывет. Не помня себя, парень выбрался на свежий воздух и тут же поймал такси. На следующий день, молодой человек обратился к врачу, который назначил ряд анализов, результаты которых в последующем оказались, как говорится «Хоть в космос отправляй». ВСД – единственный диагноз, который Ваня слышал от медиков, пройдя их всех по кругу, от терапевта до гастроэнтеролога и кардиолога. Чтобы избежать возникновения неприятных симптомов Ваня решил, что ему не стоит пока спускаться в метро. «Возможно, именно жизнь в большом городе и доконала таки меня. Да, это все стрессы, кто тут выдержит?» – рассуждал молодой человек. Плюс проблемы в личной жизни: каждое свидание для Вани – событие волнительное. Нельзя же опозориться на глазах у девушки. И последнее время парня все больше преследовали неудачи на любовном фронте. Организм не железный, вот и дал сбой.

Самое главное теперь – не допустить повторения нового приступа паники, не допустить возникновения неприятных симптомов, а значит, важно оградить себя от нагрузки и стресса. Для решения проблемы Ваня решил на время поехать пожить в Воронеж к бабушке. Конечно, ведь там и ритм потише и люди добрее.

Как думаете, переезд решил проблемы Вани?

Все эти истории имеют под собой одну общую идею. Наши герои, как и многие, привыкли полагать, что именно само событие вызывает их переживания, а не их отношение к этому событию. Но на самом деле, это не

так! Именно мысли и убеждения заставляют людей реагировать на ситуации тем или иным образом.

В первом случае убеждение нашей героини в том, что она должна быть полезной и удобной, толкает ее на то, что бы перерабатывать, уставать и выгорать. Аня, имея склонность казаться услужливой, продолжит страдать от

«ненавистой работы» если не начнет менять свое отношение к работе, свои убеждения, свою стратегию «оставаться всегда удобной и хорошей для всех». Невозможно быть и удобным и нужным и важным всегда, какую бы работу ты не выбрал.

В таком случае у человека просто не останется времени на свою жизнь. Действовать, учитывая потребности других важно, но если вы учитываете только интересы людей вокруг и при этом забываете про свои, вы начинаете копить гнев и недовольство. Невозможно постоянно тратить ресурс, не восстанавливая его.

Ваня вряд ли перестанет бояться и тревожиться, переехав в другой город. И проблема тут вовсе не в мегаполисе. Нужно работать комплексно, меняя отношение к ситуации, снижая степень катастрофизации мыслей и прорабатывая искажения, иначе проблемы настигнут вас снова.

Скорее всего, новые отношения Тани закончатся провалом, если она продолжит жить по принципу: «Мужчина должен читать мысли», выстраивая Нереалистичные ожидания от мужчин, которых сама девушка и наделяет несуществующими качествами. Не муж, а восприятие мужа, семьи, как таковой, заставляет Таню разочаровываться.

Получается, что можно сколько угодно разводиться, выходить из невротичных отношений, но если вместе с этим вы сами остаетесь

Невозможно быть и удобным и нужным и важным всегда. В таком случае у вас просто не останется времени на свою жизнь.

обладателем искаженных невротичных убеждений, вас снова будут ждать неудачи. Однако, выход есть!

На наши консультации часто обращаются люди, пытающиеся решить свои проблемы самостоятельно, но многие их попытки заканчиваются неудачами.

«Я развелась, выйдя из нездоровых отношений, но снова встретила алкоголика...»

«Я поменял работу, но новая должность меня нервирует не менее прежней»

«Переехав в другой город, мне хотелось начать с чистого листа, сначала все шло не плохо, но со временем тревога снова вернулась, я по-прежнему страдаю паническими атаками»...

Мы не редко сталкиваемся с подобными разочарованиями клиентов, и всегда рекомендуем в первую очередь разобраться с собой, со своими невротичными убеждениями, правилами и искажениями. На самом деле, это намного проще, чем попытки изменить весь мир вокруг!

Почему?

Полагая, что именно сама ситуация и создает негативные эмоции, для решения проблем многие пробуют выходить из тех условий, в которых оказались (развод, увольнение, смена места жительства и т. д.). Но сам выход из проблемной ситуации не всегда помогает надолго избавиться от переживаний, ведь, вы, ваши мысли и убеждения остаются прежними.

Получается, потратив время, деньги, ресурсы и силы, человек в итоге все равно не получает желаемого результата.

Не меньшие сложности возникают тогда, когда мы просто физически не способны выйти из ситуации, которая, как нам кажется, и вызывает эмоции. Например, мы не можем изменить поведение своих коллег, смену погоды, дорожные условия или систему управления в стране.

А ведь, в одной и той же стране живут совершенно разные люди. Разные в том, что обладают разными мыслями и установками. И все эти люди испытывают разные эмоции от гнева до радости.

Получается, что именно наши мысли и убеждения лучше всего и проще всего поменять, а в некоторых ситуациях, единственное, на что мы вообще способны влиять – это наше мышление и поведение.

Не смотря на то, что современные условия жизни приносят с собой и новые сложности, разные люди реагируют по разному: кто-то справляется легче, кому-то сложнее. И так было всегда. Какие бы проблемы не встречались на пути людей, каждый реагирует по-своему.

Если вы хотите перестать метаться от одной проблемы к другой, попробуйте для начала понять, какие именно мысли, установки и убеждения создают ваше отношение к ситуации.

Помните, что в случае, когда мы злимся, обижаемся, тревожимся, завидуем или виним кого-то, мысли, вызывающие эти эмоции оказываются невротичными и искаженными.

Хорошая новость – с этими установками можно и нужно работать, чтобы выходя из проблемной ситуации не тащить за собой хвост старых неудач.

Например, развод. Таня решила уйти от мужа, потому что он по ее пониманию должен вести себя иначе, то есть, у жены есть установка, что мужчины должны поступать так, как она считает правильным. А вот ее муж не вписывается в эти представления, она обижается на него. А еще Таня придерживается установки, что мужчина должен меняться ради женщины, если она того хочет. Вначале все идет хорошо, до тех пор, пока длится первая стадия влюбленности. Девушка идеализирует партнера, не замечая его недостатков, а вот потом, когда семей-

ная лодка заплывает в гавань бытовых сложностей, она осознает, что муж ее не идеален и все делает по-своему. Далее попытки переделать «любимого», сделать его таким, как надо, обиды, слезы, возможно даже драки, и в итоге развод, с последующим поиском нового избранника, его идеализацией и разочарованием. Конечно же, в случае нашей героини работать в первую очередь нужно с ее установками и убеждениями относительно самих отношений и мужчин. Именно ее восприятие отношений, своей роли в них и роли мужчины заставляет героиню раз за разом обижаться, и выход из семьи тут никак не поможет решить проблему в долгосрочной перспективе. Ведь новые отношения принесут за собой те же проблемы.

Мы не говорим о том, что теперь все ваши действия начнут сводиться только к изменению отношения к ситуации. Нет, важно выходить из определенных условий, особенно болезненных и тяжелых, уходить можно, менять работу и переезжать, просто делать это лучше, руководствуясь здоровыми убеждениями.

Если вы осознаете, что между самой ситуацией и вашей эмоцией есть мысли, меняете отношение к ситуации, разбираетесь со своими убеждениями, то и эмоции ваши меняются. Вам становится лучше и проще принимать решения, даже если вы из подобной ситуации хотите потом выйти.

Если ваша ситуация критична, и вы понимаете, что существует прямая угроза вашей жизни или здоровью, то в первую очередь, вам важно обратиться за экстренной помощью (психолог, телефон доверия, полиция). После уже работать над другими проблемами.

Теперь обратимся ко второму ключевому моменту, о котором говорили чуть раньше.

Мы не всегда можем выйти из ситуации, которая, якобы вызывает обиду или гнев, тревогу или стыд. Если бы все было так просто, люди не страдали бы от негативных переживаний. И на самом деле это очень хорошо, что в таком случае можно адаптироваться и менять отношение к тому, что раньше вызывало негатив и беспокойства. Ведь жить, не имея невротичных негативных переживаний намного лучше и проще.

Например, вас бесят пробки по утрам, а вы живете в Москве. Но вы не готовы уехать из города и жить в селе. Работа, блага цивилизации, карьерный рост. Каждое утро вы сидите в машине и ругаете других водителей, обстоятельства, подрезаете тех, кто объезжает по обочине. Но пробку изменить нельзя, она не зависит от вас. Сама пробка – это событие нейтральное. И только вы создаете гнев своими мыслями: «Какого черта? Так не должно быть» или же тревогу: «О боже я опоздаю, и меня увалят!».

Люди, не имеющие таких мыслей, относятся к пробкам более спокойно, кому-то неприятно, но он скорее недоволен, чем зол или встревожен до предела. Мысли в таком случае могут быть следующими: «М- да, пробки, ну что ж, я понимаю, что мир не идеален, хорошо, что я не стою на остановке, ожидая автобус, а греюсь в теплой машине»

А теперь представьте, сколько людей по всему миру живут своими невротичными установками и продолжают во всем винить дорожную ситуацию, условия, вторые половинки, людей вокруг, вместо того, чтобы избавиться от ложных искажений и жить счастливо. Они, словно высокоскоростные лайнеры, летят куда-то на автомате, не задумываясь, что многие проблемы заключаются в их собственных установках.

Психолог Виктор Франкл, в своей книге описывал жизнь в концлагере, и даже там ему удавалось замечать мелкие радости жизни, именно его настрой и отношение к ситуации помогали справляться с нечеловеческими условиями и трудностями, тогда, когда другие люди ломались.

Харв Экер – автор книги «Думай как миллионер» описывает мышление бедного и богатого человека, на своем примере подтверждая тот факт, как сильно наши мысли влияют на то, как будет развиваться ваша жизнь.

Решать, конечно, вам, как быть дальше. Но мы все же рекомендуем попробовать выйти из автопилота в ручной режим управления своей жизнью и начинать менять ее к лучшему.

На наших групповых тренинга и личных консультациях почти всегда находятся участники, которые возражают и пробуют доказывать, что именно сама ситуация создает проблемные переживания, а не наше к ней отношение. Мы обычно относимся к таким возражениям с пониманием, ведь привыкнуть к новому, осознанному подходу не просто, тем более, что вам годами внушали обратное.

С точки зрения логики, все ситуации сами по себе нейтральны, но именно мысль, оценка человека вызывает какие-то эмоции. Поэтому, мы просим привести пример ситуации, которая у всех людей вызывала бы одинаковые переживания. Обычно это заканчивается тем, что участник привести пример не может или приводит пример ситуации, которая в итоге у

него вызывает одни эмоции, а у другого участника совершенно противоположные. Возьмем погоду, дождь. Казалось бы, плохая погода большинство людей расстраивает, но одни грустят, другие злятся, а третьи даже радуются дождю, так как любят собирать грибы по осени. Получается, что отношение к дождю у всех этих людей разное, но сама ситуация одна и та же. Так что же отличается – правильно, мысли!

Например, мысль: «Я промокну, и моя прическа испортится» – вызывает недовольство.

«В дождь так грустно и я вспоминаю свое расставание с девушкой» – тоска, грусть.

«А что если я промокну и заболею» – эмоция тревоги.

А кто-то думает вообще иначе: «Соберу завтра целую корзину белых!»

Ура» – радость и предвкушение

Все эти люди имеют разные мысли по отношению к одной и той же ситуации. Именно наши мысли создают эмоции, в противном случае все относились бы одинаково к одной и той же ситуации. Но так не бывает.

Попробуйте найти свой пример и порассуждать, насколько разнообразно реагируют люди.

Сомнения в том, что именно наши мысли вызывают эмоции обусловлены еще и тем, что людям не свойственно замечать эти самые мысли. Они возникают так быстро и ускользают, что с непривычки, мы не можем сразу их определить.

Существуя в режиме автопилота, люди просто не замечаем своих автоматических мыслей, и поэтому им кажется, что мыслей вроде и нет.



Человек-автомат, просто летит по траектории своих установок и не обращает на них внимания. Об этом, еще в конце прошлого века писал и говорил Юрий Орлов, характеризуя данный процесс понятием: «вас мыслит». И действительно, автоматические мысли возникают, а человек им верит, не подвергая сомнению.

Поэтому, в определенных ситуациях, важно, чтобы не вас мыслило, а вы мыслили сами.

Автоматические мысли на самом деле мимолетны и порой незаметны, чтобы поменять свои установки, для начала надо учиться отслеживать свои мысли в разных ситуациях и переносить их на бумагу. Они проносятся быстро и сразу же вызывают какие-то эмоции.

В самом начале работы человек начинает вести дневник своих мыслей и записывает саму ситуацию отдельно от мыслей и эмоций.

Так он начинает понимать корень своих проблем и неудач. Когда наши клиенты регулярно делают такие записи, они удивленно восклицают «Ничего себе, сколько у меня похожих (одинаковых) искажений, и сколько же лишних переживаний я создаю в своей жизни! Это же очевидно и просто».

Поэтому мы рекомендуем и вам начать работу над своими проблемами с **ведения дневника мыслей**.

Мысли важно, именно записывать, а не проговаривать. Вынося мысль на бумагу, вы перестаете себя с ней отождествлять, смотрите на нее, как бы со стороны. К тому же, «разбирая» ситуации в голове, вы рискуете упустить важные моменты. Так что ведение дневника – эта обязательный элемент при работе над собой. Без него вы просто потратите время зря. Если вам сложно фиксировать свои мысли на бумаге, вы можете воспользоваться телефоном или компьютером, главное, чтобы вы делали записи!

КПТ эффективна при работе с депрессивными клиентами, которые раньше справлялись со своим состоянием только с помощью препаратов, а многие пили их пожизненно. Однако освоив основы здорового мышления, многие клиенты добиваются успеха не опираясь на медикаменты в будущем.

Дело в том, что при работе с депрессивными клиентами психотерапевты или психологи учат людей менять отношение к себе, миру и будущему. Человек, страдающий депрессией, все видит в темных красках, а ведение дневника и другие техники работы с мыслями (оспаривание, диспутирование) помогают сверяться с реальностью, которая на самом деле имеет разные оттенки.

Например, Василий, клиент КПТ специалиста считал себя неудачником, так как допустил ошибку на работе.

Он винил себя и занимался самобичеванием. Плюс, ежедневно находил подтверждения своим неудачам в мелочах, замечая негатив и игнорируя положительные стороны своей жизни. Начав вести дневник, со временем Василий четко увидел разницу между его оценкой себя (неудачник) и реальностью, которая на самом деле просто говорила о его ошибке, не более того. Конечно, вместе со специалистом Вася научился не только замечать свои мысли, но и оценивать их на предмет отношения к реальности, оспаривать и делать новые выводы, (об этом немного позже). Но в первую очередь он начал делать записи на бумаге. Именно они и помогли ему разделить ситуацию, эмоцию и мысли на три составляющие: ситуация, эмоция, мысль. Сейчас Василий не принимает антидепрессанты и живет полной жизнью, и это в первую очередь его заслуга!

Надеемся, вы поняли, что в нашей книге речь идет не о позитивном мышлении или установках на бесконечное счастье! Мы не будем писать на зеркале аффирмации, которые надо будет себе внушать, нет! Речь пойдет о

том, чтобы увидеть максимально реалистичную картину мира, убрав долженствования, невротичные верования и начать двигаться свободно без лишних переживаний, там, где они и не нужны.



Здоровое мышление и невротичное. В чем разница?

Теперь вы знаете о том, что между ситуацией и эмоцией есть мысли. Для того, чтобы начать с ними работать, вам важно узнать, какие именно мысли требуют детального рассмотрения, а какие можно не трогать. Для того, чтобы понять различия между ними, вам важно разобраться в том, какое мышление принято считать невротическим, а какое – здоровым.

Все люди по-своему воспринимают мир. В каждом из нас живут свои установки, правила, привычки. На самом деле, не трудно догадаться, чем здоровое мышление отличается от невротичного, если сравнить ряд факторов.

Те, кто живут искаженными установками, часто тревожатся и страдают. Сила их негативных переживаний значительно выше, а сама эмоция сохраняется дольше. Знакомо ли вам чувство обиды, которое не отпускает годами? Или гнев, превращающий вас в яростного водителя, качающего права на дороге? А может, вы тихий и неприметный парень, который свои эмоции привык подавлять, заглушать их едой или алкоголем?

Есть еще ряд сценариев развития событий, но если вас частенько посещают обида, гнев, тревога, стыд, зависть, ревность, самобичевание и что-то в этом духе, вам обязательно стоит прочесть эту книгу от корки до корки и не только прочесть, но и поработать с ней. Хотя бы для того, чтобы дать себе шанс улучшить качество жизни, отказавшись от невротичных установок.

Человек, обладающий здоровым мышлением, имеет в своем арсенале надежные инструменты, позволяющие ему справляться с негативными переживаниями лучше. Ему не обязательно топить обиду в тонне шоколада, и он уж точно не станет жевать мысленную жвачку, наполняя себя тревогой.

У людей, обладающих здоровыми установками, эмоции проявляются в более здоровой форме.

Теперь, когда вам становится примерно понятно, что именно ваша мысль определяет эмоцию, самым лучшим будет, получить четкое представление, что теперь с этим делать? А делать мы будем следующее, учиться выявлять свои иррациональные мысли, убеждения, и понемногу прорабатывать их.

Структура работы с убеждениями и мыслями

Для того, что бы все стало понятно, рекомендуем познакомиться с очень важной формулой, которая станет для вас ключом, открывающим дверь в новую жизнь без лишних переживаний и страданий. «Формула жизни» – это цепочка, связывающая воедино события, мысли, эмоции поведение и телесную реакцию.



Выходя из режима «автопилота», вам будет проще всего отследить свои иррациональные установки, разложив свою проблемную ситуацию на несколько элементов в письменном виде. Именно по этой причине мы рекомендуем всем вести небольшой дневник наблюдений, который может выглядеть следующим образом:

Ситуация: <i>Начальник дал задание</i>
Эмоция: <i>тревога (80%)</i>
Мысли: <i>А что если я ошибусь или не успею? Он меня точно уволит!</i>
Реакция (поведение, тело): <i>сизжу, не знаю, за что взяться, напряжение в теле.</i>

Или вариант записей может быть представлен в виде таблички.

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 мысли	Эмоции (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%	Реакция (поведение, тело)
-------------------	--	---	--	-------------------------------------

21 августа	Начальник дал задание	А что если я ошибусь или не успею? Он меня точно уволит	Тревога (80%)	Сижку, не знаю, за что взялась, напряжение в теле.
22 августа день	Поела сладкого	Ну вот, я же хотела посидеть на диете, теперь я буду толстая	Вина (60%)	Напряжение в теле, Пошла бегать в парк

В дневнике свои случаи мы раскладываем через призму «Формулы жизни», где саму ситуацию стараемся преподнести максимально нейтрально. Например, если в графу «Ситуация», вы напишете «Меня обидела моя жена», это – уже ваша оценка, ваше мнение и такой формат записи лучше изменить. Обида – эмоция, ее мы пишем в другую колонку. А ситуация – это само событие, поведение жены, которое у вас вызвало (по вашему мнению) обиду. Например, «Жена не перезвонила мне». Эмоция – обида. «Жена не перезвонила» – нейтральное событие, на него можно отреагировать по-разному. Один почувствует облегчение, другой обиду, третий испытает тревогу. Все дело в том, что и мысли в данном случае будут отличаться.

В случае с обидой (как и с другой любой эмоцией) вам нужно будет учиться осознавать, что между событием и эмоцией есть мысль (за которой стоит убеждение). Определив свою эмоцию и ситуацию, попробуйте понять, что именно в поведении жены заставляет вас обижаться? Какие мысли вызывают у вас обиду?

Например: «Моя жена не должна была так поступать! Если она не перезванивает мне, значит, она меня не любит». Определили мысль —

записали ее в нужную графу. Теперь давайте посмотрим на реакцию. Как я повел себя в этой ситуации? Как чувствовал себя на уровне тела? Реакция:

«Ходил и демонстрировал жене свою обиду, глубоко вздыхая, в горле чувствовал ком и напряжение».



Выходя из режима «автопилота», вам будет проще всего отследить свои иррациональные установки, разложив проблемную ситуацию на несколько элементов в письменном виде.



Что может вызвать трудности?

Первая трудность: У меня нет мыслей, или они сумбурны

Автоматические мысли бывают мимолетными и очень незаметными. Попробуйте мысленно погрузиться в ту ситуацию, которую описываете в дневнике, понаблюдайте за своими эмоциями, как они меняются, что происходит? Опишите, что происходит, и вы заметите, что все же и быстро, а мысль проносится перед глазами.

Есть еще такой вариант, когда человек мыслит не словами, а образами. Возможно, чувствуя тоску и печаль, вместо слов «Я останусь один и никому не буду нужен», вы представляли следующий образ: дождливым днем, вы идете по улице, мимо проходят люди, никто не обращает на вас внимания – Мысль может появиться и в таком обличье.

Пример выявления автоматических мыслей на приеме у психолога

психолога:

С (терапевт): Вы сказали, что прошлой ночью у вас возникла подавленность и чувство вины...

К (клиент): Да. Это был обычный вечер. Я сидела дома, серфила в интернете. Все вроде было хорошо, а потом «Бум» мысли пронеслись в голове...

Т: И вот, когда вы сидели там, что проносилось у вас в голове??

К: Не могу ничего вспомнить. Честно, я не помню, это был какой-то непрерывный поток...

Т: Давайте попробуем использовать одну технику, чтобы понять, какие мысли крутились у вас в голове. Представьте, что вы снова вернулись в ту ночь. Закройте глаза. Вы в своей квартире. Опишите, что вы делаете.

К: Я вышла из ванны, обернула голову полотенцем и села за компьютер.

Т: Лучшие описывайте в настоящем времени.

К: Ок. Я выхожу из ванны, обматываю голову полотенцем, прихожу к своему столу, сажусь, и вглядываюсь в экран компьютера. Просматриваю ленту новостей. Там вижу фото своих знакомых, один из них получил повышение на работе. И я замечаю, что это не то, что я хочу видеть сейчас.

Т: Что вы чувствуете, когда смотрите эти фото? К: В теле неприятные ощущения (описывает)

Т: И когда вы это чувствуете, что происходит в мыслях?

К: Первое, о чем думаю: Он так много достиг, не то, что я! А затем: Я не никогда не смогу добиться того же, что и мои коллеги! Это означает, что я – полная неудачница!

Т: Можешь открыть глаза. Так, Отлично! Кажется, что было так: просмотр фото вызвал следующие автоматические мысли о том, что вы не вы не достигли того, что достиг этот человек, что ваши коллеги. И что это говорит о том, что вы неудачница. Так?

К: Да. Совершенно точно!

Вот видите, насколько действенна эта техника! Если у вас возникают трудности, пробуйте не спеша учиться выявлять свои мысли и все обязательно получится. Приучайте себя видеть звено мыслей между событием и эмоцией.

Вторая трудность: Слишком много эмоций в одной ситуации

Не бойтесь записать сразу несколько срезов, идущих один за одним. Например, вы поругались с мужем. И сначала вы на него сильно разозлились, а потом испытали вину. Это два разных среза, потому как ситуации сменяют одна другую. Вот так это можно отобразить в дневнике

<i>Ситуация: Муж не погулял с ребенком</i>
<i>Эмоция: Обида (80%)</i>
<i>Мысли: Ну как же он не понимает, что это важно?! Он должен был думать о семье, какой он эгоист!</i>
<i>Реакция (поведение, тело): накричала на мужа</i>

Это ваш первый срез в данном случае. Ситуация – муж не погулял с ребенком. Далее, вы уже оцениваете свое поведение «Накричала на мужа», и оно становится событием.

<i>Ситуация: Накричала на мужа</i>
<i>Эмоция: Вина (60%), Стыд (70%)</i>
<i>Мысли: Как я могла, я же работаю над собой? Что я за жена такая (вина)</i>
<i>Соседи все слышали, это позор (стыд)</i>
<i>Реакция (поведение, тело): попросила прощение у мужа, вышла в магазин поздно, чтобы не встретить соседей.</i>

Третья трудность: Я не понимаю разницу между эмоциями

Умение выявлять свои эмоции – важный момент в терапии, так как интенсивные негативные эмоции могут быть крайне болезненны и негативно влияют на качество жизни.

Постарайтесь научиться разделять свои мысли и эмоции. Чувства – то, что вы ощущаете эмоционально. А мысли – скорее возникающие идеи. Они могут выражаться в виде слов или образов. Учитесь сопоставлять эмоции и мысли логически. Например, мысль: «А что если я не справлюсь с экзаменом. Это будет ужасно!» соответствует скорее эмоции тревоги, а не обиды. А мысль: «Мой муж не должен разбрасывать свои вещи по дому!» сопровождается обидой, а не виной.

Подробно о том, какие убеждения стоят за невротичными эмоциями, мы рассмотрим в главе: «Разница между здоровыми эмоциями и невротичными».

Также сложности могут возникать с самим выявлением эмоций и различиями между ними.

Попробуйте понаблюдать за различиями между своими чувствами. Как ощущается в теле то или иное переживание. Вы в любом случае, что-то чувствуете, даже если стараетесь эту эмоцию заглушить или не замечать. Опишите эти ощущения в теле. Где концентрируется та или иная эмоция. Например, гнев – что это? Может, это волна, которая пробегает по телу. А тревога – маленький шарик в районе солнечного сплетения. Какие мышцы у вас напряжены, когда вы тревожитесь, и когда злитесь, одни и те же или нет?

А радость? Она же отличается от горя и обиды? Радость – это бабочки в животе или что-то другое? Наблюдайте за собой, позволяйте себе чувствовать разные грани эмоций. Негативные переживания нам тоже нужны, и если их градус велик, то лучше найти эту эмоцию и поработать с мыслью, которая ее вызывает, чем глушить и отстраняться от своих чувств.

Вы также можете вспомнить разные ситуации, например, когда вы злились или тревожились, когда обижались на кого-то и сравнить разницу этих переживаний, выписать мысли и сравнить их.

Для чего это нужно?

Чтобы избавиться от той же обиды, важно в первую очередь выявить мысли ее вызывающие. Если не освоить этот навык, то изменить что-то вряд ли получится, ведь именно наше отношение к ситуации и вызывает эмоции. Поэтому вам важно определить свою мысль, а потом уже приступить к работе непосредственно с ней. В главе «Разница между здоровыми эмоциями и невротичными» вы сможете познакомиться с типичными убеждениями, что стоят за разными иррациональными эмоциями, это поможет вам понять, какие убеждения имеете вы в подобных ситуациях. Например, за обидой часто скрываются требования к обидчику «Он не должен был так поступать». Если не определить своих искаженных мыслей, то и проработать их не получится. А вот, если вы четко осознаете, что не сам поступок вас обижает, а то, как вы его воспринимаете, то тут дело пойдет иначе.

Люди склонны считать, что человек не должен был делать то, или говорить это. А почему? Но не смотря на правила и устои, на стереотипы и нормы морали, люди поступают все по-разному. И что для одного норма, для другого верх недопустимого. Иногда в конфликт вступают два мнения, две правды, и у каждого человека есть аргументы в пользу своего мнения.

Вот тут то и приходит на помощь размышление, диспутирование иррациональных установок. Это – следующий шаг.

Начните вести дневник, чтобы потом вам было с чем работать. А пока вы это делаете, давайте поговорим о том, откуда же берутся наши искаженные убеждения?

Форму для ведения дневника мыслей вы найдете в приложении к книге.



Тот, кто понемногу учится определять и осознавать свои мысли и убеждения невольно задается вопросом: «Откуда же берутся наши невротичные искаженные установки?»

Может показаться, что определенные правила были с нами всегда, что они, как данность присутствовали в нашей жизни, но это не так.

С детства ребенок учится взаимодействовать с этим миром, познает его. Для того, что бы как-то адаптироваться к различным обстоятельствам и организовать свой опыт, он выстраивает логические взаимосвязи. Так формируются правила и убеждения. Общаясь с разными людьми, попадая в жизненные ситуации, человек делает определенные выводы и закрепляет установки. Вся беда в том, что не всегда установки и правила, закрепленные человеком, являются рациональными и здоровыми. К сожалению, в детстве мы прививаем себе и ложные, иррациональные убеждения, которые потом мешают нам жить комфортно и качественно.

«Моя мама часто говорила мне, что стоит довольствоваться малым. Отец оставил нас. Жили мы бедно и еле-еле сводили концы с концами. Мать работала на заводе и не стремилась что-то менять, хотя, как я сейчас уже понимаю, возможности у нее были. Когда я говорила ей о своих планах уехать и жить в большом городе, она отвечала мне, что это будет очень сложно. И что поступить в хороший вуз можно, только обладая большим умом. Меня же она часто критиковала и называла лентяйкой, не замечая моих достижений» – рассказывает наша клиентка Наташа, столкнувшаяся с рядом трудностей во время трудоустройства на работу.

В ходе беседы мы выяснили, что, не смотря на свою квалификацию и опыт, Наташа выбирали вакансии ниже своих возможностей и недооценивала себя как сотрудника.

«Когда я просматриваю интересные вакансии с хорошим доходом, то начинаю испытывать тревогу и подавленность.» – говорит девушка. *«Это не по мне. Я не достаточно умна и способна»* – думаю я.

В ходе работы над самооценкой Наташи мы смогли изменить выявить иррациональные мысли и убеждения, которые, как выяснилось, были основаны на ранее неверно сделанных выводах клиентки, и правилах, сформированных на основе ее представлений о себе и жизни. В детстве и юности Наташа, привыкшая считать все негативные оценки мамы истиной, просто не замечала доказательств обратного. Свои успехи она списывала или на везение или попросту обесценивала их, а вот, неудачам доставалось особое почетное место. Наташа выработала ряд иррациональных правил и убеждений исходя из того, что видела в своем окружении, с чем сталкивалась. Позже, путем совместной работы, мы смогли это исправить и сейчас девушка, наконец, поверила в свои силы!

С раннего возраста у каждого человека начинают формироваться убеждения относительно себя, людей вокруг и мира в целом. Самые прочные глубинные установки укореняются так сильно, что мы можем даже не замечать их и не подвергать сомнению. Часто мы рассматриваем такие установки, как чистую правду просто, потому что так было принято и это просто «есть и все». Мы пропускаем реальность через призму своих убеждений и даже не пробуем подвергать их сомнению. Люди заведомо склонны воспринимать только ту информацию, которая подтверждает их убеждение, и отвергать то, что доказывает обратное. Эти установки обычно всеобъемлющие, фундаментальные «Я не на что не способен» или «Я беспомощный», «Я полный неудачник», «Мир – жестокое место». На основе этих глубинных установок человек формирует определенные правила, предположения и отношения – промежуточные установки. Например: «Как ужасно быть такой неспособной и глупой» (отношение), «Если я попробую



себя в этой должности, то обязательно потерплю неудачу» (предположение). «Я должна всего добиваться тяжелым грубым трудом» (правило).

Каждый из нас формирует, как здоровые установки, так и невротичные. Почему же дети часто закрепляют установки «токсичности»,

«беспомощности», «неприятя»?

Если вы читали нашу книгу «Настройки для ума», то уже сумели познакомиться с тремя очень важными факторами, которые формируют нестабильную самооценку и негативные искаженные установки у ребенка.

Три основных фактора, формирующие мировосприятие ребенка

1. Импринтинг - копирование поведения родителей
2. Условное подкрепление - условная любовь, воспитание при помощи кнута и пряника.
3. Интерпретация - делает выводы о ситуации

Давайте рассмотрим эти факторы подробнее.

Дети в раннем возрасте воспринимают родителей и их мнение, как ролевую модель, истину, пример, которому важно следовать. Это уже позже, в подростковом возрасте ваш сын может заявить: «Ты ничего не понимаешь в жизни, папа!», а пока он маленький, то ваше мнение является главным критерием для него.

Работая с тревожными клиентами, мы в большинстве случаев сталкиваемся с тем, что как минимум один из родителей в семье клиента обладал признаками тревожно-мнительного характера и подавал определенный пример ребенку.

«Моя мама говорила мне: ой, что-то ты бледненькая, ты, наверное, устала. Не ходи сегодня никуда» – такие или похожие слова мы слышим часто от клиентов, которые цитируют своих родителей. Образ беспокойной матери, наполняющей стакан «Корвалолом» в ожидании дочки, которая на 5 минут опоздала домой так и стоит перед глазами у многих уже взрослых, тревожных и беспокойных женщин.

Будучи детьми, мы наблюдаем, делаем выводы и берем пример.

Впитываем основы традиций и культуры, правил семьи

Еще одно любопытное наблюдение. Работая с пищевыми нарушениями, на одном из этапов психолог может попросить описать пищевой сценарий клиента, тот сценарий, который был в детстве часто ложится в основу его нынешних отношений с едой. Многие, не испытывая чувства голода, садятся за стол, только лишь потому, что так было принято у них в семье – это был единственный способ проявления тепла и возможность для общения. Другие испытывают стыд, и стараются не выбрасывать еду, так как в их родительском доме выбрасывать еду считалось грешным и зазорным. Люди готовы переесть и использовать себя в качестве утилизатора просроченных продуктов, основываясь на искаженных представлениях об отношениях с едой, заложенных в самом раннем детстве.

Следующий фактор, условное подкрепление, связан с понятием условной любви. Мы все, скорее всего, помним, как в школе или дома на кого-то наклеивали «ярлык». Помог маме – молодец. Получил двойку – плохой. По сути, такое, на первый взгляд, безобидное свехобщение может обернуться проблемами с самооценкой для ребенка. Он, еще совсем маленький, перестает разделять свои поступки и себя, как личность. Двойку получил – значит – двоечник, весь, на сто процентов.

«Говоря о безусловной любви, мы подразумеваем безусловное принятие ребенка, таким, какой он есть. Принятие его личности, не одно и то же, что принятие его поступков. Безусловная любовь не исключение элементы воспитания, родительский контроль и авторитет, но всегда базируется на безусловном принятии ребенка, не приравнивая его личность к отдельным поступкам. Безусловная любовь исключает ярлыки и обесценивание, она не допускает „игру на чувствах“ и манипуляции, но при этом не решает родителя его авторитета».

И вот представьте, если наши слова и оценки ребенок каким-то образом интерпретирует. Какие выводы он делает? «Меня любят, если я хороший» или «Я бездельник», «Брат умный, а я нет».

Любопытно, что именно установки и правила семьи часто закрепляют в ребенке социофобические страхи.

Давайте рассмотрим пример формирования негативных убеждений.

Надя выросла в семье полицейских. Ее отец служил в органах, брат тоже пошел по стопам отца, мама работала в школе.

Будучи ребенком, Надя формировала отношение к миру, наблюдала за поведением людей, делала выводы. Установки формировались на основе ее опыта и той обратной связи, которую девочка получала от людей. Брат Нади всегда хорошо справлялся с физической нагрузкой. Был первым на соревнованиях. Мама часто сравнивала дочку и сына, выделяя способности мальчика.

Со временем Надя сформировала установку «Я не способная, я неудачница». «Я хуже своего брата и никогда не смогу достичь таких успехов».

В будущем, при неблагоприятных обстоятельствах такая установка может активизироваться и вызвать тяжелые негативные мысли, эмоцию подавленности, неуверенность. Но с этим можно и нужно работать!

Вам важно понимать, то, что ваши родители воспитывали вас так, как умели, так как их воспитали их родители. Нет смысла винить родителей, но выводы сделать необходимо. Хотя бы для того, чтобы начать определять свои мысли, записывать их в дневник. Если вы чувствуете тревогу, обиду, вину или стыд, значит, вы просто на автомате следуете каким-то неадаптивным правилам.



Начинайте вести дневник, и вы убедитесь, что многие мысли и стратегии поведения могут повторяться и казаться похожими в различных ситуациях. Все эти совпадения не случайны. Работа с характером многослойна. Автоматические мысли – всего лишь верхний слой. За нашими мыслями скрываются наши убеждения, которые лежат в основе многих проблем. Убеждения строятся на представлениях о себе, людях, мире вокруг и вытекающих последствиях ваших взаимодействий с этим миром.

Тематические главы как раз рассматривают основные установки и их проработку, поэтому сейчас мы лишь хотим ознакомить вас со структурой работы на самом базовом уровне.

В этой главе мы познакомим вас со структурой работы, а также для простоты выявления своих искажений, вы узнаете о том, какие ошибки мышления встречаются чаще всего при работе над собой.

СТРУКТУРА РАБОТЫ С ХАРАКТЕРОМ



На самом деле, разобраться можно достаточно просто, если рассматривать эту структуру, двигаясь от глубины к поверхности.

У всех нас есть глубинные установки, связанные, например, с оценкой себя «Я хороший», «Я любимый», «Я плохой» или «Я слабый». Они могут быть позитивными и негативными. Негативное представление часто бывает ошибочным, но вы не поддаете свои убеждения сомнению.

Для того, что бы как-то справляться, и не сталкиваться с этими установками человек вырабатывает целый ряд правил, помогающих взаимодействовать с миром.

Эти правила и есть- промежуточные убеждения, которые также часть могут быть искаженными.

Пример:

Марина считает себя плохой, не красивой и не достойной счастья, потому что имеет проблемы с лишним весом. Вся ее самооценка сводится к весу и внешности. В те моменты, когда девушка полнеет после диетического срыва, ее посещают мысли: «Я не красивая, я плохая».

Она настолько сильно верит в свою установку, что даже не пытается подвергать ее сомнению. Игнорирует тот факт, что некоторые мужчины считают Марину привлекательной, ни взирая на ее вес, и что на работе она талантливо проявляет себя в творческих проектах.

Проблема многих полных людей, и их негативных установок заключается в том, что эти люди оценивают себя, опираясь только на один фактор – свой вес, игнорируя другие составляющие самооценки.

Чтобы не чувствовать себя уязвленной, Марина выработала ряд правил, установок, которые «помогают» ей уйти от столкновения с глубиной.

Я должна держать себя в форме.

Если я набрала вес, мне не стоит встречаться с мужчинами. Я не должна допустить повышение веса.

Если я вешу много, я не имею право надевать яркую одежду.

Полные люди не достойны становиться успешными в работе к карьере.

И многое другое.

Познакомившись с правилами Марины, можно сделать вывод, что такие установки больше мешают, чем помогают девушке строить свою жизнь. Они приводят к неуверенности и избеганиям на уровне поведения, а также обесцениванию себя, своих сильных сторон.

Не трудно догадаться, что многие из нас также имеют свои промежуточные правила и установки, содержащие слова «должен»,

«должна», не связанные с весом, а охватывающие различные сферы жизни.

Например, **долженствования** или **верования**. Долженствования – это некие правила, которые вы сформировали в определенный момент, для выживания в условиях своих иска-

жений. Чем они плохи? Долженствования не являются гибкими, они догматичны и не всегда могут быть реализованы.

Например, в случае Марины, девушка испытывает сильные негативные переживания, заставляющие ее страдать, каждый раз, когда вес растет или когда кто-то замечает это. Она может отказывать себе в общении или в повышении по работе, опираясь на свои невротичные правила. И сколько бы

она не требовала от себя «я должна быть стройной», не всегда это реализуемо и возможно именно в данный момент времени.

Двигаться вверх по схеме, за глубинными установками следуют промежуточные убеждения, которые вы можете выявить, опираясь на свои мысли, самый поверхностный слой, тот, с которым вы уже начали работать.

Мы показали вам структуру установок от глубины к поверхности. Но работать проще всего начинать с самым верхним слоем – с мыслями, так как их проще всего определить, а от них уже выходить на убеждения. Для этого вы и ведете дневник. Он помогает вам собрать информацию, чтобы капнуть немного глубже и определить эти правила. Часто в ваших записях эти убеждения будут проявляться сами собой. В тематических главах мы рассмотрим отдельно самые распространенные правила и убеждения, связанные с разными сферами жизни, чтобы помочь вам определить похожие установки у себя и проработать их.

Ведение дневника очень хорошо показывает самые типичные установки, ведь часто ваша реакция будет повторяться в похожих ситуациях. Помните, что многие из этих правил вы приобрели в детстве, пропуская реальность через призму восприятия маленького ребенка. Большинство правил и убеждений не отражают ваших реальных возможностей и способностей, общей картины мира. Это просто определенные суждения, которые когда-то были вами усвоены и приняты на веру.

Собрав наблюдения примерно за две-три недели, вы конкретнее сможете определить убеждения, выйти на них. Чтобы вам было проще, рассмотрим некоторые подсказки для выхода на искаженные установки.

Установки могут выражаться в следующих формах:

Долженствования (правила) – пожалуй, одна из самых распространенных форм убеждений, которую вы можете заметить, записывая свои мысли. Я должен сделать эту работу быстро

Предположения (Если... то) – Если я буду стройной, то я смогу нравиться людям.

Отношения – Как ужасно быть таким забывчивым

Подробный список самых распространенных убеждений находится во второй части книги, а также способ оспаривания убеждений вы найдете уже в следующей главе.

Ведя дневник наблюдений и читая следующие главы, вы сможете понять, какие установки встречаются у вас и свериться с теми, что рассмотрены в тексте. Так как на страницах книги мы собрали самые распространенные правила и убеждения, скорее всего, во многих из них вы сможете узнать себя.

Основные фильтры искаженного мышления

Фильтры мышления – это удобные шаблоны, которые вы можете использовать для самостоятельной работы уже прямо сейчас. Список ошибок мышления не мал, однако мы собрали для вас самые распространенные фильтры мышления невротичного человека.

Всем нам свойственно применять эти шаблоны, и даже не задумываться о том, какое влияние они оказывают на нашу жизнь.

Попробуйте понаблюдать за собой, и провести мини-исследование того, какие из этих фильтров мышления встречаются у вас чаще всего? Какие из них вы можете найти в записях своего дневника?

На практических занятиях тренинга мы иногда проводим следующее исследование: анализируем поведение героя какого-то фильма или книги на предмет искаженных фильтров. Это достаточно интересно и наглядно. Если вы тоже захотите потренироваться, то лучше всего возьмите какое-то легкое кино, с хорошо прописанными персонажами. Подойдут фильмы советского кинематографа, или какая-то голливудская картина. Можно даже рассмотреть героя любимого сериала. Обычно такая игра встречается участниками с энтузиазмом и все успешно справляются с заданием!

Фильтры искаженного мышления

Фильтрация

Вы фокусируетесь на негативных деталях, игнорируя все позитивные стороны ситуации. Происходит вытеснение положительных моментов, отбрасывается предшествующий позитивный опыт.

На самом деле: не смотря на то, что человек не замечает положительного, оно все равно присутствует в нашей жизни. Мы можем игнорировать позитив, находя только минусы, но из этого никак не следует, что во многих ситуациях нельзя найти и положительные моменты. Старайтесь смотреть на мир, замечая как плохое, так и хорошее.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

перемещение фокуса. Важно переключить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск способов решения проблемы, посмотреть на события с разных точек зрения.

Наводящие вопросы для оспаривания:

*Действительно ли в этой ситуации нет ничего положительного?
Если есть, то что?*

Может ли неудачный опыт обесценить все мои прошлые достижения?

Поляризованное мышление (дихотомия)

Вы различаете только крайние характеристики: черное и белое, хорошее и плохое. При этой когнитивной ошибке происходит восприятие только крайних форм действительности, отсутствие каких-либо компромиссов и полутонов.

На самом деле: Мир не состоит из крайностей. Многие вещи содержат в себе как плюсы, так и минусы. Многое невозможно назвать однозначно плохим или однозначно хорошим. Помимо черного и белого существуют разные оттенки других цветов.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Исключение полярных суждений (все или ничего, или ...или, среднего не дано). Необходимо перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, учиться оценивать их в процентном соотношении.

Наводящие вопросы для оспаривания:

Всегда ли результат измеряется только крайностями?

На сколько процентов я добился результата в данном деле?

Существуют ли какие-либо положительные следствия в ситуации, которую я могу охарактеризовать только как «плохую»?

Сверхобобщение

Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта. Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на все негативные ярлыки. Пропуская ситуацию через этот фильтр, человек делает беспочвенные выводы, основывая на скудных фактах. Если событие негативное, то имеют место неоправданные выводы из-за единожды произошедшего негативного случая, с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все последующие события и явления.

На самом деле: для того, чтобы оценить что-либо вам может потребоваться больше фактов, чем вы думаете. Поверхностные суждения очень часто бывают ошибочны.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Переход к точному подсчету. Опора на конкретные факты, доказательства. Исключение негативных ярлыков.

Наводящие вопросы для оспаривания:

Целесообразно ли делать выводы, основываясь только на одном случае?

Есть ли реальные факты, которые подтверждают мое мнение?

Есть ли факты, которые доказывают обратное?

Обесценивание (как вариант сверхобобщения)

Обесценивание себя или окружающей действительности. Часто обесценивание сопровождается «навешиванием ярлыков» на себя. Если... произойдет, значит, я никчемный. Так же люди склонны обесценивать других: близких, знакомых, других людей.

На самом деле: Ярлык, который прикрепляют к человеку или явлению не раскрывает всей сути. Поверхностные суждения не отражают реальной картины. По факту ценность того, что вы «обесцениваете» может оказаться намного выше, чем вы думаете.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Отказ от приравнивания части к целому, оценки части на основании целого. Отказ от определения ценности человека по одному событию или поступку.

Наводящие вопросы для оспаривания:

Можете ли вы доказать, что одни люди обладают большей ценностью, чем другие?

Можете ли вы доказать, что ваша ценность определяется одним поступком, качеством, решением?

Логично ли полагать, что если человек поступает плохо в определенном случае, то он полностью плох?

Чтение мыслей

Без объяснений окружающих вы прекрасно знаете, что они чувствуют и почему поступают именно так, а не иначе. Вам также точно известно, что они думают о вас.

На самом деле: Человек не умеет читать мысли другого человека. Мы можем только догадываться, о том, что думают другие, опираясь на свои предположения. Жесты и мимика человека тоже может говорить о разном. Например, о том, что человеку холодно, или что у него свело живот.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Проверка своих допущений. Поиск фактов, подтверждающих выводы. Понимание невозможности точно знать, о чем думают люди

Наводящие вопросы для оспаривания:

Могу ли я точно знать, о чем думает этот человек?

Могу ли я неверно интерпретировать его жесты и мимику?

Если ли какие-то реальные факты, которые могут подтвердить мои догадки?

Может ли человек не догадываться о том, что я жду от него определенных действий?

Катастрофизация

Вы постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду, постоянное ожидание чего-то худшего. Только узнав о проблеме, вы уже начинаете вопрошать: «А что, если...» «Что, если произойдет трагедия? Что, если это случится со мной?»

На самом деле: Не всегда то, что нам кажется «ужасным» таковым и является. Реальность показывает, что по-настоящему серьезные вещи случаются намного реже, и во многих сложных ситуациях обычно можно найти решение.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки: Определение вероятности события. Сверка с реальностью

Наводящие вопросы для оспаривания:

Что самое худшее может случиться? Насколько это вероятно?

Какова вероятность, что я не справлюсь с ситуацией?

По сравнению с концом света (смертью, войной...) насколько ужасны последствия моего события?

Преувеличение

Вы преувеличиваете глубину любой проблемы. Вы гипертрофируете масштабы всего плохого, и оно становится огромным и подавляющим все вокруг. «Раздувание из мухи слона».

На самом деле: То, что кажется сложным и значимым может оказаться гораздо проще, чем мы думаем, если не «раздувать из мухи слона». Многие надуманные страхи ничем не подтверждаются в реальной жизни.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

реальная оценка ситуации. Сверка с реальностью.

Наводящие вопросы для оспаривания:

Насколько реально я сейчас оцениваю ситуацию?

Насколько реально мое представление об этой ситуации?

Если ли какие-то факты, говорящие о том, что мое мнение верно?

Есть ли обратные факты?

Персонализация

Убежденность, что все действия окружающих людей – это их непосредственная реакция на вас.

На самом деле: далеко не всегда и не все действия людей – это реакция на вас. Люди часто думают и о себе, о своей жизни, своих проблемах, не имеющих к вам непосредственного отношения.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Важно найти доказательства своим предположениям, посмотреть на ту или иную ситуацию глазами независимого наблюдателя.

Наводящие вопросы для оспаривания: *Всегда ли люди думают только обо мне? Насколько это вероятно?*

Могу ли я быть уверен, что слава и действия человека являются непосредственной реакцией на меня?

Сравнение

Постоянное сравнение себя с другими людьми с целью обнаружения своего превосходства, что приводит к разочарованию.

На самом деле: сравнение не всегда может однозначно оценить вас или кого-то. Вы можете обладать как сильными, так и слабыми сторонами. Все люди уникальны по своей природе.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Понять, что у всех есть сильные и слабые стороны. Оценивая свои достижения, стараться сравнивать себя с самим собой в прошлом, свою работу в начале пути и по истечению какого-то времени. Такое сравнение поможет точнее определить, какие изменения происходят в вашей жизни.

Наводящие вопросы для оспаривания: *Можно ли всегда быть самым лучшим? Можно ли всегда быть самым худшим?*

Есть ли у меня свои сильные и слабые стороны?

Что продуктивнее: сравнивать себя с другими или сравнивать себя с самим собой, оценивая свои достижения за определенный период времени?

Есть ли смысл сравнивать себя с другими или лучше брать пример с тех людей, чьими заслугами я горжусь?

Всегда ли я обладаю достаточным количеством фактов, сравнивая себя и другого человека?

Долженствования

Убежденность, что вы и все вокруг должны действовать согласно конкретным правилам. Необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых недопустимо. Требования к себе: Я должен быть умным, красивым, справедливым, успешным и т. д.

На самом деле: Мир не идеален и не совершенен. Всегда кто-то будет поступать не так, как нам хотелось бы, и мы не можем постоянно соответствовать требованиям, которые себе выдвигаем.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Важно допускать возможность ошибок, признавать уникальность других людей, заменять долженствования пожеланиями, т.е. альтернативными здоровыми мыслями и разумными предпочтениями по типу «Мне бы хотелось...», «Я хочу...», «Я хочу...», но это не гарантирует...»

Наводящие вопросы для оспаривания:

Как из того, что вы хотите, чтобы... следует, что так должно быть?

Существует ли какой-либо закон природы или общества, в соответствии с которым должно быть именно так?

Существуют ли какие-либо факты доказывающие истинность вашего убеждения (должно, должен)?

Существуют ли факты, опровергающие это убеждение?

Непереносимость дискомфорта (Низкая терпимость к фрустрации)

Нетерпимость неприятных состояний, заведомо оцениваемых, как невыносимых. Часто сопровождается отсутствием опоры на внутренние ресурсы для преодоления ситуации. На поведенческом уровне выражается в избегании подобной ситуации.

На самом деле: Можно вынести гораздо больше, чем кажется. Вы сильнее, чем можете представить.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Важно произвести сверку с реальностью: действительно ли данное событие непереносимо, или его сложно и неприятно переносить. Учиться расценивать негативные стороны события, как издержки, а положительные следствия события, как выгоды.

Наводящие вопросы для оспаривания:

Можно ли доказать, что если произойдет это неприятное событие, то я не смогу его пережить?

Действительно ли я в этом случае умру или мне будет очень неприятно?

Что худшего может произойти, если это случится? Есть ли положительные следствия из этого события?

Эмоциональное рассуждение

Эмоциональное обоснование. Человек интерпретирует действительность исходя из своих чувств: «Я ощущаю себя подавленным, значит у нас с женой все плохо». «Мне тревожно», значит есть повод для переживания, и ситуация на самом деле опасна.

На самом деле: Наши эмоции – это лишь субъективные ощущения. Если вы чувствуете, что вам плохо или грустно, из этого не следует, что все вокруг плохо. Если человеку тревожно, из этого далеко не всегда следует, что существует реальная опасность.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Старайтесь опираться не только на свои ощущения, но и на факты, которые помогут вам собрать доказательства обратного.

Наводящие вопросы для оспаривания:

Как из того, что мне грустно и плохо, следует, что все вокруг плохо? Если я чувствую тревогу, как это доказывает, что на самом деле мир – опасное место, симптомы тревоги опасны?

Если бы на моем месте был мой друг (подруга), и у меня были бы такие же мысли, что бы я мог сказать ему?

Негативное предсказание будущего

Человек смотрит вперед и предрекает, что все будет только хуже, или, что грядут большие неприятности: «Я завалю экзамен», «Я не найду работу».

На самом деле: Существуют минимум три варианта развития событий (наихудший, наилучший, реалистичный). Практика показывает, что наихудший вариант подтверждается достаточно редко, в то время, как тревожно-мнительный человек обычно предполагает именно такой вариант развития событий?

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

Начните рассматривать все три варианта, думая о будущем. А также сверяться с реальностью, как часто, сбывается самый неприятный.

Что наихудшего можем случиться? Если это произойдет, что я смогу сделать?

Каков наиболее позитивный вариант развития событий? Каково наиболее вероятное развитие событий?



Обычно в начале работы, многие не осознают разницы между здоровыми и невротичными эмоциями, и приводящими к ним убеждениями. По ошибке, некоторые люди стремятся искоренить в себе любые проявления негативных эмоций, что само по себе ошибочно.

Человек не может прожить без функциональных здоровых негативных чувств. Они нужны нам, так как мы имеем полное право любить что-то или не любить, испытывать огорчение или негодование. Но совсем другое дело, когда градус эмоции становится критичным, а некоторые чувства, такие как обида, например, делятся годами и причиняют сильную боль.

Как говорил Ю. Орлов «Все чрезмерное вредно». И он был прав, особенно, если дело касается деструктивных эмоций.

Невротичные эмоции, как правило, сильны в своем проявлении и уж точно не помогают улучшить качество жизни. Они станут для вас маяком, который поможет выявить невротичные установки.

Давайте внимательно познакомимся с главными невротичными эмоциями, создающими массу проблем: **стыд, вина, тревога, обида, гнев, дисфункциональная зависть и дисфункциональная ревность.**

Эти эмоции возникают, только если ваше мышление наполнено деструктивными мыслями и убеждениями.

Возможно, сейчас вы даже удивитесь или возмутитесь. Ну как же, что же тогда будет с человеком, например, если он не будет чувствовать вины или стыда?

Не иметь невротичных эмоций, не значит, не иметь негативных эмоций вообще. Вопрос в том, что даст вам, например, вина? Когда на ее месте, свою работу во многом лучше выполняет функциональное сожаление. Сожаление учит нас самостоятельно признавать свои ошибки, делать выводы, принимать

себя и меняться к лучшему. А вот вина порой длится годами, при этом человек будет изъедать себя, мучиться, часто ничего не меняя, не делая нужных выводов.

Смушение, в отличие от невротичного стыда, поможет вам соблюдать приемлемые социальные границы, необходимые для здоровых коммуникаций. А вот невротичный стыд часто становится преградой для роста и развития человека.

Мы стесняемся задавать вопросы, когда не пониманием материала, хотя это могло бы помочь лучше его усвоить, боимся отказывать и показаться глупыми. Из-за стыда своего тела люди подвергают жизнь риску, ложась под нож пластического хирурга, мучают себя диетами и отказывают в возможности носить удобную одежду.

Конечно, невротические эмоции, это лишь верхушка айсберга, за ними стоят убеждения, заставляющие нас раз за разом воспроизводить привычную реакцию. Так что, если одна из этих эмоций вас часто посещает, это означает, что вам просто необходимо найти более здоровую альтернативу мышления и разобраться с невротичными установками.

Для чего это нужно?

Прорабатывая свои невротичные эмоции, вы научитесь гасить их здоровым способом. Обычно, испытывая обиду, гнев или вину, мы либо утоляем эти эмоции, либо подавляем в себе.

Но ни один из этих способов не помогает человеку здоровым образом выйти из сложившейся ситуации.

Утоление эмоции – в теории вариант неплохой. Выразил свой гнев и сиди спокойно. Однако в современном мире правила игры таковы, что утоление эмоций не всегда уместно, а, подчас, вообще недоступно.

Вы не можете подойти к коллеге, который раздражает, и дать ему по голове дубинкой, как это мог сделать ваш первобытный предок. Не всегда обстоятельства позволяют говорить то, что вздумается, плакать, кричать, драться. Поэтому, чтобы не «выпасть из обоймы» социальных норм, приходится подавлять свою эмоцию. Но подавление – это лишь внешняя маскировка внутренней бури эмоций. Вы делаете вид, что все спокойно, когда на самом деле хотите ругаться или плакать.

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.