Павел Федоренко — психолог, основатель и руководитель проекта «Система здорового мышления», директор Центра когнитивной психотерапии, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

Илья Качай — философ, клинический психолог, старший преподаватель кафедры философии Сибирского федерального университета, тренер проекта «Система здорового мышления», специалист Центра когнитивной психотерапии, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, член Российского философского общества.

Данная книга — эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от длительных и интенсивных эмоций обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, порождающих различные невротические проблемы. Теоретическим фундаментом этой работы являются принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и всем, кто хочет преодолеть невротические эмоции и развить стрессоустойчивость.

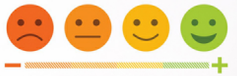
ISBN 978-5-4493-0347-9

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО | ИЛЬЯ КАЧАЙ

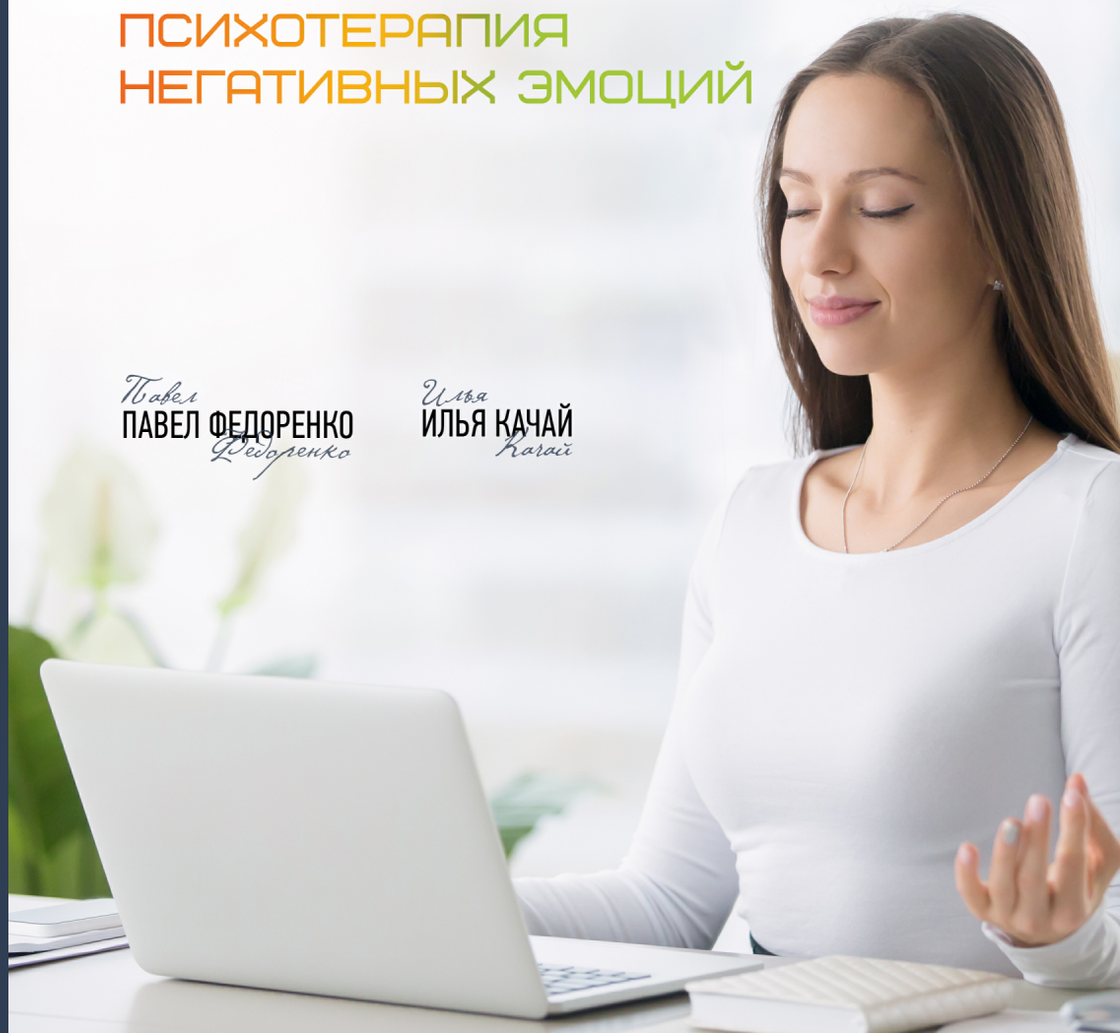
КАК РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

FDRK.RU

КАК РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



ПСИХОТЕРАПИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



Павел ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО Федоренко

Илья ИЛЬЯ КАЧАЙ Качай

ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
ИЛЬЯ КАЧАЙ

КАК РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Психотерапия негативных эмоций

Издательские решения
По лицензии Ridero
2018

УДК 159.9
ББК 88
Ф33

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Федоренко Павел

Ф33 Как развить стрессоустойчивость : Психотерапия негативных эмоций / Павел Федоренко, Илья Качай. — [б. м.] : Издательские решения, 2018. — 164 с. — ISBN 978-5-4493-0347-9

Данная книга — эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от длительных и интенсивных эмоций обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, порождающих различные невротические проблемы. Теоретическим фундаментом этой работы являются принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и всем, кто хочет преодолеть невротические эмоции и развить стрессоустойчивость.

УДК 159.9
ББК 88

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4493-0347-9

© Павел Федоренко, 2018
© Илья Качай, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее издание является одной из пяти книг, составляющих серию «Психотерапия негативных эмоций», целью которой является формирование комплексного представления о природе невротических эмоций обиды, гнева, стыда, вины и тревоги и способах их преодоления. К числу задач этой серии работ также относится выработка навыков стрессоустойчивости посредством изменения искажённого мышления и неадаптивного поведения. Не обходятся стороной и мировоззренческие вопросы свободы и ответственности, а также структура работы над характером. Каждое издание из серии «Психотерапия негативных эмоций» имеет практическую направленность, но в то же время содержит подробно и доступно изложенный теоретический материал. Книги позволяют осознать глубинные корни различных невротических состояний — телесных симптомов, постоянной тревожности, панически атак, навязчивых мыслей и действий — и, что самое важное, начать устранять эти причины. Как теоретический, так и практический материал работ из серии «Психотерапия негативных эмоций» основывается на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в преодолении различных невротических проблем.

ГЛАВА 1. ПРИРОДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

ИЛЛЮЗОРНЫЕ И РЕАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Большинству людей, которые обращаются за помощью к врачу общей практики, психотерапевту или психологу, кажется, что их проблема состоит в самих телесных симптомах вегетососудистой дистонии, панических атаках, навязчивых мыслях и действиях или различных страхах — выходить на улицу, сойти с ума, заболеть неизлечимой болезнью и прочих. В действительности то, что люди считают своей главной проблемой, является далеко не полным описанием их *реальной проблемы*. Иными словами, человек, испытывающий вышеописанные невротические проблемы, хочет быть здоровым, счастливым и свободным от своих симптомов. Однако для того чтобы достичь этой цели, человеку нужно сначала осознать свою подлинную проблему — что она собой представляет и из каких компонентов она состоит. Ведь если у человека нет такого чётко-

го понимания, то и работа по устранению этой проблемы будет осуществляться некорректно. В этом отношении первым этапом этой работы является комплексное осознание действительной проблемы, без чего просто невозможно двигаться к реализации желаемой цели.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОБЛЕМЫ

Любая проблема невротического толка представляет собой синтез пяти основных элементов. Первым элементом являются внешние обстоятельства и жизненные *ситуации,* в которых наличествует человек. Второй элемент — это наши *физиологические реакции* на те или иные события — те самые телесные симптомы — головокружение, перепады давления, учащённое сердцебиение и многие другие. Наши *эмоции* и настроение предстают третьим компонентом. Наконец, последними двумя звеньями в этой проблемной цепочке являются наше *поведение* и наши *мысли*. При этом важно понимать, что все эти пять элементов теснейшим образом переплетены между собой и друг на друга влияют. Поэтому изменение одного из этих элементов приводит к изменению всех остальных. В процессе нашей работы вы будете учиться воздействовать на все элементы вашей проблемы, что позволит качественно и эффективно изменить всю эту систему, а значит, и добиться желаемых результатов.

ПРИМЕРЫ НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

А теперь разберём пару примеров, наглядно описывающих специфику невротических проблем. Представим себе такую эмоционально нагруженную жизненную *ситуацию,* как смерть отца, которая произошла в жизни Алексея. *Физической реакцией* на это событие у него послужили холодный пот, частое сердцебиение и затруднённое дыхание. По большому счёту, здесь указана та вегетативная симптоматика, которая часто беспокоит людей. *Эмоциональной составляющей* ситуации выступили страх и паника. Говоря о *поведенческой реакции* в данном случае, следует указать на избегание полётов на самолёте. Наконец, *мысли,* которыми Алексей подпитывает своё негативное состояние, описываются им так: «Если я полечу на самолёте, произойдёт нечто плохое». Возьмём другое *событие*. Оксана постоянно испытывает побуждение всегда быть лучшей со стороны родителей, впрочем, как и изнутри самой себя. На это её *организм* реагирует периодами бессонницы и проблемами с желудком. *Эмоциональный фон* Оксаны стоит охарактеризовать чувствами раздражения и подавленности. Её *поведение* выражается в стремлении выполнять любые дела, за которые она берётся, идеально и безошибочно. Свои *мысли* девушка описывает так: «Я ничтожество! Если я совершу ошибку, значит я — плохой человек! Если я не буду делать всё идеально, случится что-то плохое!» Такой комплексный подход к анализу всех пяти элементов любой невротической проблемы позволяет постепенно формировать целостное понимание тех или иных жизненных трудностей и находить закономерные взаимосвязи между их компонентами с тем, чтобы продуктивно воздействовать на их решение.

ФОРМУЛА ЖИЗНИ

Как же мы воспринимаем реальность? Под углом зрения когнитивно-поведенческой терапии, основателями которой являются Альберт Эллис и Аарон Бек, дело обстоит следующим образом. Случается какое-то *событие,* которое так или иначе *осмысливается* человеком. Эти *мысли* приводят к тем или иным *эмоциям,* на которые человек реагирует двояко — в виде *телесных проявлений* и *поведенческих реакций*. В зависимости от своего поведения мы получаем определённые *результаты в жизни*. Но подавляющее большинство людей считает, что их расстраивают сами по себе события. А как же иначе? Как тут не печалиться, если лучший друг никак не возвращает долги, жена не удосуживается сварить борщ, а дети никак не хотят взяться за ум в школе. И действительно, практически все люди полагают, что их кто-то злит, что их то и дело обижают, что их временами стыдят. Но на самом ли деле другие люди формируют в нас те или иные эмоции? На самом деле ли деле обстоятельства порождают в нас определённые чувства?

Если бы это действительно было так, то все люди в похожих ситуациях чувствовали и вели бы себя одинаково. Скажем, если ребёнок принёс домой «тройку», то все родители начинали бы злиться. Но в жизни всё иначе: кто-то просто расстроится, а некоторые родители и вовсе никак не отреагируют. Так что же заставляет разных людей поразному реагировать на схожие события, если само по себе событие вызывает в нас те или иные эмоции? Почему один человек, идя на экзамен, впадает в панику, а другой — лишь слегка волнуется? Почему кто-то, потеряв работу, испытывает депрессию, а кто-то — тревогу? Почему на Западе люди реагируют на смерть близких печалью

и скорбью, а в некоторых восточных странах смерть воспринимается в радостных тонах? Ответ напрашивается сам собой: потому что люди *по-разному думают* о тех или иных событиях. Говоря иначе, у всех людей относительно одной и той же ситуации возникают *разные мысли*. И именно это нас и отличает друг от друга. И именно это и разнит наши эмоциональные и поведенческие реакции.

Если бы какие-либо события определяли нашу жизнь, то психотерапия была бы попросту бесполезна! Ведь в этом случае мы могли бы рассчитывать или на то, чтобы изменить саму ситуацию, или на то, что ситуация изменится сама. Однако не всегда у нас может получиться перевоспитать неадекватных соседей или переделать мужа-алкоголика. Но зато у нас есть возможность *поменять отношение* к какой-то ситуации, равно как и, конечно, искоренить её из своей жизни, например, съехав от соседей или расставшись с мужем. Из этого мы сделаем главный вывод: только и именно *наши мысли определяют наше эмоциональное состояние*. И когда мы осознаём этот простой факт, то получаем возможность влиять на наше мышление и тем самым менять наши эмоции, телесные проявления и поведенческую реакцию. И соответственно, мы получаем другие результаты в жизни. Ведь если нами управляет страх и неуверенность в себе, то мы вступаем в брак не по собственному желанию, а исходя из принципа «лучше быть хоть с кем-то, только не одному». Равным образом если мы себя не ценим, то работаем на той работе, на которую нас взяли, а не на той, на которой мы на самом деле мечтаем работать.

СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ

Представьте: вы пришли к другу на день рождения, и он знакомит вас с девушкой по имени Алина. Однако во время беседы Алина не смотрит на вас, а блуждает взглядом по комнате. Какие чувства вы испытаете? Раздражение, грусть, сочувствие? Возможны все три варианта. Однако то, какую эмоцию вы испытаете, зависит от того, *что вы подумаете* в момент непосредственно перед возникновением какой-либо эмоции. Например, если вы подумаете о том, что Алина — крайне невоспитанная девушка и что она оскорбляет вас своим невниманием, то вы, скорее всего, будете ощущать раздражение. Если в вашей голове промелькнут мысли о том, что вы попросту неинтересны ей, то с высокой долей вероятности вы почувствуете грусть. Однако если в этой же ситуации вы подумаете: «Алина, наверное, очень стесняется, и ей неловко смотреть на меня», то, вне всякого сомнения, будете испытывать сочувствие.

Обратите внимание на то, что мы рассмотрели одну ситуацию, однако вариантов эмоционального реагирования на неё может быть очень много. И мы будем испытывать те или иные эмоции в зависимости от того, что́ успеем подумать об этой ситуации. Надеемся, связь между мыслями и эмоциями вам стала понятна. Однако бо́льшую часть жизни мы проводим в автоматическом режиме. Мы словно растворяемся в потоке своих мыслей, контактируя не с реальным миром, а лишь с мыслями в своей голове. Мы постоянно думаем о том, как бы не опоздать на работу, как бы произвести впечатление на жену, как бы не опозориться на публичном выступлении. Находясь в неосознанном состоянии, мы совершаем массу автоматических действий — чистим зубы с утра, за-

глатываем еду под любимый сериал, злимся, когда стоим в длинной очереди в супермаркете. Или это не про вас? Тогда вспомните, что вы делали позавчера после обеда. Получилось?

Итак, когда мы живём во власти своих автоматических привычек, нам кажется, что никаких мыслей перед возникновением той или иной эмоции у нас попросту не возникает. И тогда мы начинаем думать, что наши эмоции вызываются каким-то внешним раздражителем — ситуацией или поведением других людей. Но эти мысли есть. И они представляют собой наши привычки думать каким-то образом, которые можно изменить. А изменяя свои мысли, мы можем поменять и свои эмоции. Вы в одной и той же ситуации можете ощущать и злость, и грусть, и сочувствие. И вы сами можете выбирать свои эмоции! Но это возможно лишь тогда, когда вы понимаете, как на самом деле связаны наши мысли и эмоции. И теперь вы это понимаете. А стало быть, понимаете, что другой человек не может вас обижать, злить или тревожить, равно как и никакое событие не вызывает в вас страха или радости. Только ваше мышление, ваше отношение к другим людям и ситуациям создаёт ваши эмоциональные реакции.

Таким образом, структуру человеческого поведения можно схематично изобразить в виде следующей формулы: *событие — мысль — эмоция — реакция (телесная и поведенческая) — результат*. Приведём ещё несколько примеров, наглядно проясняющих тот факт, что только ваше мышление (а не события или другие люди) является источником ваших эмоций. Представьте, что вы проснулись от внезапного шума ночью. Какие эмоции вы испытаете? Не торопитесь с ответом. Всё будет зависеть от того, что́ вы успеете подумать в эти доли секунды, когда ночной шум прервёт ваш покой. А подумать вы обязательно успеете, даже если вам будет казаться, что никаких мыслей у вас в голове в этот момент не возникло.

Поэтому если в вашем сознании промелькнёт: «Ужас! Это точно воры забрались ко мне в квартиру!», то, вероятно, вы испугаетесь, а ваше сердце начнёт учащённо колотиться. Но если вы подумаете: «Опять эта проклятая кошка разбила вазу!», то вы уже будете испытывать не страх, а раздражение. Конечно, ваше поведение в случаях со страхом и гневом будет разниться. Если при первом варианте мыслей вы в ужасе вскочите с постели, возьмёте в руки тяжёлый предмет и отправитесь на разведку, то при втором способе мышления вы с большой неохотой поднимитесь с кровати, возьмёте в руки веник, чтобы подмести осколки вазы и заодно проучить кошку.

Представим себе другую картину. Ваш друг опоздал на встречу. Вы, вне всякого сомнения, будете негодовать, но только в том случае, что если подумаете что-то вроде: «Его не волнует то, что он опаздывает, даже зная, что я терпеть не могу опозданий. Я для него ничего не значу». Такие мысли, порождающие гнев и обиду, придадут вашему поведению некоторые черты агрессивности: вы будете звонить другу, чтобы отругать его за бестактность. Однако если в этой же ситуации вы подумаете о том, что ваш друг всегда очень пунктуален, и что наверняка случилось нечто ужасное, то вы будете испытывать тревожность и беспокойство. А это значит, что и вести вы себя станете по-другому, например, начнёте звонить ему или его близким, чтобы выяснить, всё ли в порядке.

Исходя из этих знаний, вы можете сделать соответствующие выводы и начать отказываться от своих привычных воззрений: «Ты меня разозлил! Ты меня обидел! Из-за тебя тревожусь! Из-за тебя я чувствую стыд!» Запомните раз и навсегда: вы никогда и ни из-за кого не чувствуете никаких эмоций. В этой связи стоит пересмотреть своё отношение к себе, другим людям и жизни в целом и осознавать, что вы сами злитесь и обижаетесь на других людей из-за своего искажённого способа мыш-

ления. Вы сами тревожитесь и стыдитесь потому, что что-то думаете о чьём-то поведении или каком-то событии. Вы сами являетесь источником своего чувства вины. Теперь вы сможете начать отслеживать у себя свои прежние, непродуктивные и некорректные, способы мышления. Понятно, что поначалу вам будет непросто принять новую схему того, как в действительности мы реагируем на события. Но самое главное, вы сможете изменять эти привычные шаблоны искажённого мышления.

Важно понимать, что вы сами принимаете решения. И только вы сами решаете, стоит ли продолжать верить своим искажениям — заведомо ложным представлениям о реальности — и продолжать страдать, или же, опираясь на научно обоснованные данные, менять свою жизнь. Говоря иначе, вы можете думать, что сила притяжения никак на вас не распространяется, и спрыгнуть с балкона. Но какой в этом смысл, если вы знаете, что разобьётесь? Равным образом вы можете проигнорировать тот факт, что не умеете плавать, и тут же утонуть в бассейне. Конечно, можно держаться за свои старые убеждения, которые, к слову сказать, и привели вас к невротическим проблемам, но при таком подходе реальность всё равно развеет все ваши иллюзии. При этом не стоит отождествлять мышление и интеллект. Ведь если человек не обладает какими-то знаниями, это не означает, что он не умеет мыслить. По большому счёту, способность мыслить не зависит от количества накопленных сведений, а это значит, что каждый человек может научиться изменять своё мышление. Было бы, что называется, желание. К тому же умение себя запутать требует достаточно серьёзных когнитивных навыков. Поэтому важно направить свои умения в нужное — нужное, прежде всего, вам русло.

СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ПОВЕДЕНИЯ

Представьте, что вы приходите в магазин и двадцать минут ждёте, пока вас, наконец, обслужат. Вы, конечно, начинаете злиться. Но перед этим в вашей голове успевают пронестись мысли: «Продавец должен обслуживать меня быстро! Он должен понимать, что я спешу! Наберут по объявлению!» Ну и как же вы будете вести себя в этой ситуации? Скорее всего, вы начнёте предъявлять продавцу претензии и выяснять отношения с персоналом этого магазина. Но вы можете подумать и так: «Я бы, конечно, мог высказать всё, что думаю, этому продавцу. Но другие подумают обо мне, что я скандалист!» В этом случае вы будете испытывать тревогу, а значит, попросту избежите «разборок» с представителями магазина. Однако если в этой же ситуации вы подумаете: «Я недоволен тем, как меня обслуживают, но, в сущности, ничего страшного не случилось», то вы будете немного раздражены. А в этом случае вы сможете вести себя продуктивнее — спокойно попросить управляющего или оставить запись в жалобной книге. В конце концов, как вам поможет то, что вы, элегантно разбрасывая слюни и сопли по разные стороны от своей раскрасневшейся физиономии, будете угрожать людям обращением в ООН?

Поэтому самое главное — убирать избыточность эмоций. Все мы можем волноваться по поводу предстоящей защиты своего проекта. Это будем нам в определённой степени помогать сконцентрироваться. Но когда тревожность становится избыточной, мы начинаем испытывать дискомфорт, в том числе и телесный. И уж точно это никак не помогает нам донести до комиссии суть проекта, над которым мы работали несколько месяцев. Итак, мы убедились в том, что результативность нашего поведения напрямую зависит

от степени выраженности наших эмоций, которые, в свою очередь, определяются нашим мышлением. Но вернёмся к ситуации знакомства с Алиной на дне рождения вашего друга. Итак, если вы подумаете о том, что Алина — непорядочная девушка, намеренно оскорбляющая вас своим невниманием, то порождаемая этими мыслями эмоция гнева повлияет на ваше поведение, которое может стать агрессивным. Например, вы выскажете ей своё «фи» и демонстративно от неё отвернётесь. Если вы подумаете о том, что одним своим присутствием нагоняете на неё скуку, то грусть по этому поводу обусловит ваши действия по активному завоеванию её внимания. Наконец, в случае предположения о застенчивости Алины, ваше сочувствие может вылиться в соответствующих действиях. Скажем, вы станете помогать Алине вступать в коммуникацию с другими людьми. Итак, осознание связей между нашими мыслями, эмоциями и поведением позволит вам постепенно изменять вашу жизнь к лучшему и уменьшать количество автоматизмов в ваших действиях.

СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ТЕЛЕСНЫХ СИМПТОМОВ

Кто бы мог подумать, что именно наши мысли создают наши телесные симптомы, например, головокружение, дереализацию или панические атаки! Однако никакой мистики в этом нет. Приведём пример, проясняющий то, как наши мысли могут влиять на наше самочувствие. Когда у Ольги ускорилось сердцебиение, она подумала, что у неё

вот-вот случится сердечный приступ. Такого рода катастрофическая интерпретация сердцебиения создала эмоцию страха. А поскольку любая наша эмоция всегда сопровождается какими-то телесными проявлениями, то сердце Ольги начало биться ещё сильнее, что, в свою очередь, выступило ложным доказательством того, что инфаркта Ольге не миновать. В голове у Ольги начали мелькать образы похорон, страданий родителей, слёз её детей, что снова усилило страх, который и на этом круге катастрофических прогнозов отразился в теле в виде увеличения частоты сердечных сокращений. Именно такими искажёнными трактовками своих телесных симптомов Ольга довела себя до панического приступа. Но если бы она не стала верить своим тревожным мыслям и рационально их оспорила, то её страх бы уменьшился, а стало быть, и его телесные проявления были бы не такими длительными и интенсивными. Таким образом, изменение мышления позволяет регулировать силу наших эмоций и их соматических выражений.

СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И СОБЫТИЙ

Продолжая выявлять взаимосвязь различных элементов нашей жизни, мы не можем обойти стороной тот факт, что среда, в которой мы находимся, также влияет на наше мышление. Если вы живёте с нелюбимым человеком, то эта ситуация будет вызывать какие-то мысли, которые будут порождать определённые эмоции и, соответственно, физиологические реакции, которые, в свою очередь, обусловят ваше поведение, ведущее к каким-то результатам. Отрицательный результат может превращаться во внешнее

событие, которое будет снова оказывать влияние на ваши мысли — и так далее по порочному кругу. А поскольку все мы воспитывались в определённой среде, постольку культурная матрица, в которой мы существуем, целиком нас программирует. Мы, как губки, впитали те образцы мышления и поведения, которые могли созерцать, начиная с раннего детства.

Однако это вовсе не означает, что теперь нам до конца жизни придётся жить по шаблонам программного обеспечения, установленного в нас нашим окружением. Возвращаясь к формуле жизни, мы можем ещё раз подчеркнуть, что все компоненты нашего бытия — события, мысли, эмоции, наши телесные и поведенческие реакции — влияют друг на друга. Например, если человек, страдающий паническим расстройством с агорафобией, станет изменять своё избегающее поведение, намеренно входя в пугающие его ситуации, то у него будет меняться как эмоциональный фон, так и его мышление. Почему? Дело в том, что, прорабатывая свои избегания, он будет получать безопасный опыт проживания тревожащих ситуаций и осознавать, что в реальности никогда не случается тех ужасов, которые он себе пророчит, каждый раз намереваясь покинуть дом. Со временем уровень его тревоги снизится, и мысли начнут течь в более позитивном русле. Но самое главное, что мы можем менять — это мысли. Искореняя различные искажения из своего мышления, мы меняем все остальные компоненты нашей жизни — эмоциональный, физиологический и поведенческий — и добиваемся совсем других результатов.

ГЛАВА 2. СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТЫ В ЖИЗНИ

Итак, вы уже уяснили структуру нашей жизни: происходит какое-либо событие, которое тем или иным образом нами осмысливается, что порождает определённые эмоции и их телесные проявления. В зависимости от эмоций мы так или иначе себя ведём, а наше поведение создаёт какие-то результаты в жизни, т.е. всё то, что имеем в жизни на данный момент времени. Это наше здоровье, наши отношения, наше финансовое положение — три главных кита, на которых зиждется наше бытие. Тем не менее, многим людям кажется, что все их результаты, особенно если они отрицательные, были созданы не ими самими, а кем-то другим. И действительно, наличие невротических проблем, полный разлад в отношениях с детьми, партнёром, коллегами по работе — это лишь нелепое стечение обстоятельств, следствие затянувшегося воздействия неблагосклонного гороскопа, вина правительства, дурной наследственности и магнитных бурь. Ко-

нечно, бывают несчастные случаи, но ответственность за большинство жизненных результатов лежит только на нас самих: это мы выбирали, за кого выходить замуж, это мы выбирали, в какой вуз поступить, это мы выбирали, кому отказывать и с кем соглашаться.

ОДНА ОГОВОРКА О СВОБОДЕ ВЫБОРА

Посудите сами: разве может хоть кто-то на этой планете заставить вас что-либо делать? «А как же манипуляции на основе страха?» — парирует наш пытливый читатель. Отвечаем. А разве не вы сами себя пугаете? Разве не вы сами добровольно помещаете себя в те ситуации, где вами манипулируют? И разве не вы сами позволяете другим людям собой управлять? Поэтому если разложить любую жизненную ситуацию по представленной выше схеме, то можно наглядно убедиться в том, что именно и только вы являетесь творцом самого себя и своей жизни. Однако стоит оговориться о том, что, хотя вы и выбирали всё, что есть в вашей жизни, у вас, по сути, не могло быть другого варианта. Ведь никто из нас не выбирал семью, в которой он воспитывался, страну, в которой он родился, школу, в которой он учился, культуру, которая его сформировала. Одним словом, вы не выбирали то, что и как в вас вложат в детстве.

«САМ ВИНОВАТ», «САМИ ВИНОВАТЫ»

Поэтому не стоит априори думать о себе в негативном ключе, дескать, «навыбирал» я на свою голову и «довыбирался» до невроза. Вы не выбирали свои убеждения и установки и основанное на них мировосприятие. А именно оно и формирует у вас определённые эмоции и привычки поведения. Посему каждый из нас живёт в автоматическом режиме, но ровно до тех пор, пока не начинает формировать у себя навыки здорового мышления. И теперь у вас есть начальные знания. И теперь вы ответственны за то, чтобы что-то менять. Именно поэтому нет смысла обвинять ваших родителей за то, что они как-то не так вас воспитали: они тоже воспитывались в заданных до них условиях. И когда вы примете на себя эту ответственность, вам будет гораздо проще работать над собой. Ведь на любые ваши оправдания из серии «Дети мешают мне заниматься», «Всё моё время отнимает работа», «У меня не хватает сил» и прочие можно привести сотни контраргументов и примеров того, как люди, что называется, «с нуля» обустраивали свою жизнь, невзирая на шестерых детей, круглосуточную занятость и хроническую нехватку денег.

КУЛЬТУРНАЯ МАТРИЦА И ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОВЕДЕНИЯ

Обвинения в свой адрес и в адрес других вам поможет убрать тот факт, что в *каждый момент времени вы ведёте себя наилучшим образом из всех возможных, доступных вам*. Это научный факт. И это значит, что в прошлом вы никак не могли повести себя по-другому, поскольку ваше поведение было обусловлено наличествующим у вас опытом и встроенным в вас культурой когнитивным программным обеспечением. Однако это опять же не означает, что вы не способны со временем совершенствовать свой способ поведения, который приведёт вас к совершенно иным результатам. Напротив, вы можете переустановить свой «софт» путём изменения своего способа мышления, что повлияет и на ваши эмоции, и на ваше самочувствие, и на ваше поведение — словом, на всю вашу жизнь. Но для начала стоит принять тот факт, что у вас есть проблемы — без этого разрешить их будет невозможно. Однако помимо проблем у вас есть и эффективный инструмент, руководствуясь которым вы сможете постепенно разгрести авгиевы конюшни своих проблем, рождённых искажённым способом мышления. Да, временами будет непросто. Но есть ли смысл обвинять себя и других? Поможет ли вам копание в детстве, которое нельзя изменить? Не лучше ли взять на себя ответственность и работать над собой ради самого себя?

ЧЕЛОВЕК — ТВОРЕЦ СВОЕЙ ЖИЗНИ

В этой связи следует чётко осознавать, что только сам человек является творцом своей жизни и, в том числе, своих проблем. Неспроста античный философ-софист Протагор замечал, что человек является мерой всех вещей: существующих — в том, что они существуют, и несуществующих — в том, что они не существуют. Словно продолжая его мысль, русский религиозный философ Николай Александрович Бердяев заявлял о том, что человек несёт ответственность не только за свершённое, но и за несвершённое. Обобщая утверждения мудрецов, следует заключить, что человек является творцом как всего происходящего, так и всего не происходящего в его жизни. Поэтому наличие негативных эмоций — это возможность учиться на своих ошибках и меняться к лучшему, а посему не стоит ругать себя и сожалеть о прошлом. В то же время отсутствие в вашей жизни настоящей любви, крепкой дружбы, успешной карьеры и вагона и маленькой тележки хрустящих купюр — это ли не ваш свободный выбор и ваша ответственность?

СВОБОДА — ОБРАТНАЯ СТОРОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Тезис о том, что человек является творцом своей жизни, отстаивали многие другие выдающиеся мыслители. Например, испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет трак-

товал жизнь как источник забот и проблем человека, избавиться от которых он способен посредством свободного выбора своего возможного бытия, ведь жить, согласно философу, — значит упражняться в свободе. Из этого следует, что человек ежесекундно творит свою жизнь как проект своего будущего существования, а потому обречён на преобразование необходимости в свободу. Схожим образом мыслил французский философ Жан-Поль Сартр, полагавший, что человек обречён на свободу, которая проявляется в выборе поступков, за которые он несёт ответственность перед самим собой и перед миром в целом.

В этом отношении Сартр замечал, что успехи и провалы являются результатом свободного выбора самого человека, а поэтому перекладывание ответственности за случившееся на других или обстоятельства недопустимо. В качестве единственного способа избежать поступка, за который нужно отвечать, философ утверждал сознательное бегство в эмоции, порождающее реакции, не соответствующие ситуации, — страх, обморок и истерику. Эти эмоции, согласно Сартру, являются игрой, в которую верит человек, а также способом самообмана для избегания ответственности. Из всего этого следует заключить, что свобода — это обратная сторона ответственности, отсутствие которой порождает зависимость человека от других и попирает творческую природу личности.

ЗАВИСИМОСТЬ И ИНФАНТИЛЬНОСТЬ

И действительно, свободу никто не даёт — свободу только берут. И если мы не отвечаем за своё поведение, то априори не можем быть свободными, т.к. возникает необходимость зависеть от другого человека, который нужен для того, чтобы решать наши проблемы за нас, как когда-то это делали наши родители, да ещё и нести за это ответственность, которую мы с себя снимаем. Поэтому обращение людей к психотерапевту зачастую выглядит как попытка сделать последнего ответственным за то, что будет происходить в их жизни. Приведём в пример такой анекдот. Человек висит на ветке. Ветка начинает трещать. Человек думает: «Никогда ни в кого не верил, а сейчас-то уже куда деваться?!» И в ужасе вопрошает к небу: «Есть там кто наверху?» Вдруг облака раздвигаются, появляется лицо с седой бородой и говорит: «Ну что, поверил?» Человек отвечает: «Теперь-то конечно!» Бог и говорит: «Тогда отпусти ветку!» А человек недоумённо произносит: «Так, подождите, а есть кто ещё наверху?»

СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ

Многие люди рассматривают жизнь как череду случайных событий, полагая, что причиной их проблем, ссор, предательств, разводов и многих других негативных собы-

тий являются не они сами, а окружающие люди или обстоятельства. Однако в действительности каждое событие даётся человеку для осознания того, что только он является творцом своей жизни и своих проблем. Отсутствие этого понимания ведёт лишь к тому, что такого рода негативные ситуации постоянно повторяются. Поэтому следует признать, что все события в жизни не случайны, а закономерны. Об этом немало написано в трудах таких именитых философов, как Демокрит, Сенека, Марк Аврелий, Августин Блаженный, Никколо Макиавелли, Барух Спиноза, Иоганн Готлиб Фихте и многих других. Поэтому лишь вам решать, есть ли смысл держаться за прежние модели мышления и поведения, или же стоит начать постепенно меняться, принимая ответственность за свои результаты и свою жизнь. Если данные слова не показались вам убедительными, задайтесь вопросом: «Кто является источником моих негативных эмоций и симптомов? Кто создал мои проблемные ситуации и привёл меня к отрицательным результатам?»

ПОДВОДИМ ПЕРВЫЕ ИТОГИ

Осознание того факта, что только вы являетесь творцом своих эмоций, позволит вам продуктивно работать над собой. Именно ваше *искажённое мышление* порождает в вас *негативные эмоции* обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, на которые ваше тело постоянно откликается разными *симптомами:* дрожью рук, потливостью ладоней, повышением давления, покраснением лица. Но помимо *эмоциональной* и *телесной* реакций, источником

которых является ваше мышление, существует ещё и *поведенческая*. Действительно, если вы испытываете тревожность, то ваше поведение, скорее всего, будет носить избегающий характер, однако если вы разгневаны, то ваши действия станут на порядок решительнее. Не вызовет сомнений и тот факт, что ваше поведение приводит вас к определённому *результату,* который может быть как позитивным, так и негативным. Тем не менее, в различных несчастьях, т.е. в отрицательном результате своих поступков, многие люди настойчиво обвиняют внешние события и других людей, вместо того чтобы осознавать, что лишь их мышление приводит их к неудовлетворительным последствиям, и что лишь они сами являются творцами собственной жизни. Вспомним: «Ты мне всю жизнь испортил!»

Таким образом, истоком и первопричиной телесных, эмоциональных и поведенческих реакций человека всегда является его *мышление*. Понятно, что, будучи искажённым, мышление порождает негативные эмоции, которые телесно проявляются в виде неприятной симптоматики. В свою очередь, эти негативные эмоции способствуют неадаптивному поведению, следствием которого является негативный результат. Но хорошая новость заключается в том, что если постепенно изменять мышление, искореняя из него различные искажения, можно со временем в позитивную сторону изменять свои эмоции и поведение, избавляясь от телесных симптомов и добиваясь положительных результатов в жизни. Поэтому повторимся: в работе над собой стоит смещать акцент с событий и других людей на себя и своё мышление.

ГЛАВА 3. СТРУКТУРА РАБОТЫ С ХАРАКТЕРОМ

АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ

Будет не лишним ещё раз напомнить о том, что не события и не другие люди являются непосредственным источником ваших чувств, а только ваше мышление, говоря иначе, ваше отношение к этим событиям и другим людям порождает ваши эмоции. Действительно, перед возникновением какой-либо эмоции вы всегда что-то думаете относительно конкретного события или другого человека, и только потом появляется эмоция. Но эти мысли далеко не всегда осознаются вами, поскольку всплывают мгновенно, по своей сути являясь *автоматическими мыслями*. Тем не менее, они определяют характер ваших эмоций (которые всегда проявляются телесно в виде симптоматики), которые обуславливают ваше поведение, ведущее к какому-то результату. Это означает, что тщательная и системная работа над своим мышлением может не только избавить вас от различных невротических проявлений, но и привести вас к более продуктивным результатам, нежели вы имеете сейчас.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Итак, как вы уже знаете, наши мысли о происходящих событиях часто приходят одновременно с самими событиями, но далеко не всегда правильно отражают реальность. В этом случае мы говорим об *иррациональных мыслях,* которые интерпретируются неправильно и не подтверждаются реальными фактами. Например, мысль о том, что ваш друг не пришёл к вам в гости только потому, что вы перестали ему нравиться, является всего лишь вашей неправильной интерпретацией, поскольку реальный факт может состоять в том, что он не навестил вас из-за обилия важных и срочных дел. В этой связи *рациональными мыслями* мы будем называть те мысли, которые логически вытекают из фактов и реальных событий. К примеру, если девушка часто пишет вам о своём желании встретиться, то ваша мысль о том, что она в вас влюблена, будет вполне рациональной. При этом крайне важно понимать, что рациональные мысли не являются позитивными или успокаивающими. К примеру, если вы подверглись критике со стороны коллеги, рациональной мыслью будет являться утверждение: «Моя работа подверглась критике», а иррациональными — как мысли о том, что коллега вас презирает, так и мысли о том, что коллега от вас без ума.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ И ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

«Но почему в одной и той же ситуации у меня возникают одни мысли, а кого-то — абсолютно другие?» — возникнет вопрос у нашего внимательного читателя. Дело в том, что мысли, которые возникают у нас голове по поводу того или иного события, являются автоматическими. Они появляются словно вспышка — молниеносно. Но самое главное, что такие автоматические мысли являются следствием наших *промежуточных* и *глубинных убеждений.* Что такое глубинные убеждения? Это наши представления *о себе,* например: «Я слабый», «Я глупый», «Я плохой», «Я никчёмный», «Я беспомощный» и другие. Это также заложенные в нас представления *о других людях,* скажем: «Людям нельзя доверять», «Все женщины бесчувственные», «Все мужчины хотят только одного» и прочие. Наконец, это наши представления *о мире в целом:* «Мир — опасное место», «Жизнь сложна и противоречива» и другие. Исходя из глубинных убеждений, мы вырабатываем у себя промежуточные убеждения, представляющие собой определённые правила, догмы, ценности, установки, стереотипы и стратегии поведения, словом — долженствования.

Непонятно? Сейчас поясним. Например, для того чтобы не чувствовать себя слабым (глубинное убеждение), человек вырабатывает определённые правила, в соответствии с которыми он живёт — «Я должен быть сильным» (промежуточное убеждение). Или: чтобы не чувствовать себя беспомощным (глубинное убеждение), человек формирует своё промежуточное убеждение «Я должен всё контролировать». Ещё один пример: чтобы не ощущать себя в опасности (глубинное убеждение «мир — опасное место»), человек создаёт промежуточное убеждение «Я должен всем

управлять». И таких убеждений промежуточного толка (читай — долженствований) может быть очень много: «Я должен быть умным», «Я должен быть лучшим», «Я должен добиваться успеха», «Я должен быть хорошим любовником», «Я должна быть хорошей мамой» и т. д.

Все эти правила представляют собой своего рода защиты, которые мы выстроили внутри себя, чтобы не чувствовать себя глупыми, беспомощными, плохими. При этом и промежуточные, и глубинные убеждения раскрываются как глубинные пласты психики, которые кто-то называет подсознанием, а кто-то — бессознательным. Но вся правда в том, что они образуют фундамент, который нами не осознаётся и который нами постоянно управляет, создавая автоматические мысли. А поскольку глубинные и промежуточные убеждения у каждого человека индивидуальны, то в одних и тех же ситуациях у разных людей будут возникать разные автоматические мысли, создаваемые этими убеждениями. Стоит также сказать о том, что все наши глубинные убеждения сводятся к двум главным установкам — «Я плохой» и «Я беспомощный». Это объясняется наличием у человека двух основных потребностей — в любви и в безопасности.

Итак, автоматические мысли, возникающие у разных людей в схожих ситуациях, отличаются по причине того, что обусловлены промежуточными и глубинными убеждениями. Наши автоматические мысли можно сравнить с травой, окружённой сорняками — искажёнными мыслями, создающими наши негативные невротические эмоции обиды, гнева, стыда, вины и тревоги. Если мы будем просто вырывать сорняки, не проработав корни — промежуточные и глубинные убеждения, — то сорняки каждый раз будут прорастать снова. В таком случае человек, обладающий глубинным убеждением «Я неудачник» и вырастающей из него промежуточной установкой «Я должен быть лучшим», при столкновении с определёнными событиями

будет автоматически думать: «Она точно меня отвергнет! У меня не получится! Я опозорюсь!» Из этого следует, что все наши автоматические мысли являются следствиями правил — долженствований, которые, в свою очередь, обуславливаются глубинными убеждениями о собственной плохости (непринятии) или беспомощности.

ТРЕБОВАНИЯ И ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ

Таким образом, работа над снижением длительности и интенсивности невротических эмоций обиды, гнева, стыда, вины и тревоги осуществляется путём проработки искажённого мышления, основой которого являются наши долженствования — завышенные *требования человека к себе, другим людям и миру в целом*. Но поскольку неадаптивные стратегии мышления и поведения, приведшие вас к невротическим проблемам, создавались вами на протяжении долгого периода времени, то работа над своим мировоззрением и характером займёт достаточно длительное время. Однако положительная динамика не заставит себя ждать: день за днём ваша жизнь будет улучшаться во многих её аспектах, а вы сами будете становиться всё более уверенным в себе и своих возможностях и более спокойным и стрессоустойчивым. В конце концов, эту «вынужденную» работу следует воспринимать как процесс самопознания и самосовершенствования, поскольку это действительно так.

Итак, рассмотрим упомянутые выше требования чело-

века к себе, другим людям и миру в целом немного подробнее. *Требования к себе* можно выразить, например, в таком слепом веровании: «Я должен добиться успеха и получить одобрение других людей, иначе я — неудачник». Такая установка проявляется у людей, склонных к перфекционизму, и очень часто создаёт тревогу и страх, вину и стыд, а также приводит к истощению, неврастении, апатии, самобичеванию, жалости к себе и депрессии. *Требования к другим* раскрываются в убеждённости человека в том, что люди должны относиться к нему только так, как ему хочется — справедливо, заботливо, по-доброму — иначе заслуживают осуждения. Такое иррациональное верование нередко вызывает гнев, обиду, пассивную агрессию и жестокость.

Наконец, *требования к миру* могут выглядеть так: «Я должен получать то, чего хочу и когда хочу, и не должен получать того, чего не хочу». Эта позиция ведёт к психологии жертвы, жалости к себе и перекладывании ответственности на других людей и обстоятельства при возникновении даже малейших неприятностей. Все эти требования закладываются в детстве через воспитание путём родительского сравнения своего ребёнка с другими, более «успешными» детьми при одновременной нехватке похвалы и избытке критики. «Ты должен вести себя хорошо», «Ты должен быть умным», «Ты должен стать лучшим» — эти фразы часто слышат дети от своих родителей. Такой подход формирует у ребёнка убеждение в том, что его любят только тогда, когда он становится хорошим для своих родителей, что порождает долженствования, постоянное следование которым, в свою очередь, создаёт напряжение.

В результате мир начинает восприниматься ребёнком сквозь призму его долженствований, которые во взрослой жизни он проецирует на других людей — жену, детей, друзей, коллег. Однако реальность, вежливо говоря,

далеко не всегда соответствует требованиям и ожиданиям человека, что и приводит к невротическим чувствам. Источником формирования требований, помимо воспитания, также выступает среда, в которой наличествует человек, например, друзья, средства массовой информации, интернет и прочее. Важно понимать, что долженствования — это такой вариант событий, когда человек выбирает лишь из двух вариантов: либо он хороший, либо плохой — третьего не дано. Долженствования всегда ведут к выбору между двумя крайностями, которых априори не может существовать в реальной жизни: либо происходит то, что *должно* случиться, а если не происходит — тем хуже для реальности. Как вы думаете, насколько логичным и реалистичным является подобного рода подход?

Таким образом, подобного рода неразумные, завышенные, чрезмерные и непосильные требования человека к себе, другим людям и миру в целом являются наиболее частыми случаями искажений в мышлении, именуемыми долженствованиями, которые порождают негативные эмоции обиды, гнева, стыда, вины и тревоги. Длительность и интенсивность этих невротических эмоций ведёт к стрессу, депрессии, преждевременному старению и нередко сопровождается болезнями, которые, в свою очередь, порождают ещё более сильное напряжение, тем самым каждый раз усиливая этот порочный круг. Поэтому крайне важным в работе над разными невротическими проблемами является постепенное *ослабление требований* и *гашение негативных эмоций* путём проработки рассмотренных долженствований и многих других видов искажённого мышления, речь о которых ещё пойдёт в этой книге.

ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА ХАРАКТЕРА

Для закрепления необходимо ещё раз обозначить порочную цепочку, которая приводит к невротическим проблемам: негативные эмоции обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, каждый раз сказывающиеся на нашем телесном состоянии, возникли вследствие искажённого мышления в виде чрезмерных и завышенных требований к себе, другим людям и миру в целом — тех самых долженствований. В этой связи стоит упомянуть о том, что характер человека распадается на четыре элемента — это отношение *к себе, к близким людям, к чужим людям и к труду.* Скажем, вы можете оценивать себя как целостную личность, наделённую многими положительными качествами, а значит, чувствовать себя уверенно, а можете заниматься самокритикой и поиском только собственных отрицательных сторон, что будет потворствовать вашей нерешительности и неуверенности в себе. Оба этих случая порождают соответствующие полярные установки «Я+» или «Я–».

То же самое — и в отношении к другим людям. Вы можете принимать близких и чужих людей, а можете пытаться их переделать, исходя из своих представлений. В этих случаях мы имеем сопутствующие установки «Вы+» или «Вы–», если речь идёт о близких людях, а также «Они+» и «Они–», когда мы говорим о чужих людях. Наконец, ваше отношение к деятельности может являться положительным, если вы получаете удовольствие от работы, или отрицательным, когда вы изо всех сил терпите свою работу ради получения денег или статуса. В данных ситуациях следует определить соответствующие установки «Труд+» и «Труд–». Главный смысл этой отсылки к компонентам человеческого характера состоит в том, что только постоянное и постепенное формирование

установок «Я+», «Вы+», «Они+» и «Труд+» как ориентиров вашей новой жизни позволит вам шаг за шагом избавляться от чрезмерных эмоций обиды, вины, стыда, гнева и тревоги. Однако это будет происходить лишь в том случае, если вы научитесь смягчать соответствующие элементам характера требования к себе, другим людям и миру в целом, иными словами, прорабатывать своё искажённое мышление.

ПЯТЬ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Существует пять главных негативных эмоций человека, доставляющих нам множество проблем. К ним относятся обида, гнев, стыд, вина и тревога. Любая негативная эмоция — это результат рассогласования реальности и человеческих представлений об этой реальности. Так, обида представляет собой несоответствие поведения другого человека нашим ожиданиям и является следствием требований к близкому человеку: «Моя жена должна была приготовить мне борщ». Гнев также рождается из-за несоответствия поведения другого человека нашим ожиданиям, однако является следствием требований уже не к близкому, а к чужому человеку или какой-то ситуации: «Начальник должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть». Чувство вины возникает тогда, когда уже наше собственное поведение не соответствует предполагаемым чужим ожиданиям, и является следствием обесценивания себя: «Я должен был вести себя по-другому». Эмоция стыда раскрывается как несоответствие нашего поведения нашим же ожиданиям, иными словами — как несоответствие

нашего поведения нашему идеальному образу самого себя: «Я должен был поступить как настоящий мужчина». Наконец, тревога является следствием катастрофических мыслей по типу «А что если?» и возникает тогда, когда наше мышление оторвано от реальности и погружено в мрачное будущее. Помимо квинтета указанных эмоций невротического характера можно выделить ещё две — это ревность и зависть, которые родственны эмоции гнева, поэтому отдельно говорить о них мы не будем.

ЗДОРОВЫЕ И НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ

Работа над собой и своим искажённым мышлением не подразумевает того, что человек становится абсолютно безэмоциональным существом. Цель самосовершенствования и саморазвития вовсе не состоит в том, чтобы стать просветлённым и начать левитировать и светиться в лучах фаворского света. Необходимо заметить, что полностью избавиться от негативных эмоций не получится ни у одного человека в мире. Но сделать эти негативные эмоции менее выраженными и длительными под силу каждому. В этой связи важно не подавлять, а *гасить* эмоции путём изменения искажённого мышления, тем самым сокращая время, в которое негативная эмоция управляет нами. Говоря иначе, необходимо учиться вести себя и мыслить подругому в ситуациях, вызывающих напряжение. Это будет способствовать тому, что постепенно вы научитесь заменять неоправданные эмоции их здоровыми аналогами.

Так, вместо тревоги вы будете испытывать лишь лёгкое беспокойство и волнение, вместо вины — раскаяние и сожаление, вместо стыда — смущение, огорчение и разочарование, а вместо обиды и гнева — лишь раздражение и недовольство. Альтернативные эмоции не будут вызывать такого же сильного напряжения, какое человек испытывает из-за негативных эмоций. Поэтому важно учиться гасить негативные эмоций путём проработки искажённого мышления, о чём мы подробно поговорим далее.

Нам необходимо уже сейчас избавиться от тотального заблуждения в том, что если мы проработаем своё мышление, то больше никогда не будем испытывать негативных эмоций. Вы не сможете полностью «очиститься» от волнения, которое является следствием нашего инстинкта самосохранения и помогает мобилизоваться, например, перед экзаменом, свиданием или иным важным для нас событием. Однако каждому из нас под силу проработать ту тревожность, которая становится избыточной и не соответствует реальности, что доставляет нам проблемы. Поэтому очень важно разграничить здоровые и невротические эмоции. В противном случае вы можете думать: «Но если я перестану злиться, то не смогу при необходимости отстоять своё мнение или предъявить кому-либо претензии, да и вообще — стану мягкотелым». Смысл в том, что вы будете испытывать недовольство и раздражение, но при этом у вас не будет избыточного гнева, обуславливающего некорректное поведение, ведущее к негативным результатам в жизни — разрушенным отношениям. В первом случае вы можете играть в злость и казаться злым, чтобы повлиять на недобросовестных сотрудников, а во втором — испытывать ураган агрессии, уносящий вас в мир ругани и оскорблений.

То же самое относится и к таким негативным эмоциям, как депрессия и подавленность. Посредством проработки искажённого мышления мы можем заменять их печалью,

которая является здоровой эмоцией. И действительно, многие люди, когда за окном идёт дождь, испытывают некую меланхолию. В этом случае они могут завернуться в плед, налить себе кружку тёплого какао и предаться воспоминаниям под грустную музыку. Это вполне нормально. И если в жизни случаются неприятные события, мы можем попечалиться, но в то же время впадать в депрессию или строить из себя человека, которому всё равно, контрпродуктивно. Если вам кажется, что вы сделали что-то не так, то вы можете испытывать гнетущее чувство вины и заняться самобичеванием, а можете ощутить сожаление, которое позволит вам сделать полезные выводы из своего поведения с целью изменений к лучшему. Замена иррационального мышления на мышление, опирающееся на факты, позволит вам испытывать функциональную ревность вместо дисфункциональной, первая из которых оправдана действительным наличием измены, а вторая исходит из иллюзий. Функциональная зависть отличается от дисфункциональной тем, что первая представляет собой радость за других людей, мотивирующую вас заниматься саморазвитием, а вторая возникает тогда, когда вам кажется, что кто-то имеет то, чего не имеете вы, притом что вы ничем не хуже. Более полный перечень эмоций, раскрывающий чувства страха, гнева, печали и радости, вы можете найти в Приложении 1, которое расположено в конце книги. А Приложение 2 позволяет нагляднее уяснить различие здоровых и невротических эмоций.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Большинство людей использует три не самых лучших способа борьбы с эмоциями. Первый из них — это *утоление,* когда вы полностью нивелируете ту или иную эмоцию путём совершения действий, которые непосредственно вытекают из характера этой эмоции. Например, если вы злитесь, вы кричите. Однако чаще всего этот способ ведёт к антисоциальному поведению, которое рождает множество негативных последствий, начиная от ссоры и заканчивая уголовным преследованием. Хотя в некоторых случаях можно утолить свою негативную эмоцию и без отрицательных результатов, например, занявшись физической активностью — сделав несколько приседаний, побив боксёрскую грушу в спортзале или совершив длительную пешую прогулку. При других эмоциях поведение может отличаться. Так, если вы чувствуете тревогу или стыд, то, скорее всего, воспользуетесь избегающей моделью поведения, если ощущаете вину, то попытаетесь загладить её с помощью оправданий, а при обиде постараетесь вызывать чувство вины у другого человека — «обидчика». Однако при утолении эмоций последние управляют вами и лишают вас даже возможности самореализации, поскольку в этом случае вы отказываетесь от приглянувшейся вам работы, от общения с понравившимся вам человеком и взамен не получаете ровным счётом ничего.

Второй способ борьбы с негативными эмоциями — это их *подавление*. В этом случае вы сдерживаете и блокируете, например, обиду, страх или вину, которые начинают разъедать вас изнутри. К тому же телесные проявления эмоций, которые никто не отменял и не отменит, могут давать о себе знать, потому как при подавлении эмоции вы

никак не выражаете себя внешне. Это можно сравнить с постоянно газующей машиной, стоящей на ручнике — рано или поздно, что называется, запахнет жареным. Поэтому подавление эмоций нередко ведёт к психосоматическим проявлениям. Скажем, человек, который часто сдерживает слёзы, может иметь определённые проблемы с носоглоткой и дыханием, а не проговоренные переживания могут выражаться болями в груди и комом в горле. Как правило, у людей, которые используют этот путь борьбы с эмоциями, сильно развито стремление соответствовать ожиданиям других людей и быть хорошим. Они как будто не могут позволить себе гнев, поскольку боятся критики и осуждения со стороны окружающих.

Ещё одним непродуктивным средством работы с эмоциями является их *компенсация* другими способами, когда вы не даёте им выхода, а возмещаете порождённое эмоцией напряжение, например, с помощью переедания, хобби, секса, алкоголя, лёгких наркотиков, медитации и многого другого. Например, вы применяете медитацию не для успокоения сознания, а для его отвлечения, что, конечно, не приводит к изменениям ваших способов реагирования на те или иные ситуации. Это равносильно тому, что человек заглатывает таблетку успокоительного, приносящую временное облегчение, но не устраняющую ни эмоцию, ни событие, которое с ней ассоциируется. Поэтому медитация приносит действительный эффект только при правильном её использовании и в совокупности с проработкой искажённого мышления, создающего наши с вами невротические эмоции. Та же психосоматика может переключать вас с негативных эмоций на телесный симптом, переживания по поводу которого отнимают у вас время и силы для решения проблем в виде застарелой обиды, например. Что и говорить, печальные последствия такого подхода очевидны: ожирение, венерические заболевания, зависимости...

Но есть четвёртый способ — *гашение* эмоций путём их размысливания. При таком подходе вы анализируете мысли, стоящие за какой-либо эмоцией негативного спектра, критически к ним относитесь и учитесь их опровергать. Иными словами, вы начинаете понимать, что, поскольку ваша эмоция имеет невротический характер, то и мысли, которыми она была вызвана, являются искажёнными. Со временем вы научитесь чётко осознавать, каким образом вы некорректно воспринимаете реальность и начинаете будто бы играть, а не реально взаимодействовать с объектами этого мира. Посредством выработки умения мыслить по-другому вы сможете постепенно сокращать длительность невротических эмоций. Например, если сейчас вы можете обижаться целых четыре часа, то в дальнейшем это время будет равняться двум часам, затем — часу, а в итоге — и вовсе нескольким минутам. Поэтому гашение эмоций — это здоровый способ, который отныне мы противопоставим вышерассмотренным невротическим способам борьбы — утолению, подавлению и компенсации.

ГЛАВА 4. ПСИХОТЕРАПИЯ ОБИДЫ И ГНЕВА

КАК ВОЗНИКАЕТ ОБИДА?

Обида — одна из самых невротических эмоций, создающая множество проблем в коммуникации с другими людьми. Обидчивость закладывается в детстве и приводит к непродуктивным моделям поведения в зрелом возрасте. Человек, испытывающий обиду, «закрывается» и пытается вызывать чувство вины у своего «обидчика» с тем, чтобы последний осознал свою неправоту и извинился. И если в детстве такая стратегия поведения могла работать, то во взрослом состоянии она не только неэффективна, но и достаточно наивна. Но многие люди переносят детские способы поведения во взрослую жизнь и на автомате пытаются добиться какого-то результата, пользуясь «устаревшими» методами. Насколько это логично и продуктивно?

Какие условия нужны для того, чтобы мы начали обижаться? Первым условием выступает *наличие связывающих чувств*. Говоря иначе, вы можете обижаться только на значимых для вас людей — родителей, родственников, друзей

и даже начальника, если помимо рабочих отношений у вас сложились с ним ещё и приятельские. Поэтому вы никогда не будете испытывать обиду по отношению к незнакомому человеку — в этом случае у вас будет возникать гнев. Вторым условием возникновения обиды предстаёт *подобие*. Что же это значит? Вы не станете обижаться на человека, которого считаете глупее себя. Если вы обижаетесь на кого-то, то заранее соглашаетесь с тем, что этот «кто-то» в чём-то подобен вам. Наконец, третьим условием является *реальное или воображаемое место*. Проще говоря, обида может происходить в реальности или в воображении. В последнем случае вы можете обидеться на начальника, а он даже не будет об этом догадываться. Бывают и такие ситуации, когда человек верит в то, что его знакомый умер ему «назло», например, чтобы не выполнять данных им обещаний или чтобы не отдавать долги. Человека уже нет, а мы всё обижаемся. И такое бывает.

КАКОВЫ ЭЛЕМЕНТЫ ОБИДЫ?

Как и во многих невротических эмоциях, в обиде можно выделить три главных компонента. Первым из них являются ваши *ожидания* относительно поведения близкого человека, ваши представления о том, как он должен был себя вести. Например, вам кажется, что ваш молодой человек должен дарить вам цветы на день святого Валентина и помнить обо всех значимых датах и событиях вашей жизни. Казалось бы, это вполне логично. Но это всего лишь ваши ожидания от другого человека, ваши представ-

ления о реальности, т.е. ваши мыслительные конструкции, которые вы выстроили в детстве, переняв их из отношений ваших родителей и некритически их усвоив. И теперь они потворствуют тому, что вы сами себе создаёте проблемы, что называется, на ровном месте. Как из того, что вы думаете, что ваш молодой человек должен совершать эти действия, следует, что он должен их совершать? Говоря иначе, ваши представления о реальности, вежливо говоря, не всегда отражают саму реальность.

Поэтому вторым элементом обиды предстаёт как раз сама *реальность* — то, как другой человек ведёт себя в действительности настоящего момента. А в действительности может оказаться, что ваш молодой человек не подарил вам цветы на день святого Валентина (будь неладен этот Валентин!) и забыл поздравить вас с годовщиной ваших отношений, потому как для него это не является чем-то сверхзначимым. Но поскольку, согласно вашим ожиданиям, он должен всё это делать, вам может казаться, что раз он этого не делает, то он попросту вас не любит. Однако правда в том, что он просто не совершил тех поступков, которых вы от него ожидали. В этой связи третьим элементом обиды предстаёт *рассогласование между ожиданием и реальностью,* между тем, как вам кажется, как должен себя вести близкий человек и его реальным поведением. В результате такого рассогласования вы начинаете испытывать обиду, а заодно и нервы вашего молодого человека на прочность, предъявляя ему претензии и обвиняя его в том, что он, оказывается, вас не любит. Что же вы получаете в итоге? Неприятные переживания, телесную симптоматику и проблемы в отношениях в самый неподходящий для этого день — день, по всей видимости, не такого уж и святого Валентина.

КОГДА ОБИДА НЕВОЗМОЖНА?

Однако посредством проработки своего искажённого мышления вместо обиды вы будете ощущать лишь лёгкое недовольство, что приведёт к совсем иным последствиям. Чтобы размыслить чувство обиды, вам нужно перестать строить нереалистичные ожидания и воспроизводить непомерные требования относительно поведения близкого человека. Иными словами, важно учиться принимать другого человека таким, какой он есть, без попыток подстраивать его поведение под свои долженствования. Если таковых нет, то обида просто не может возникнуть, ведь вы не станете притягивать реальность за уши и пытаться поместить другого человека в свою картину мира. Однако для того чтобы выработать такое взрослое отношение к миру, необходимо работать со своим искажённым мышлением. И тогда вы станете обижаться всё меньше и меньше и в итоге вообще прекратите это делать.

Все мы не идеальны. У всех у нас случаются недопонимания. Но есть разница в том, как мы подходим к разрешению противоречий — обижаемся и обвиняем друг друга, срываясь на крики и переходя на ультразвук, или же учимся выстраивать конструктивный диалог. И если вы будете продолжать играться с реальностью, отношения начнут разрушаться, но если вы начнёте коммуницировать с человеком на уровне реальности, отношения поменяются в лучшую сторону. Сравните: «Ты должен был подарить мне цветы! Ты меня обидел!» и «Я на тебя обиделась, потому что ожидала, что ты подаришь мне цветы». Разницу чувствуете? В последнем случае вы не обвиняете другого человека в своих чувствах, что не очень логично, а преподносите их из себя. Такой подход разряжает накалившуюся вашими ожиданиями обстановку и не позволяет раз-

рушаться вашим отношениям. Попробуйте!

Обида также не возникнет, если вы перестанете сравнивать поведение другого человека с вашими ожиданиями и прекратите оценивать его согласно критериям, наличествующим в ваших долженствующих фантазиях. Помните, что сравнения никогда не приводят ни к чему хорошему. Начиная сравнивать себя с другими людьми и оценивать себя или других по не вполне понятным критериям, мы либо становимся высокомерными, либо ощущаем себя где-то в районе плинтуса в связи со стремительным падением нашей самооценки. В первом случае мы сравниваем себя с теми, кто в наших представлениях стоит далеко не на вершине социального олимпа успешного успеха, женственной женственности или мужественной мужественности. Второй случай возможен тогда, когда мы со священным трепетом и едва дыша взираем на покорителей этого олимпа — звёзд социальных сетей и эстрады. И действительно, где мы, а где они! И чтобы не впадать в иллюзию падения в эту пропасть между нами и небожителями, нужно сравнивать себя не с другими людьми, а с человеком, которым вы были вчера.

КАК ОСЛАБИТЬ ОБИДУ?

Существует несколько способов, применяемых для погашения обиды. Всякий раз при возникновении обиды вы можете задаваться вопросами: «Как должен был вести себя человек, чтобы я на него не обиделся? Что он должен был сказать или сделать? Какой должна была быть реальность?» И когда вы зададите себе эти вопросы, вы поймё-

те, каковы ваши ожидания относительно объекта вашей обиды. Говоря иначе, вам нужно *направить внимание на ваши ожидания* относительно того человека, с которым ассоциируется ваша обида. И если вы проанализируете свои автоматические мысли, которые возникли в вашей голове непосредственно перед появлением обиды, вы столкнётесь со своими долженствованиями по отношению к близкому человеку: «Мой муж должен был пригласить меня в кино!», «Моя девушка должна приходить на свидание вовремя!», «Мой отец должен обо мне заботиться!», «Начальник должен отвечать за свои слова!», «Мама должна была меня пожалеть!», «Мой друг должен был дать мне денег взаймы!»

Действительно, нередки ситуации, когда вы одалживаете своему другу какую-то сумму, а через некоторое время обращаетесь к нему с аналогичной просьбой, на которую он отвечает отказом. И вы обижаетесь, потому что думаете: «Я ему занимал, значит и он должен мне занять!» И где же в этом требовании, позвольте спросить, спряталась логика? Какой пункт «Кодекса настоящей дружбы» мы упустили из виду? Не вы ли сами придумываете себе эти правила, нарушение которых ничего не подозревающим другом, рождает вашу невротическую обиду? Точнее, рождаете её вы сами, руководствуясь несуществующим правилом. Выходит, что в обиде вообще нет ни малейшего смысла и даже намёка на него! И если вы перестанете тиранить себя своими же долженствованиями, то испытаете лишь недовольство и сможете сделать полезные выводы из этой ситуации. Например, больше не одалживать другу денег или одалживать такую сумму, с которой не жалко будет расстаться на веки вечные. Последнее особенно актуально для таких случаев, когда другу свойственно не возвращать долги. Однако многие люди продолжают давать взаймы своим «необязательным» друзьям, несмотря на свою обиду: «Как-то неудобно! Он же мой друг!» И пу-

стяк, что друг давно сел вам на шею, свесил ноги и вытирает их о вас.

Итак, первым способом угашения обиды является анализ собственных ожиданий и диспутирование иррациональных мыслей, которые вызывают у вас обиду: «Откуда берутся мои ожидания? Насколько они реалистичны? Нет ли в них элементов насилия? Как привести их к большей реалистичности?» И действительно, мы очень часто обижаемся на людей совершенно неадекватно обстоятельствам и требуем от них того, что они не в силах выполнить, и того, чего, кстати говоря, мы и сами бы не выполнили. Поэтому в данной ситуации вместо обвинения другого человека во всех тяжких грехах было бы полезно *поставить себя на его место* и почувствовать это состояние. Это и есть суть второго способа ослабления обиды. Умение взглянуть на ситуацию глазами другого человека является признаком мудрости и гибкости мышления. Этот навык возвращает вас к реальности, освобождает из плена долженствований и позволяет осознать, почему другой человек в той или иной ситуации повёл себя именно так, а не иначе, и каковы движущие мотивы его поведения.

И когда вы начинаете развивать в себе этот навык, когда вы обучаетесь размысливанию различных ситуаций с различных точек зрения, вы начинаете удивляться тому, какова на самом деле бывает реальность, доселе скрытая от вас густым туманом долженствований. Выясняется, что точка зрения и кочка зрения, как писал Максим Горький, являются совершенно разными вещами. Находясь на кочке зрения, окружённой болотом завышенных требований и ожиданий, мы оказываемся неспособными рассмотреть ситуацию с разных сторон и признать наличие точек зрения других людей — друзей, родителей, детей, коллег. Мы с большим пристрастием навешиваем на них яркие ярлыки и додумываем за них, впоследствии обижаясь на собственные же фантазии. А не пора бы нам уже слезть

со своей колокольни? Глядишь, и зазвучит она по-другому!

Нежелание и неспособность принять точку зрения другого человека составляют основу нашего инфантилизма и эгоцентризма. В таком случае мы упрямо пытаемся изменить других, забывая о том, что, во-первых, тем самым прибегаем к насилию, и, во-вторых, о том, каких неимоверных усилий нам самим стоили попытки измениться. И очень многие люди живут в парадигме, согласно которой центром Вселенной является даже не Солнце, как полагали, например, Коперник и Галилей, а их собственная «скромная» персона. Такие люди искренне считают, что все их проблемы должен решать кто-то другой, и что в таком паразитизме нет ничего зазорного. Такие люди стремятся жить под чужую ответственность, но притом считают себя взрослыми, несмотря на то, что неспособны принять, по сути, ни одного самостоятельного решения. Большинство людей, страдающих различными невротическими проблемами, являются людьми инфантильными, но часто не замечающими своей детской манеры поведения.

Третьим способом угашения обиды является *принятие человека* таким, какой он есть, о чём мы уже упоминали выше. Но что означает это принятие? Оно означает признание права другого человека свободно совершать те или иные поступки и отказ от требований того, чтобы он соответствовал вашим ожиданиям. У любого человека есть свои плюсы и минусы, как, собственно говоря, и у вас есть свои достоинства и недостатки. Вы же не обижаетесь на дождь и не предъявляете претензии возникшим после него лужам! А даже если и предъявляете, то от этого ничего не меняется. Да, порой, вы не хотите принимать дождь, из-за чего испытываете гнев. Но дождю от этого, в общем, всё равно. Он закончится тогда, когда закончится. Такова реальность. Однако просто взять и принять другого человека таким, какой он есть, не так уж и просто. Здесь нужна длительная работа над своим мышлением.

«Идея принятия очень красиво звучит! Однако как мне уже поскорее просветлеть?» — скажете вы. Действительно, многие «просветлённые» авторы различных книг учат нас принятию как способу исцеления от эмоциональных проблем. И они правы: принятие действительно позволяет снять с себя груз застарелых обид, например, в тех ситуациях, когда человек уже давно уехал в другую страну или вообще умер, а вы всё обижаетесь на него, потому что не можете принять его поступок, который он совершил несколько лет назад. Но авторы таких книг как-то забывают написать о том, что если просто сказать себе: «Да, я принимаю поведение другого человека», то ничего не изменится. Обиду нужно достаточно усердно размысливать. Но как?

Во-первых, следует вспомнить свою обиду и осознать свои ожидания: «Как другой человек должен был поступить?» И в вашей голове, быть может, пронесётся: «Он не должен был меня предавать!», что само по себе является оксюмороном, ибо прошлое уже прошло. Затем вы начинаете диспутировать: «А что полезного произошло от того, что он тогда так поступил? Что в моей жизни изменилось? Могу ли я сказать, что благодаря его поступку я достиг определённых высот?» И вы начинаете понимать, что тот человек на самом деле был полезен в вашей жизни. Естественно, такие осознания и принятие возможны после длительной и системной проработки своего мышления. А взять и принять человека, таким, какой он есть, сходу, не получится. Притом вы даже можете понимать, что ваше собственное поведение является одним из источников того, что он вас предал. Но этого может не хватить для того, чтобы действительно принять человека и освободиться от своей обиды. Итак, поначалу нужно учиться угашать свои обиды на небольших ситуациях. При таком подходе выработанный вами навык размысливания позволит взглянуть на более сложные ситуации как на менее значи-

тельные.

Таким образом, чтобы тренировать у себя навык принятия, необходимо в различных ситуациях, ассоциирующихся у вас с обидой, задаваться такими вопросами: «Почему другой человек так поступает? Быть может, у него есть какие-то свои мотивы? А что если он даже не знает моих ожиданий от него? А если даже и знает, то почему он не имеет права не следовать им? Может ли оказаться так, что в данной ситуации он был увлечён другими интересами?» Рассматривая ситуацию под разными углами зрения, вы учитесь думать, что весьма нечасто происходит в нашей жизни. Порой нам только кажется, что мы думаем. Но процесс мышления — это не когда мы на автомате оцениваем поведение другого человека, исходя из нашего прошлого опыта, и успешно обвиняем его. Процесс мышления возникает тогда, когда мы начинаем более осознанно смотреть на ситуацию под разными углами зрения, сопоставляя свои ожидания с реальным поведением близкого человека. Эта озадаченность позволяет вам отбрасывать автоматические привычки мышления. Ведь чем больше вы начинаете изучать мотивы поведения других людей, тем глубже осознаёте, насколько все люди разные и что они могут вести себя различным образом — в зависимости от той культурной матрицы, в которой они живут.

Поэтому очень важно помнить о том, что ваши ожидания по своей сути являются оценками другого человека, ярлыками, которые вы навешиваете на него, и нереалистичными стандартами, под которые вы подгоняете поведение других людей. Испытывая обиду, вы неосознанно пытаетесь наказать другого человека чувством вины только за то, что он отступил от ваших ожиданий. В этом отношении обида выступает некоторым возмездием за ваши навязчивые попытки подстроить близких под свои долженствующие рамки. Как это вам помогает выстраивать

здоровые отношения? Вместо того чтобы продолжать обижаться, вы можете, будучи *в спокойном состоянии, проиграть ситуацию обиды,* предварительно критически оценив свои долженствования. И если вы не будете испытывать практически никакой обиды, то это будет говорить о том, что ваша невротическая эмоция проработана. Этот подход представляет собой четвёртый способ угашения обиды. Он зиждется на физиологических механизмах: проигрывание эмоции в спокойном состоянии ведёт к тому, что её заряд гасится.

Наконец, ещё одним продуктивным методом работы с обидой является *отстранение от обиды,* иными словами, её отделение от вас самих. «Легко сказать — отстраниться! Но как это сделать?» — спросите вы. Всё не так уж и сложно. Для этого нужно понять простую вещь: есть вы, а есть ваши мысли, порождающие ваши эмоции, стало быть, вы — это не обида. Только ваша вера в собственные искажённые мысли приводит к обиде. И когда вы постепенно вырабатываете навыки осознанности, позволяющие вам растождествляться со своими мыслями, вы постепенно отстраняетесь и от обиды. Говоря иначе, есть мысли, наполненные требованиями, а есть вы — «религиозный фанатик», упрямо верящий и верующий в эти мысли. Однако мысли — это всего лишь мысли: они не отражают реальность, которая всегда остаётся нейтральной, независимо от мыслей, которые могут быть какими угодно. И отстранение от ваших мыслей позволяет вам смотреть на них со стороны и осознавать, что ваша обида является следствием вашего искажённого мышления, а не самого события. И как только вы отстраняетесь от своих мыслей, обида гаснет. И те же медитативные техники при их правильном использовании как раз и учат этому отстранению и растождествлению себя со своими мыслями.

ОБИДА И ВИНА — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЫЧАГИ МАНИПУЛЯЦИЙ

Вспомните, как ваши родители взывали вас к совести: «Как ты мог так поступить? Что ты наделал?» К сожалению, многие родители манипулируют своими детьми посредством обиды, провоцирующей у них тягостное чувство вины. Особенно часто такое родительское поведение встречается тогда, когда ребёнок достигает определённого возраста и начинает проявлять некоторую самостоятельность — бегать и прыгать, без спроса трогать всё руками, ломать какие-то вещи. И поскольку ребёнка становится сложнее ограничивать в тех или иных действиях, родители начинают на него обижаться. Бывают и такие случаи, когда, например, мама притворяется мёртвой, а папа говорит: «Вот видишь, мама умерла, потому что ты плохо себя ведёшь!» Однако вред таких насильственных методов воспитания не осознаётся многими родителями, что весьма часто выливается в невротические состояния у их детей.

Очень удобно достигать своих целей путём обиды — вы обижаетесь и получаете желаемое, поскольку человек, на которого вы обиделись, начинает винить себя и даёт вам то, чего вы хотели, пытаясь загладить свою вину. Эту детскую стратегию достижения целей многие люди начинают переносить во взрослую жизнь, беспрестанно обижаясь на близких. Притом другой человек может даже не знать о том, что вы на него, оказывается, обиделись. Поэтому ваша цель всё равно не будет достигнута раскачиванием манипуляционных качелей обиды и вины. Однако многие пытаются раскачивать эти качели до глубокой старости. Например, пожилые родители

начинают манипулировать своими детьми постоянными звонками по телефону и рыданиями в трубку: «Быстрее приезжай! Мне плохо! Кажется, у меня инфаркт!» Манипулируя своим болезненным состоянием, родители могут ограничивать своих детей, которые со временем забывают о том, что такое личная жизнь. «Ребёнку» уж за тридцать, а он всё ещё живёт со своими родителями из-за выработанного у него чувства вины: «Я должен быть рядом с родителями! Это же родители! Я не могу поступить иначе!»

И такие стратегии часто работают, применяются ли они осознанно или бессознательно. Муж и жена начинают друг на друга обижаться и получают то, чего хотят, равно как и родители и дети. Если в детстве родители на вас обижались, то вполне вероятно, что теперь вы обижаетесь на своего ребёнка, ведь вам кажется, что ваш ребёнок должен вести себя так, как вы хотите, что он должен уделять вам внимание, что он должен обнимать вас, когда вы ему что-то покупаете. И порой вы даже не осознаёте, что обижаетесь на своего ребёнка! Например, когда ваш малыш идёт на руки не к вам, а к другому, вы обижаетесь на него: «Ах ты вредина!» Но в то же время вы подавляете эту эмоцию, говоря себе: «Как я могу обижаться на своего ребёнка? Он же ещё такой маленький!» Но вы обижаетесь, хотя и не осознаёте мыслей, которые вызвали обиду. Вы не можете также признаться себе и в том, что вам стыдно обижаться. Получается, что вы не можете признать ни того, что вам обидно, ни того, что вам стыдно, и поэтому начинаете злиться, чтобы хоть отчасти сбросить напряжение. И на орехи достаётся тому, кому не повезло оказаться в эту минуту рядом, например, жене, которая переложила ваши документы из нижнего ящика шкафа в верхний. Вот вредина!

В заключение этой главы расскажем вам о том, как не вполне уместные родительские реакции на поведение

ребёнка, связанные с чувствами гнева и вины, способствуют возможности развития у ребёнка постоянного ощущения тревоги. Ситуация первая. Находясь дома, ребёнок начинает капризничать, в ответ на что родитель всячески его успокаивает. Ситуация вторая. Ребёнок капризничает в набитом людьми автобусе, что вызывает противоположную реакцию родителя, который начинает кричать на него, демонстрируя всем «процесс воспитания» из-за боязни того, что другие подумают, что он плохой родитель. Вернувшись домой, родитель начинает испытывать чувство вины из-за того, что прилюдно отругал своё чадо, и пытается загладить свою вину прежним ласковым отношением к ребёнку. Вследствие различной реакции родителя на одно и то же поведение ребёнка, последний теперь каждый раз вопросительно и напряжённо ожидает реакции окружающих людей на своё поведение, что постепенно повышает уровень его тревожности.

«А ЕЩЁ ВЫ ОБЕЩАЛИ РАССКАЗАТЬ ПРО ГНЕВ!»

А теперь позволим себе лёгкий троллинг. Итак, поскольку в названии главы есть слово «гнев», значит мы должны поведать о способах избавления от него. Но отдельного повествования об этой эмоции не будет. Ну что, вы уже обижаетесь? Или злитесь? Или злитесь и обижаетесь одновременно? Или вы начали обижаться и злиться уже на сам факт троллинга? Не обижайтесь. И не злитесь. Ведь у нас есть для вас хорошая новость. Как вы уже, на-

верное, догадались, эмоции обиды и гнева практически ничем не отличаются друг от друга, а это значит, что пути проработки гнева вам уже известны. Вы всё ещё злитесь? Ничего страшного, ведь пути проработки гнева вам уже известны! Ладно, мы закончили с дешёвыми провокациями, тем более что вы могли и вовсе не испытать никаких эмоций. Главное — понимать небольшое различие между этими негативными эмоциями, обе из которых являются следствиями требований по отношению к другим людям. Если обида суть рассогласование между реальностью и нашими ожиданиями от близких людей, то гнев — это рассогласование между реальностью и нашими ожиданиями от чужих людей или какой-то ситуации. Также стоит заметить, что мы воспринимаем других сквозь призму проекции самого себя, ибо всё то, что есть в нас, мы замечаем в нашем социальном окружении. Именно поэтому нас раздражает в других только то, что раздражает нас в самих себе.

ГЛАВА 5. ПСИХОТЕРАПИЯ СТЫДА

КАК ВОЗНИКАЕТ СТЫД?

Стыд — одна из наиболее сильных эмоций, способствующих появлению невротических проблем. Стыд образуется тогда, когда ваш идеальный образ самого себя рассогласуется с вашим реальным поведением, иными словами, когда ваши долженствования по отношению к самому себе, составляющие содержание вашего идеального образа Я, вступают в противоречие с вашим поведением здесь и сейчас. Когда вы испытываете стыд? Когда не оправдали собственных же ожиданий! Ведь вы должны быть умным, сильным, честным, лучшим и ещё Бог знает каким, а ведёте себя чёрт знает как! Именно поэтому когда человек с установкой «Я всегда должен выглядеть идеально» случайно проливает на себя бокал вина на светской вечеринке, он становится такого же цвета, как и пятно «Хванчкары» на его белоснежном костюме.

Итак, у каждого из нас есть идеальный образ самого себя. Это наши с вами представления о том, какими мы должны быть — хорошими, красивыми, стройными, успеш-

ными, мужественными, женственными… И хотя никто до сих пор толком не знает, кому и какого числа мы всё это задолжали, у одних этот собственный идеальный образ связан с внешним видом, у других — с какими-то качествами и навыками, у третьих — со статусом и регалиями. Но одно можно сказать определённо: до тех пор, пока у нас наличествует этот априори недостижимый образ идеального себя, мы не будем ощущать себя уверенно. Именно эта пропасть между нами реальными и нами идеальными и является источником нашего стыда и презрения по отношению к самим себе, которое мы испытываем в тех случаях, когда не соответствуем собственным же представлениям. Хотя говорить о том, насколько эти представления наши собственные, можно лишь осторожно, ведь долженствования, составляющие основу нашей нестабильной самооценки и социофобических переживаний, в нашем сознании появились из СМИ, социальных сетей, телевидения и кино.

КАКОВЫ ЭЛЕМЕНТЫ СТЫДА?

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что основу стыда составляют три элемента. Во-первых, это ваше *представление о том, какими вы должны быть*. Эти идеалистические представления о себе привиты вам социокультурной матрицей, которая программирует вас и ваше поведение. Иными словами, если в вашем окружении считается постыдным появляться в общественном месте без силиконовой груди и накаченных губ, то этот образ «идеальной женщины» будет доминировать в вашем сознании.

И если вы ему не соответствуете, то вы можете испытывать стыд. Именно поэтому второй составляющей стыда является ваше *восприятие себя и своего поведения здесь и сейчас*. Например, если отсутствие кубиков пресса компенсируется в вашей внешности наличием кривых зубов, а в вашем идеальном образе содержатся представления о том, что вы должны быть спортивным и красивым, то вам не избежать чувства стыда.

Наконец, третьим компонентом этой эмоции является не что иное, как *рассогласование идеальной модели вашего Я и действительности*. Но самое интересное то, что вам будет казаться, что все люди оценивают вас лишь по отсутствию кубиков пресса и наличию кривых зубов, в то время как другие люди могут вовсе не обращать внимания на эти элементы вашей внешности. Напротив, многие люди могут полагать неприемлемыми силиконовую грудь и накаченные губы. Но в обоих случаях человек может испытывать стыд. И дело здесь вовсе не в особенностях внешности, а в особенностях мышления. Обратите внимание на то, что если вам нравится, например, какой-то учёный, психолог, музыкант или любой другой значимый для вас человек, то вам, по большому счёту, неинтересно, как он выглядит. Вы восхищаетесь его речами, его талантом, его мудростью. Вы восхищаетесь им, даже несмотря на то, что он может быть полноватым или худощавым, пожилым или молодым, низким или высоким. Так какие же процессы в нашем мышлении запускают в нас ту самую невротическую эмоцию, именуемую стыдом?

Сначала в вашей жизни происходит определённая *ситуация*. Например, выступление перед небольшой аудиторией. Потом выстраивается *программа поведения* в данной ситуации — в вашей голове проигрываются образы того, как вы должны себя вести, для того чтобы чувствовать себя уверенно, говоря иначе, возникает ваш идеальный образ себя. Далее осуществляется *реальное поведение,* т.е. то,

как вы действительно ведёте себя в этой ситуации. Затем происходит *сравнение реального поведения с программой поведения,* с вашим идеальным образом, что ведёт к приятным или неприятным переживаниям. И если ваше поведение соответствует вашим ожиданиям, например, все вами восхищаются, то ваша самооценка растёт. Но если не соответствует, скажем, вас покритиковали, то возникает боль, именуемая стыдом. Однако задолго до этого события вы можете испытывать тревогу, порождаемую мыслями о том, что вы должны получить одобрение и всем понравиться и что в противном случае вы опозоритесь, чего вам попросту не пережить.

Главная проблема заключается в том, что вы постоянно пытаетесь быть лучшим, успешным, хорошим, всем угодить, всем понравиться. И что в итоге получается? А получается, что вами управляет ваш образ идеального себя! Именно он решает, как вам себя вести и что вам делать. Вдумайтесь: не вы принимаете решения, а образ в вашей голове! А вы лишь автоматически ему подчиняетесь, будто бы заключённый, находящийся в клетке собственных же долженствований по отношению к самому себе. Очень часто при такого рода завышенных требованиях к себе у людей возникают навязчивые состояния, симптоматика дереализации и деперсонализации и страх потерять контроль, который в действительности является желанием потерять контроль. Почему? Потому что человек устаёт беспрестанно соответствовать ожиданиям других людей, которые в действительности являются требованиями к самому себе, в связи с чем человек ведёт себя так, как ему кажется, как от него хотят другие. Но в то же время человек боится, что другие могут увидеть его таким, какой он есть, — настоящим, и поэтому пытается постоянно себя контролировать, надевать социальные маски и играть роли, которые не приносят ему славы.

Все эти операции — предпочтительное поведение, ре-

альное поведение и их сравнение зачастую не осознаются людьми, которые испытывают стыд. И наша задача как раз и заключается в том, чтобы выйти за рамки привычек автоматического мышления и поведения. Однако до тех пор, пока мы будем жить неосознанно, любые попытки механически входить в тревожащие нас социальные ситуации, чему учат многие тренинги по обретению уверенности в себе и преодолению социофобии, не будут приводить к успеху. Конечно, если вы десять раз прочитаете стихотворение в магазине и споёте песню на станции метро, то ваш страх стыда постепенно ослабнет. Но без проработки искажённого мышления, рождающего стыд, вы будете снова его испытывать, через некоторое время оказавшись в аналогичных ситуациях. Поэтому важно комплексно подходить к работе над негативными эмоциями: осознавать свои иррациональные мысли, менять их на рациональные и закреплять последние новым поведением. Работа над мышлением и поведением по отдельности не будет приводить к устойчивому результату.

КАКУЮ РОЛЬ СТЫД ИГРАЕТ В ВОСПИТАНИИ?

Итак, до тех пор, пока в вас живёт внутренний образ идеального себя, вы будете в различных ситуациях проецировать этот образ на других людей и воспринимать их через проекцию идеальных представлений о себе. Скажем, если у вас есть установка, согласно которой вы должны быть аккуратным, то вам будет казаться, что и другие

должны быть такими же. Вам также может казаться, что ваши дети должны быть такими же, как и вы. Иными словами, если происходит рассогласование поведения ребёнка с вашей картиной мира, в которой ребёнок является, например, послушным, то вы начинаете стыдить своё чадо, тем самым показывая свою неудовлетворённость ребёнком. В этой связи важно помнить о том, что самое главное для ребёнка — это безусловная любовь и принятие. Эти вещи, по факту, означают для ребёнка жизнь. Всякое отвержение для него ассоциируется со смертью.

Примерно до трёх лет ребёнок не отделяет себя от мира и не говорит о себе в первом лице. Но с достижением трёхлетнего возраста, когда ребёнок начинает осознавать себя как отдельную личность, для него крайне важно чувствовать, что его принимают таким, какой он есть. Однако этого принятия часто не происходит, поскольку в этом возрасте ребёнок является эгоистом и добивается всего плачем или злостью. И некоторые родители думают, что он ведёт себя так специально и будто бы им назло: «Как он может быть таким тупым и не понимать элементарных вещей? Говоришь ему одно и то же, а он не понимает!» А он действительно не понимает. И назло родителям себя не ведёт. Это лишь определённые возрастные особенности. И родители ничего не добьются от трёхлетнего ребёнка, хотя многие и пытаются выбить из него эгоизм криками, поучениями и даже физическими воздействиями.

Но когда ребёнка не принимают и не показывают ему свою любовь, он начинает испытывать страх, что его отвергнут и начинает отождествлять себя со своим поведением. Это отождествление очень часто является следствием некорректного воспитания, когда родители не отделяют личность ребёнка от каких-то его качеств и какого-то его поведения. Так, если ребёнок повёл себя «плохо» (с точки зрения родителя!), например, испачкался или сломал свою

игрушку, то последний начинает его ругать: «Ты неряха! Ты криворукий!» И ребёнок начинает считать, что он и он-неряха — это одно и то же, что если он что-то сломал, то он плохой. Уже в этом возрасте у него формируются страхи делать что-либо самостоятельно как раз из-за отождествления себя со своими поступками. Но какова реальность? А реальность такова, что любой человек может вести себя «плохо» и говорить «глупости», но это вовсе не значит, что он плохой или глупый.

КАКОВА СВЯЗЬ СТЫДА И УСЛОВНОЙ ЛЮБВИ РОДИТЕЛЕЙ?

Поэтому крайне важно растождествлять ребёнка и его поведение. Ваш ребёнок априори хороший, вы любите и принимаете его таким, какой он есть, любите и принимаете безусловно, т.е. безо всяких условий. Конечно, ребёнок может делать нехорошие (с вашей точки зрения!) вещи, но это не значит, что он нехороший. В таких случаях стоит говорить: «Я тебя люблю, но ты сейчас совершил нехороший поступок». Будут ли эти слова отличаться от упрёков ребёнка в том, что он плохой? Безусловно. Однако если родители проявляют по отношению к своему ребёнку условную любовь вместо безусловной, то у него со временем может развиваться нестабильная самооценка — самооценка, зависимая от обстоятельств. Итак, если безусловная любовь характеризуется принятием родителями ребёнка таким, какой он есть, безо всяких условий, что способствует становлению стабильной самооценки ре-

бёнка, то условная любовь зависит от позитивных или негативных с точки зрения родителей поступков ребёнка, что рождает его нестабильную самооценку. Сравним два случая обращения родителя к своему ребёнку: «Ты разбил вазу, это плохой поступок, однако я всё равно люблю тебя» и «Ты разбил вазу, это плохой поступок, потому что ты плохой».

Говоря иначе, если безусловная любовь укрепляет в ребёнке понимание того, что он будет хорошим при любых обстоятельствах, то условная любовь ведёт к тому, что ребёнок считает себя хорошим только при определённых условиях. В последнем случае происходит подавление индивидуальности, инициативности и творческого начала ребёнка, который вынужден всё время подменять свои желания стремлением удовлетворить чужие ожидания, чтобы получить одобрение. Следствием такого поведения во взрослой жизни может стать ощущение пустоты, апатии и депрессии. В результате ребёнок начинает казаться, а не быть собой, поскольку считает, что он хороший только тогда, когда соответствует требованиям и ожиданиям других людей, и что он никому не нужен, когда он проявляет себя настоящего.

КАКОВА СВЯЗЬ СТЫДА И НЕСТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ?

Так ребёнок формирует в себе определённые долженствования, некие требования к себе, которые в зрелом возрасте превращаются во внутреннего родителя-тирана.

Это происходит потому, что для получения любви ребёнок вырабатывает стратегии поведения, позволяющие удовлетворить требования его родителей. Иными словами, чтобы стать счастливым, ребёнок должен реализовывать список требований к себе, что порождает его нестабильную самооценку и страх опозориться в будущем. Именно такие долженствования, которые проявляются, например, в установке «Я должен быть умным», часто ведут к катастрофизации: «А что, если я скажу глупость? Это будет ужасно!» Самое печальное, что эти процессы не осознаются человеком, но постоянно управляют его жизнью.

Теперь подытожим вышесказанное. Стабильная самооценка является следствием безусловной родительской любви и выражается уже известной нам формулой «Я+». В этом случае человек оценивает себя положительно независимо от ситуаций и поступков. Нестабильная самооценка возникает в результате условной любви родителей и проявляется в долженствованиях по типу «Я+если» и «Я–если». Говоря иначе, если представить человека в виде дворца со множеством комнат, то установка «Я+если» является открытыми и светлыми комнатами, а установка «Я–если» — тёмными и закрытыми. Люди с нестабильной самооценкой стараются всячески избегать закрытых комнат и стремятся попасть только в открытые. Но когда окружающие люди пытаются приоткрыть закрытую комнату человека, то у него включается защитный механизм, например, в виде агрессии.

Мы пришли к выводу о том, что человек с нестабильной самооценкой старается максимально реализовать список «Я+если» (сильный, лучший, полезный, нравлюсь другим, много работаю) и уйти от списка «Я–если» (слабый, худший, бесполезный, не нравлюсь людям, мало работаю). Поэтому он всячески избегает ситуаций, в которых может быть слабым или глупым, что рождает страх неуда-

чи и отвержения. При падении самооценки человек зачастую может отказываться от дальнейших действий. Например, ребёнок, обучающийся вокалу в музыкальной школе, при неудачном выступлении на концерте может выразить нежелание дальнейших занятий музыкой. В этой связи нестабильная самооценка способствует тому, что спокойствие человека легко нарушается любыми внешними обстоятельствами, в результате чего он начинает заниматься самобичеванием, что ухудшает настроение и ускоряет падение самооценки.

Иными словами, для того чтобы чувствовать себя позитивно, человек с нестабильной самооценкой предъявляет требования к себе, выражающиеся в долженствованиях трёх типов: *«Я должен быть хорошим»* — если есть боязнь обидеть людей отказом, *«Я должен быть лучшим»* — при страхе облажаться, возникающим из-за сравнений в детстве, и *«Я должен быть сильным»* — при боязни показать свою слабость. В результате, как мы уже замечали, человек избегает тех ситуаций, в которых он может быть не хорошим, не лучшим или не сильным, тем самым лишая себя возможности самореализации. Однако до тех пор, пока внутри человека будут существовать завышенные требования по отношению к себе, не он будет управлять жизнью, а самооценка будет управлять им. Поэтому крайне важно постепенно выравнивать самооценку путём ликвидации долженствований и преобразования установок «Я+если» и «Я–если» в установку «Я+».

ПОЧЕМУ НАМ БЫВАЕТ СТЫДНО ЗА ДРУГИХ?

Нельзя обойти стороной и тот факт, что нам бывает стыдно не только за себя, но и за других людей — ребёнка, мужа, родителей, друзей, словом, за близких людей, с которыми мы себя отождествляем. Иными словами, у вас есть представления о том, как должен вести себя, например, ваш ребёнок. И если вы отождествляете себя с ним, воспринимая ребёнка как неотъемлемую часть самого себя, то в тех случаях, когда его поведение выходит «за рамки дозволенного» (вашего и вами дозволенного!), то вы испытываете стыд: «Он не должен такого говорить! Он не должен так себя вести! Он прилюдно меня позорит!» Что же происходит дальше? Правильно! Вы начинаете кричать на ребёнка, но делаете это не потому, что он себя «плохо» ведёт, а потому, что не хотите ощущать стыд. Вам проще накричать на ребёнка, ковыряющегося в носу, чем стыдиться. Хотя если посмотреть на эту ситуацию с точки зрения реальности, то становится не совсем понятно, как вообще вам может быть за это стыдно. Но вы ведёте себя так, что называется, на автомате. В этой связи полезно воспитывать не столько ребёнка, сколько самого себя, ведь ребёнок как губка впитывает родительские образцы поведения. И если вы начинаете коммуницировать с ребёнком здоровым способом — в отсутствии сравнений и критики, — то и ребёнок начинает меняться.

Представьте, что, прогуливаясь по улице, вы стали свидетелем такой картины. Маленький ребёнок истошно кричит, заливаясь слезами, а вокруг него судорожно нарезает круги его мать, безуспешно пытаясь его успокоить. А теперь ответьте на такой вопрос. Вам было бы стыдно, если бы в такой же ситуации оказались вы, учитывая, что

окружающие увидели бы поведение вашего ребёнка? Если вы ответили утвердительно, значит вам кажется, что эта женщина испытывает стыд за своего ребёнка. Вы словно переживаете её дискомфорт и неловкость, хотя в действительности ей может быть всё равно. При этом вы также думаете, что другие люди думают что-то плохое про эту женщину и осуждают её, отчего вам становится вдвойне её жальче. Вот такие интересные закономерности можно выяснить, анализируя структуру наших невротических эмоций и изучая своё поведение и мышление.

СТЫД КАК МАНИПУЛЯТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ

Очень часто стыд используется родителями как средство манипуляции своими детьми, равно, как и другими людьми — друзьями, знакомыми и даже коллегами. Как же осуществляются эти манипуляции? Если у вас есть такое убеждение, как «Я должен быть хорошим», то в тех ситуациях, когда другой человек просит вас что-то сделать и при этом добавляет: «Ты же добрый!», то у вас может обозначиться страх стыда, в связи с чем вы будете всячески стремиться сделать всё, чтобы этот стыд не испытывать и соответствовать своему убеждению «Я должен быть хорошим». Рассмотрим другой пример. Если в молодом человеке сильнó убеждение «Парень обязан всегда платить в ресторане за девушку», то на свидании с девушкой в ресторане он может с лёгкостью поддаться её манипуляциям из-за боязни стыда. Другая ситуация. Если у вас есть убеж-

дение «Я не должен отказывать друзьям», то в случае отказа вы будете испытывать стыд, а значит, изо всех сил стараться казаться хорошим — в соответствии со своим «должен»: например, навязывать свою помощь, в результате чего вы ещё и окажетесь крайним.

Таким образом, в руках других людей — наших знакомых, родителей, друзей, коллег — зачастую оказывается своего рода психологическая кукла Вуду, тыкая в которую иголками манипуляций, они могут точно попадать в наши долженствования по отношению к самим себе. При отсутствии навыков здорового мышления мы будем неосознанно стремиться к тому, чтобы как можно точнее соответствовать своим долженствованиям. Конечно, получив эту информацию, вы можете использовать её в своих корыстных целях, начав манипулировать другими людьми. Однако в этом случае по закону обратной связи вы получите вовсе не тот результат, на который рассчитывали. Главная польза от осознания механизмов функционирования эмоции стыда состоит в том, что со временем вы сможете быстрее гасить собственный стыд и лучше понимать поведение других людей.

СТЫД КАК ПРИНУДИТЕЛЬНАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ

Чувство стыда отчасти благоприятствует тому, чтобы люди соблюдали нормы морали, однако следовать принципам нравственности вполне можно и без тирании стыда, осознанное отношение к которому, равно как и к сво-

ему поведению, позволяет человеку развиваться, чего не скажешь о зависимости человека от одобрения других людей. Но многие люди сегодня стремятся не быть, а кем-то казаться, накапливая материальные блага с целью получения внешнего одобрения. Эти невротические потуги опустошают и выматывают людей, ибо попытки постоянного поддерживания дутого образа себя в глазах других людей в итоге оканчиваются ничем. Не секрет, что некоторые из тех, кто занимается благотворительностью, делают это только для того, чтобы все говорили о их высоких моральных принципах. Но в действительности этими людьми может двигать только одна цель — зарабатывание денег, далёкая от искреннего желания помогать людям. И такое лицемерное поведение весьма сложно разоблачить.

Но поскольку *цель, которая находится в будущем, целиком определяет поведение и восприятие человека в настоящем,* то, анализируя поведение тех или иных людей, можно на длинной дистанции выявить их действительные цели. Говоря иначе, мы можем чётко понять, соответствует ли их реальное поведение заявленным целям, и были ли эти цели истинными или ложными. Ведь зачастую потребительские и эгоцентрические устремления скрываются под маской добродетели. И на голубых экранах нашей страны крайне редко можно увидеть действительные примеры здоровых отношений, например, в семье. А вот ругани, измен и разводов мы наблюдаем предостаточно. В обход нашего сознания такого рода псевдоценности формируют в нас убеждение в том, что изменять, разводиться и иметь несколько половых партнёров — это нормально. Но так происходит только до тех пор, пока мы живём на автомате и не осознаём своего мышления и поведения.

Коль скоро мы подняли тему семейных отношений, нельзя не сказать о том, что наши отношения с близкими

людьми полностью и с точностью до 99% отображают то, как мы относимся к другим людям. А теперь задайтесь вопросом о том, как часто вы не обращаете внимания на просьбы родителей и злитесь на них, но зато легко откликаетесь на просьбы посторонних людей, правда, до тех пор, пока они являются для вас значимыми. Уж не лицемерием ли это именуется в народе? Поэтому если вы не наладите отношения внутри своей семьи и не научитесь быть снисходительными по отношению к своим родителям, у вас будут возникать сложности в отношениях с окружающими. А посему ваши семейные отношения — это лучший тренажёр для выработки навыков принятия и прекрасный показатель того, насколько вы развиваетесь и совершенствуетесь, уменьшая длительность и интенсивность собственных невротических эмоций.

КАК ОСЛАБИТЬ СТЫД?

Какими способами мы можем угасить эмоцию стыда? Рассмотрим эти методы. Первым из них является нивелирование требований по отношению к самому себе. Иными словами, чтобы убрать стыд, вам следует осознать свои ожидания относительно своего поведения, осознать своё реальное поведение и сопоставить эти поведенческие модели. Для проделывания этой процедуры задайтесь вопросом: «Каким я должен был быть, чтобы мне не было стыдно? Каким я был в действительности, коль скоро я испытывал стыд? В чём суть рассогласования между моим должным и реальным поведением? Насколько реалистичными являются ожидания другого человека

относительно меня?» Помимо такого рода размысливания эмоции стыда эффективным способом его преодоления предстаёт *отстранение от своих ожиданий относительно себя*. Иными словами, осознанное растождествление себя и своих ожиданий, себя и своего поведения позволит вам принять себя таким, какой вы есть.

Для ослабления стыда также крайне важно постоянно *напоминать себе о том, что вы не можете знать, что думают о вас другие люди*. Хотя порой нам кажется, что мы точно знаем, что подумал о нас тот или иной человек в какой-либо ситуации. Самое интересное, что мы думаем так с точки зрения уже знакомого вам механизма проекции. Поясним этот механизм на примере очередной ситуации. Девушка-кассир обслуживает покупателей в магазине. Поскольку она носит очки, то ей кажется, что все замечают её очки и думают про неё, что она — очкарик, да и вообще, некрасивая. Почему она так думает? Потому что сама воспринимает других людей такими же, какой она считает себя. Но это ещё не конец истории. В магазин заходит полноватый парень, которому, в свою очередь, кажется, что окружающие считают его «жирным». И ему приглянулась та самая девушка, которая сидит на кассе, а девушке понравился этот парень. Как вы думаете, смогут ли они познакомиться?

Итак, каждый из них думает, что все люди замечают их «недостатки». И поэтому при общении с другими людьми они будут выстраивать защиты. Когда парень, преодолев себя, скажет ей комплимент, она может подумать, что он просто насмехается над ней, в действительности считая её всего лишь «очкариком». А поэтому в качестве защиты девушка сделает недовольную физиономию. В свою очередь, молодому человеку может показаться, что её недовольная физиономия — это следствие недовольства его внешним видом. В итоге искажённое мышление наших героев может привести к тому, что они попросту не познакомятся,

хоть и очень нравятся друг другу! Они не получат того, чего хотят, только потому, что у девушки есть идеальный образ себя без очков, а молодого человека — без лишнего веса. Поэтому чтобы избавиться от стыда, нужно всякий раз напоминать себе: вы не знаете, что другие думают о вас. С определённостью можно утверждать лишь одно: другие люди думают о вас только то, что они думают о себе. Равным образом всё, что вы думаете о других, вы думаете о себе.

Таким образом, до тех пор, пока вы осуждаете других в своей голове, вам будет казаться, что и другие вас осуждают. Но это всего лишь привычка, которая постепенно прорабатывается. Как только вы замечаете, что, скажем, прогуливаясь по улице, вы начинаете осуждать и оценивать других людей, вы можете напоминать себе очень известные слова: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить». Эффективность таких осознаний можно усилить, если надеть на руку резинку и каждый раз при попытке осуждения других людей щёлкать ей себя по руке. Итак, важно запомнить главное: когда вы перестаёте осуждать других людей, например, за внешний вид или манеру поведения, тогда вы автоматически перестаёте думать о том, что другие вас осуждают. Поэтому работа над собой ведёт к тому, что мы де-факто меняем мир: если мы перестаём осуждать, то и нас перестают осуждать. А поэтому чтобы изменить других людей, нужно менять себя. Интересно, не правда ли?

Кроме того, крайне важно перестать сравнивать себя с другими людьми и начать сравнивать себя с собой вчерашним. Сравнивая себя с кем бы то ни было, вы опираетесь на нереалистичные стандарты и невнятные критерии, что приводит либо к высокомерию, либо к падению самооценки. Но зачастую люди сравнивают себя с другими неосознанно и автоматически, не замечая того, как одних

они обесценивают, а других — возвышают, принижая себя. Одним из факторов такой дестабилизации самооценки являются социальные сети, уже давно превратившиеся из простого средства общения в катализатор невротизации. Как это происходит? На своих страничках в социальных сетях люди зачастую создают пафосный образ себя, чтобы произвести впечатление на других. Для этого многие фотографируются с чужим букетом цветов или в чужой машине, однако почему-то не выкладывают фотографии в ужасном самочувствии или селфи с мужем-алкоголиком. Всё это порождает иллюзию успешности чужой и ничтожности собственной жизни, что ведёт к зависти и агрессии. Помимо этого, социальные сети порождают иллюзию внимания к собственной персоне за счёт лицемерия других людей, из-за чего многие из нас попадают в зависимость ото лжи только для того, чтобы поддерживать иллюзию ненастоящего себя. Но те, кто на самом деле счастлив, не кричат об этом на весь мир в социальных сетях.

ГЛАВА 6.
ПСИХОТЕРАПИЯ ВИНЫ

КАК ВОЗНИКАЕТ ВИНА?

Чувство вины — одна из самых тягостных человеческих эмоций, трудно поддающаяся проработке. Однако это не означает, что от вины невозможно избавиться. Чувство вины формируется в детстве и представляет собой метод контролирования ребёнка и автоматизации процесса воспитания. Почему? Потому что глубоко поселившаяся внутри ребёнка вина выполняет функцию внутреннего надзирателя, подстраивающего его поведение под родительские требования и ожидания. Зачастую родители манипулируют страхом ребёнка быть плохим: «Ты должен так делать! А если ты так не сделал, ты плохой!» В таком случае внешний родительский надзор переселяется в голову ребёнка и трансформируется в чувство вины, в то время как реальных «надзирателей» в виде родителей уже давно может не быть рядом. В итоге мы сами становимся надзирателями за собой и начинаем сами себя обвинять зазря и понапрасну. Но почему вина так мучительна? Потому что мы доставляет эмоциональную боль сами себе, а от себя,

как известно, никуда не денешься.

При этом вина — это самонаказание, исходящее из убеждения в том, что лучше мы накажем себя сами, поскольку другие люди могут наказать нас сильнее и больнее. Поэтому чувство вины можно сравнить с индульгенцией как неким откупом, который, тем не менее, не меняет нашего мышления, что приводит к повторению прежних ошибок. Иными словами, вина — это способ выкупить свои ошибки страданием, а не решить их, ведь, как ни странно, страдать гораздо легче, чем развиваться. Конечно, родителям зачастую легче пристыдить и обвинить ребёнка с тем, чтобы он не лез, куда не надо. Таким нехитрым способом родители могут убить сразу двух зайцев, ведь так они и сами перестают испытывать стыд, порождаемый предположением о том, что он — плохой родитель. Ведь хороший родитель — это тот, у кого дети ходят по стеночке и ровно в девять вечера собирают все игрушки и раскладывают их по цветам, размерам, попутно стирая с них пыль. И не важно, что при таком подходе у ребёнка со временем может развиться обсессивно-компульсивное расстройство. Главное, чтобы ребёнок был послушным и вёл себя «хорошо», ведь в противном случае родителям будет дискомфортно.

Однако обвинять своих родителей не стоит ни в чём и ни в коем разе. К тому же всяческие попытки перекладывания ответственности за свою жизнь на своих родителей являются проявлением инфантильности, ведь взрослый человек способен самостоятельно справиться с эмоциональными проблемами и взять ответственность за свои чувства на себя. В конце концов, как вы уже знаете, источником ваших эмоциональных реакций являетесь только вы, а не кто-либо другой. В этом отношении следует чётко осознать, что родители вас воспитывали так, как могли, и так, как, в свою очередь, воспитывали их. Они всё делали для вас с большой любовью, даже если у них не было каких-либо навыков и какого-то опы-

та. Как говорится в одной психологической шутке: «Вашему ребёнку всегда будет что сказать психотерапевту», или по-другому: «Все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии». Равным образом не важно, какими вы будете родителями — вашему ребёнку всегда будет с чем обратиться к специалисту, чья профессия начинается со слога «пси».

Итак, чувство вины — это способ самобичевания, не приводящий ни к чему продуктивному. Ведь даже если как следует отхлестать себя хлыстом или «вдарить» серпом по мягким тканям, как скопцы, то даже с этими ранами вы снова будете совершать ошибки. И если проводить аналогии с религией, можно вспомнить святых отцов, которые отрицательно относились не к душе человека, а к греху. Но что же такое грех? В переводе с греческого языка это слово означает промах, или ошибку, которая исправляется покаянием, ведь человек не может развиваться не греша. Однако покаяние представляет собой отнюдь не посыпание головы пеплом и не самоедство, а извлечение урока из ошибок и выбор более продуктивного способа мышления и поведения. Но в силу того, что чувство вины может различным образом проявляться в теле в виде, например, головных и загрудинных болей, то человек поначалу может задаваться вопросами из серии «За что мне эта боль?», а уже затем прийти к выводу, что он заслужил эти симптомы, ибо вёл себя неподобающе. Иными словами, человек может начать тиранить себя своими же симптомами, что, в конечном счёте, не приводит к саморазвитию, а, напротив, может порождать психосоматические заболевания или даже садомазохистские наклонности.

КАКОВЫ ЭЛЕМЕНТЫ ВИНЫ?

Как и во многих негативных эмоциях, в чувстве вины выделяется три главных компонента. Первым из них выступает *ваше предположение о том, чего ожидает другой человек от вашего поведения*. Самое интересное, что вы можете действительно верно понимать ожидания другого человека, но так случается далеко не всегда. Вы можете испытывать вину перед тем или иным человеком, в то время как он вообще на вас не обиделся или обиделся, но по другому поводу. Однако вы почему-то уверены в том, что точно знаете, чего жаждет от вас другой человек. Второй составляющей обиды предстаёт *ваше действительное поведение,* а третьим элементом, как вы уже догадались, — то самое рассогласование между реальными или предполагаемыми ожиданиями другого человека от вашего поведения и вашим действительным поведением. Однако вины априори не может существовать, если не будет существовать хотя бы одного компонента их вышепредставленной триады элементов вины.

Итак, чувство вины возникает тогда, когда ваше поведение, когда ваше состояние, когда ваши способности не соответствуют ожиданиям другого. В этом отношении вину следует отличать от стыда. Напомним, что стыд — это следствие рассогласования вашего поведения и ваших же ожиданий. А обида и гнев возникают тогда, когда поведение близкого (в случае с обидой) или чужого человека (в случае с гневом) не соответствуют вашим ожиданиям. Вы также можете злиться, если реальность расходится с вашими требованиями. Но в данном случае нам важно понять, что вы испытываете вину, когда кто-то на вас обижается. Всё довольно просто. Но следует обратить внимание на то, что чем сильнее вы обижаетесь

на кого-то, тем сильнее вы ощущаете вину перед кем-то. Проще говоря, чем вы обидчивее, тем яростнее вы себя вините. Но почему? Потому что вы испытываете вину с точки зрения проекции: если вы обижаетесь на кого-то в какой-то ситуации, то вам кажется, что и вы сами должны вести себя соответственно своим ожиданиям относительно другого человека. И если вы себя так не ведёте, то испытываете чувство вины.

Кроме того, как мы уже замечали, случаются и такие парадоксальные ситуации, когда вы испытываете вину перед другим даже тогда, когда другой не испытывает обиды на вас. Иными словами, если вы где-то «накосячили», то вам кажется, что вы бы обиделись на себя, если бы были тем человеком, по отношению к которому вы «накосячили». Соответственно, вам кажется, что другой человек обижается на вас, в связи с чем вы испытываете вину и пытаетесь как-то её загладить, в то время как другому человеку может быть абсолютно всё равно. Поэтому нельзя обойти стороной такие случаи, когда мы оказываемся, что называется, без вины виноватыми и чувствуем вину без наличия обидевшегося на нас человека. Наиболее часто вина встречается в отношениях между родителями и детьми. И даже во взрослом состоянии мы очень часто испытываем вину, если делаем не так, как нам говорят родители. И порой мы не можем принять самостоятельного решения лишь из-за страха вины. Мы идём на поводу у родителей, а потом ещё и сожалеем о том, что не сделали чего-то по-своему. Однако в разных семьях бывает по-разному.

Рассмотрим такую ситуацию. Когда отец Алексея обижался на какого-то члена семьи, он уходил в комнату и ждал, пока обидчик подойдёт к нему с извинениями. И когда это происходило, отец Алексея быстро прощал своего «обидчика», и семейная жизнь начинала течь в спокойном русле. Когда отец Дианы обижался на кого-нибудь из членов семьи, он также уходил в другую комна-

ту и в одиночестве сверлил взглядом потолок с дивана. Однако если «обидчик» пытался подойти к нему с извинениями, он разражался криками: «Отстаньте от меня! Как вы меня достали! Я хочу отдохнуть!» А вот теперь представьте, что Алексей и Диана поженились и начали жить вместе. Как вы думаете, что произойдёт, если Алексей обидится и уйдёт в другую комнату? Пойдёт ли Диана к нему извиняться? Верно ли она поймёт мотив его ухода?

Итак, поскольку мы полностью перенимаем модели поведения своих родителей, то Диана будет бояться зайти к нему в комнату, полагая, что он в этом случае начнёт ругаться и, чего доброго, порвёт её на британский флаг. А в это время Алексей будет томно ждать, пока Диана «соизволит» подойти к нему с просьбами о прощении. Но она даже и не подумает! И не потому, что не хочет извиняться, а потому, что просто боится его агрессивной реакции. И напряжённое молчание в их семье может тянуться несколько дней, в каждый из которых Алексей будет думать о том, какая же всё-таки горделивая жена ему досталась, в то время как жена будет всего лишь бояться нарушить покой своего мужа. Эта ситуация наглядно показывает то, к чему может привести наше искажённое мышление. Поэтому когда мы начнём вырабатывать у себя навыки здорового мышления, мы сможем понимать свои и чужие эмоции и выходить из стрессовых ситуаций быстро и безболезненно. Скажем, Алексей мог бы признать свою неправоту, даже если и считал бы себя правым. В этом случае Диана не замедлила сделать ответный шаг. И количество счастливых дней в их отношениях увеличилось бы в разы.

КАК ОСЛАБИТЬ ВИНУ?

Если вы испытываете вину, значит вы назначили «обидчиком» самого себя и полагаете, что ваше поведение не соответствует ожиданиям другого человека. Обратите внимание на то, что структура вины и обиды одинакова. Различие только в том, что субъекты в этих эмоциях меняются местами. Где есть обидчик, там есть и виноватый, и наоборот, где есть виноватый, там есть и обидчик — виртуальный или реальный. Первым способом ослабления вины предстаёт *уменьшение рассогласования другого человека относительно вас* путём оспаривания собственных автоматических мыслей, породивших вашу вину. Второй вариант — это *ослабление обиды в другом человеке* посредством постоянных оправданий, извинений и защит. Однако насколько продуктивно ставить себя в позицию ведомого? Наиболее продуктивным путём угашения вины всё же является *обдумывание ожиданий другого относительно вашего поведения:* «Насколько ожидания обидевшегося человека и мои собственные представления об этих ожиданиях реалистичны? Каковы реальные мотивы его желаний? Может ли он не понимать моих реальных возможностей? Стоит ли мне пересмотреть своё поведение? Могу ли я быть действительно не прав в данной ситуации? Могу ли я использовать обратную связь от обидевшегося на меня человека с тем, чтобы скорректировать своё поведение?»

Конечно, чувства вины можно избежать, если всегда поступать так, как от вас хотят другие люди. Но это невозможно, а поэтому вполне естественно, что люди порой оказываются в «виноватой позиции». При этом вина нередко порождает гнев, будто бы оттягивающий на себя негативные переживания в связи с виной и ведущий

к временному ощущению облегчения. Поэтому тот, кто чувствует вину, часто начинает злиться на ни в чём не повинных людей. И если с обидой человек может справиться, изменив собственные ожидания относительно поведения другого человека и приняв его таким, какой он есть, то с чувством вины дело обстоит чуть сложнее. И действительно, мы можем изменить свои ожидания, но не в силах поменять обидевшегося на нас мужа, и поэтому начинаем кричать на своих детей. Они, в свою очередь, также на нас обижаются, и мы начинаем чувствовать свою вину ещё и перед ними. Просто замечательно!

ГЛАВА 7. ПСИХОТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ

КАКОВЫ ЭВОЛЮЦИОННЫЕ КОРНИ ТРЕВОГИ?

Тревога — ощущение, знакомое абсолютно каждому человеку. В основе тревоги лежит инстинкт самосохранения, который достался нам от далёких предков. Этот древнейший инстинкт проявляется в виде защитной реакции организма «Беги или сражайся», срабатывающей в ответ на внешнюю или внутреннюю опасность, когда человек катастрофически интерпретирует собственные ощущения или мысли. Иными словами, тревога не возникает на пустом месте, а имеет под собой эволюционные основания. Если во времена, когда человеку постоянно угрожала опасность в виде нападения саблезубого тигра или нашествия враждебного племени, тревога действительно помогала выживать, то сегодня мы живём в самое безопасное время, однако инстинкты продолжают работать на доисторическом уровне, создавая многие проблемы. Говоря иначе, тревога — это не ваш личностный недостаток, а выработанный эволюцией механизм, кото-

рый больше не актуален в современных условиях. Некогда необходимые для выживания тревожные импульсы в настоящий момент времени утратили целесообразность, превратившись в невротические проявления, существенно ограничивающие жизнь тревожных людей.

В ЧЁМ СОСТОИТ ПОРОЧНЫЙ КРУГ ТРЕВОГИ?

В частности, повышенный уровень тревоги может приводить к таким проблемам, как симптоматика так называемой вегетососудистой дистонии, паники, навязчивые мысли и действия, бессонница и страхи. В свою очередь, повышенная тревожность возникает из-за длительного перенапряжения и регулярных стрессов. Поэтому борьба с вышеуказанными проявлениями тревоги абсолютно бесполезна и даже вредна: попытка устранить пугающие симптомы, к числу которых относятся паники и навязчивости, ведёт лишь к их усилению. Так возникает порочный круг тревоги: пугаясь собственных неприятных ощущений, вы начинаете сильнее тревожиться и напрягаться, из-за чего эти симптомы усиливаются. Стало быть, чтобы избавиться от них, нужно устранить их причину — повышенную тревожность, а также изменить искажённое мышление, постоянно порождающее тревогу, заставляющую вас использовать неадаптивные модели поведения. Итак, следует раз и навсегда понять: чрезмерная тревожность приводит к возникновению разнообразных симптомов. Замкнутый круг тревожности состоит в том, что чем больше вы бои-

тесь своей симптоматики, тем сильнее она проявляется, поскольку её источником выступает тревога.

Таким образом, часто человек как с ветряными мельницами борется не с причиной, а со следствием своей тревоги — симптомами. И вместо того, чтобы дать своему организму необходимое время для восстановления, он изо дня в день утомляет его, постоянно тревожась из-за своих симптомов, тем самым каждый раз загоняя себя в порочный круг. Он пытается избавиться от тахикардии, «остеохондроза», головной боли, слабости и прочих симптомов, но не устраняет их причину — повышенную тревожность. И борьба Геракла в его лице с многоголовой лернейской гидрой в виде симптомов затягивается: пытаясь отрубить одну голову (читай — сражаясь с каким-то симптомом), человек взамен получает целых три головы в виде усиления старой или возникновения новой симптоматики. Но парадокс состоит в том, что человек не сможет улучшить своё состояние до тех пор, пока будет пытаться его улучшить. И первое, что необходимо сделать для того, чтобы избавиться от симптомов — перестать что-либо делать, чтобы от них избавиться. Поэтому чем раньше вы перестанете гадать на кофейной гуще и хрустальном шаре и поймёте, что ваши симптомы являются следствием повышенной тревоги, тем лучше. При этом вовсе необязательно, что тревога должна сопровождать какой-то симптом в момент его появления: вполне возможно, что вы могли потревожиться на этой или прошлой неделе, а испытываете симптом только сейчас.

КАК ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОГА?

Тревога является следствием катастрофических мыслей о будущем по типу «А что если?» Иными словами, тревога возникает только тогда, когда ваше мышление оторвано от реальности и целиком и полностью погружено в будущее. Следует понимать, что тревога не может существовать в настоящем моменте времени, в который необходимо уметь возвращаться. Необходимо помнить, что тревогу создаёт только сам человек, и поэтому только сам человек может её преодолеть. Но тревога является естественным состоянием человека, оберегающим его жизнь, если проявляется ситуативно. При этом следует понимать, что полностью избавиться от тревоги невозможно и не нужно, поскольку тревога является следствием инстинкта самосохранения, а стремление к этому приведёт лишь к разочарованию. Однако когда тревога мешает повседневной жизни человека, тогда мы имеем дело с невротической тревогой. Такую избыточную тревожность, возникающую из-за постоянной катастрофизации ситуаций, и её последствия можно и нужно преодолевать. И это под силу абсолютно каждому человеку. Если вы будете верить всему, что говорит вам ваша тревожность, то она поймает вас в свою ловушку, спрячет от мира и парализует. Но у тревоги нет над вами никакой законной власти!

КАК ОСЛАБИТЬ ТРЕВОГУ?

Тревога всегда функционирует по определённым правилам. И если вы желаете продолжать испытывать тревогу по любому поводу и даже без него, вам следует придерживаться правил этой игры. Но вы всё равно проиграете. Однако если вы хотите встать на путь постепенного преодоления высокой тревожности, вам необходимо постоянно нарушать эти правила посредством формирования альтернативных правил спокойствия и подвергать сомнению иррациональные убеждения, лежащие в основе каждого из правил тревоги.

Правило тревоги 1. Поиск опасностей — постоянное «сканирование» мира на наличие опасностей с целью их предотвращения, устранения или избегания. В основе указанного правила лежат *иррациональные убеждения,* которые можно выразить в следующих предложениях: «Я должен предвидеть любые возможные угрозы и опасности. Если мне это удастся, то я получу возможность влиять на ситуацию. И вообще, лучше придумать как можно больше несуществующих опасностей, чем прокараулить одну настоящую».

Правило спокойствия 1. Опираться на факты реальности:

— Использовать всю позитивную и нейтральную информацию и не концентрироваться только на негативе. Такой реалистичный подход не гарантирует успеха, но позволяет гармоничнее смотреть на вещи: *«Я и раньше справлялся с этим, значит, справлюсь и сейчас».*

— Использовать факты, а не ощущения при построении прогнозов. Ощущения часто нас обманывают, а факты никогда не врут: *«Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией».*

— Относить мысли по типу «А что если» к фантазии, а не к реальности: *«Ни одно из моих „А что если“ никогда не сбылось».*

— Опираться на вероятности, а не на возможности: *«Возможно всё, но какова реальная вероятность исхода пугающей ситуации?»*

Правило тревоги 2. Катастрофизация опасностей — автоматическая трактовка возможной опасности как невыносимой катастрофы. Фундаментом данного правила являются *иррациональные верования,* выраженные в таких утверждениях: «Все потенциальные опасности и все негативные прогнозы непременно реализуются, и в этом случае я не смогу этого пережить. Даже сами мои тревожные мысли могут причинить мне вред, поэтому малейшее чувство тревоги говорит о том, что моя безопасность под угрозой. К тому же существуют только крупные неприятности, а мелких просто не бывает, и с любой потенциально опасной ситуацией мне нужно разобраться как можно скорее».

Правило спокойствия 2. Оценивать реальные последствия:

— Опираться на прошлый опыт, игнорируя доводы ложной тревоги: *«В прошлый раз я тоже думал, что случится ужасная катастрофа, но всё закончилось нормально».*

— Осознать наихудший вариант развития событий из всех вероятных сценариев: *«Самое ужасное, что может случиться — я испытаю сильный дискомфорт, но я смогу это пережить».*

— Оценить степень плохости наихудшего варианта развития событий: *«Даже если произойдёт самое плохое из всех вероятных сценариев, это не приведёт к какому-то фатальному исходу».*

— Понимать, что катастрофические мысли — это не факты, а продукт воображения, который нужно воспри-

нимать лишь как фоновый шум: *«Моя тревога подобна неисправной сигнализации, срабатывающей в неподходящее время, поэтому я попросту не буду обращать на неё внимания, и тогда она перестанет меня донимать».*

Правило тревоги 3. Гиперконтроль — попытка постоянного контроля всех явлений мира с целью обуздания тревоги. Это правило подпитывается *неразумными убеждениями,* которые могут быть сформулированы таким образом: «Я способен повлиять на то, чтобы негативные события никогда не случались. В моей власти также находятся мои мысли, эмоции и ощущения. Если я перестану постоянно контролировать внешний и внутренний мир, то всё разрушится, и я обреку себя на опасность. В то же время я беспомощный, потому как неспособен вынести ни одну жизненную трудность и справиться с проблемами в будущем. Любая неопределённость грозит катастрофой».

Правило спокойствия 3. Отпускать ситуацию:

— Осознать, что попытка контролирования тревоги лишь усиливает её, поскольку тревога, по сути, является противостоянием тревоге: *«Я постоянно преувеличиваю свою способность всё контролировать, что ведёт меня к излишнему напряжению».*

— Отстранённо наблюдать за своими мыслями и ощущениями: *«Мои мысли и ощущения — это всего лишь потоки воды, омывающие берег, на котором я нахожусь».*

— Безоценочно наблюдать за тем, что происходит вокруг: *«Здесь и сейчас я вижу белую фарфоровую кружку с синей надписью».*

— Погружаться в тревогу, намеренно вызывая и усиливая симптомы: *«Пусть моя тревожность полностью захватит меня, а я не стану ей противиться».*

— Устранить ритуальное поведение путём совершения диаметрально противоположных действий: *«Я думаю, что если крепко сожму сидение, то самолёт не разобьётся, но от моих действий ничего не изменится, поэтому я каж-*

дый раз тренируюсь отпускать сидение, а заодно и ситуацию».

— Понимать, что ритуалы создают лишь иллюзию безопасности, но на самом деле лишь усиливают ощущение опасности: *«Я воспринимаю поддержание иллюзии безопасности за саму безопасность».*

— Перестать обесценивать свою способность решать проблемы: *«Я каждый день решаю множество задач, но, несмотря на это, упрямо продолжаю верить в свою беспомощность».*

Правило тревоги 4. Избегание и бегство — избегание пугающих ситуаций или бегство из них. Данное правило тревожности основывается на *искажённых верованиях,* которые выражены в таких предложениях: «Любые риски можно сгладить, если попросту избегать встреч с ними, поскольку возможные негативные результаты моего решительного поведения намного страшнее, чем последствия ничегонеделанья. И если что-то пойдёт не так, я буду жалеть об этом всю оставшуюся жизнь. Поэтому я не буду действовать, пока не обрету уверенность в безопасности, готовность и спокойствие».

Правило спокойствия 4. Искать и проживать тревогу

— Действовать, несмотря на тревогу: *«Я буду действовать по принципу „глаза боятся — руки делают", действовать вопреки тревожным домыслам. Тревога больше не руководит моей жизнью».*

— Специально искать дискомфорт и радоваться любым неудобствам: *«Я не стану отсиживаться дома, а намеренно пойду в пугающее место, чтобы на полную мощь ощутить все „прелести" тревоги».*

— Воспринимать свою тревогу как сигнал к действию и действовать, не дожидаясь момента готовности: *«Наконец-то тревога! Она говорит мне о том, что пора пойти ей навстречу, чтобы в очередной раз прожить её и доказать своему мозгу иллюзорность опасностей!»*

— Идти только на разумные риски: *«Посчитало ли большинство людей опасным действие, которое я хочу совершить?»*

— Оставаться в тревожащей ситуации как можно дольше, проживая тревогу, и тревожиться до тех пор, пока это не надоест: *«Тревога сильна лишь поначалу. Она обязательно пойдёт на спад. Мне нужно спокойно дожидаться момента, когда она ослабнет, и лишь тогда покидать пугающую ситуацию, чтобы закрепить положительный рефлекс».*

— Помнить, что умение делать то, что тревожит, уменьшает тревогу, ослабляет контроль и увеличивает уверенность в себе: *«Проживание тревоги — единственный способ постепенного избавления от неё. Чем чаще я буду делать то, что мне нужно, невзирая на тревогу, тем меньше я буду волноваться, и тем скорее тревога исчезнет».*

Таким образом, Вы вправе выбирать, придерживаться ли Вам старых правил тревоги и продолжать оставаться в своей проблеме, или, начиная с сегодняшнего дня, постоянно нарушать порочный свод правил тревоги, тем самым шаг за шагом устраняя волнение и обретая спокойствие. Для большей наглядности ещё раз сопоставим эволюционно устаревшие правила тревоги и новые правила спокойствия. Какие из них выберете Вы? Какова Ваша цель?

— Повсеместно искать опасности или опираться на факты реальности?

— Катастрофизировать угрозы или оценивать реальные последствия?

— Пытаться постоянно всё контролировать или отпускать ситуацию?

— Избегать пугающих ситуаций или искать и проживать тревогу?

Чтобы лучше понять, как возникает тревожность и что

нужно делать во время тревоги, обратимся к её формуле. Она довольно проста и представляет собой дробь. В числителе содержатся риски, а в знаменателе — наши ресурсы. Мы начинаем тревожиться, когда риски становятся высокими, а мы не знаем, как с ними совладать. Так, в ситуации кризиса тревожный человек начинает паниковать из-за катастрофического стиля мышления: «Это катастрофа! Я разорюсь! Моя семья будет побираться по помойкам и питаться объедками!» Но если подвергнуть автоматические тревожные мысли сомнению, то можно лучше увидеть свои ресурсы: «Да, кризис — вещь неприятная. Но у меня есть сбережения. К тому же я могу выполнять дополнительную работу, а поэтому я смогу это пережить». Рассмотрим ситуацию поездки на поезде человека с повышенной тревогой. Вот первый вариант переоценки рисков: «Это ужасно! Я буду метаться по вагону! Я умру! Это позор!» А вот второй вариант опоры на ресурсы: «От приступов паники не умирают. Почему я вообще решил, что она случится? Даже если и так, я смогу её пережить, как и в прошлые разы».

В тревожном состоянии эмоции человека становятся сильнее, любые события воспринимаются обострённо, и маленькая проблема раздувается в большую. Тревожность — следствие выработки адреналина, выражающегося в страшных и необычных мыслях, которые на самом деле ничего не значат и которые нужно принять, что снизит их значимость и, в итоге, уничтожит. Необходимо игнорировать эти мысли и разрешать им приходить в голову, воспринимая их с улыбкой и понимая, что они являются лишь следствием тревожности, подобной опьянению, не отражающему реальности. Но когда мы пытаемся уничтожить эти страшные мысли, они лишь усиливаются, хотя в действительности ничем нам не угрожают. Поэтому свобода от тревожных мыслей возможна только в том случае, если разрешать им себя посещать.

Как вы уже знаете, тревога всегда начинается с иска-

жённых мыслей о будущем по типу «А что если?», которые являются всего лишь развлечением разбушевавшейся фантазии. Посему при появлении любой катастрофической мысли, влекущей за собой тревогу, нужно задаваться вопросом: «Какая моя цель? Бороться или принимать?» Так проверяется наличие искажённой цели и происходит настройка организма на спокойствие. Правильным вариантом такого внутреннего диалога будет, например, следующий: «Какова моя цель? Бороться или принимать?» — «Моя цель — принимать и проживать тревогу, безразлично к ней относиться и дружить с ней, поскольку сопротивляться, противостоять, бороться, подавлять, избавляться, прятаться и отвлекаться — бесполезно. Это только усиливает тревогу».

Кроме этого, необходимо рационально объяснять катастрофические мысли, что будет способствовать снижению тревоги. При каждом появлении тревожных мыслей по типу «А что если?» следует давать себе рациональный ответ, тем самым меняя автоматические тревожные мысли на рациональные, опирающиеся на факты. Таким образом, при появлении любой пугающей мысли, полезно задавать себе следующие вспомогательные вопросы:

— «Какой ужас меня может ждать?»
— «На самом ли деле случится катастрофа?»
— «Имеет ли эта мысль основания?»
— «Что самое ужасное может произойти?»
— «Как я смогу справиться с ситуацией, если произойдёт худшее?»
— «Что самое лучшее может случиться?»
— «Каков наиболее реалистичный исход ситуации?»
— «Насколько я верю в эту мысль в процентах?»
— «Какие есть доводы в пользу этой мысли?»
— «Существуют ли какие-то факты?»
— «Откуда я это знаю?»
— «Какие есть доводы, опровергающие эту мысль?»

— «На самом ли деле это ужасно и является проблемой?»

— «Какую пользу приносит мне такой стиль мышления?»

— «Действительно ли волнение может мне помочь?»

— «Стоит ли такое мышление последствий, к которым оно приводит?»

— «Что бы я посоветовал другу с подобной проблемой?»

— «Сколько раз я уже понапрасну волновался в прошлом?»

— «О чём я раньше волновался из того, что теперь меня не тревожит?»

— «Готов ли я поставить деньги на то, что мой страх реализуется?»

— «Как можно по-другому взглянуть на это событие?»

— «Как бы на моём месте рассуждал мой авторитетный знакомый?»

КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ ТРЕВОЖНЫХ ЛЮДЕЙ?

Сознание тревожного человека содержит множество иррациональных верований, которые подпитывают его тревогу. Например, тревожные люди полагают, что им кровь из носу необходимо предусматривать все возможные сценарии развития всех возможных событий и, особенно, негативные пути осуществления ситуаций с целью принятия необходимых спасительных мер, даже несмотря

на то, что спасать, как в итоге оказывается, некого, нечего, не от кого и не от чего. Однако довольно сомнительная готовность к худшему, как им кажется, помогает предотвратить катастрофу вселенского масштаба, которая, так и гляди, вдруг, откуда да ни возьмётся. Как же тут не стремиться распланировать всю жизнь вдоль и поперёк! А иначе малейшее дуновение ветра обстоятельств может разрушить тончайшее хрустальное спокойствие! Поэтому лучше решать проблемы ещё до того, как они возникли, тем самым собственноручно создавая проблемы на пустом месте. А самое обидное, что в это время реальные проблемы могут так и оставаться нерешёнными, будучи затянутыми густым туманом выдуманных трудностей, угроз и катастроф.

В этом смысле тревожных людей можно назвать очень ответственными и добросовестными. Даже чересчур. И именно это «чересчур» и оказывается тем негативным фактором, который парализует способность рационально оценивать риски. Несмотря на то, что абсолютно любое наше действие в той или иной степени содержит элементы риска, а также несмотря на то, что все тревожные мысли практически всегда так и остаются всего лишь мыслями, тревожному человеку редко что представляется полностью безопасным. И, в конце концов, он может прийти к выводу о том, что только благодаря тревоге он каким-то чудом уворачивается от несущихся на него с дикой скоростью катастроф, ведь тревога позволяет ему быть начеку! Но стоит ли это хлипкое «начеку» тысяч катастроф, ежедневно случающихся в его мыслях? На самом ли деле негативные события не происходят лишь тогда, когда он тревожится? А если происходят, следовательно, он не вполне качественно тревожился? В итоге получается, что тревожный человек постоянно находятся на границе реальности и катастрофических фантазий, в то время как реальность — всегда на его стороне, в отличие от много-

обещающих катастрофических домыслов, никогда не выполняющих своих обещаний. Самое интересное, что будущего, которое предсказывают себе тревожные люди, не только не существует, но никогда и не будет существовать в силу их чрезмерно тревожных фантазий.

КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ТРЕВОЖНЫХ ЛЮДЕЙ?

Памятуя о крылатой фразе Януша Корчака «Все мы родом из детства», обратимся к детскому периоду человеческой жизни, когда и формируется психика. Итак, наше детство не проходит даром. Есть известная шутка среди специалистов: «Вашему ребёнку всегда будет, что сказать психотерапевту», или, по-другому: «Все, у кого есть родители, нуждаются в психотерапии». Ниже представлены некоторые варианты детских переживаний тревожного человека, ярко описанные врачом-психотерапевтом Дмитрием Викторовичем Ковпаком в одном из его выступлений.

Уже в детстве ребёнок узнаёт о том, что жизнь на этой планете, мягко говоря, далеко не сахар, что она наполнена кучей опасностей, и что только те, кто качественно дёргается, чудом выживают. Наглядным подтверждением этих убеждений выступает, конечно же, бабушка, которая дёргается изо всех сил и которая, видимо, только за счёт этого дожила до своих лет. Так и есть, очень часто для формирования тревожно-мнительного характера достаточно простой бдительности нашей люби-

мой бабушки, которая, например, очень внимательно следит за тем, сколько ложечек ребёнок съел за папу, за маму, за ВДВ. У кого из нас не было бабушек, которые чуть ли не силой впихивали нам еду? При этом они могут дополнительно запугивать ребёнка, говоря ему о том, что детей, которые плохо едят, тащит к себе Бабай, который живёт вон в том углу! В этот момент возникает страшная пауза, и каждый ребёнок уже сам додумывает, что же всё-таки Бабай делает с теми детьми, кто хронически не хочет доедать ложечки за кого бы то ни было.

Вообще, с детства нас окружает масса страшных историй: если вышел на улицу без спроса, значит, тебя обязательно украдут! А если ты вышел ещё и без шапки, то на выходе из подъезда тебя поджидает менингит. Он сурово смотрит с парадного козырька на тех, кто сегодня вышел на улицу без шапки и, не дай Бог, ещё и без спросу. И если он замечает таковых, то пикирует с высоты козырька и попадает прямо в мозг. А дальше — никаких шансов! Ведь даже если ты просто приподнял шапку — уже получил полменингита. Вполне естественно, что после этого ребёнок начинает верить в то, что опасность подстерегает его буквально на каждом шагу. И если он случайно оказывается на улице и при этом его каким-то чудом никто не изнасиловал, не разрезал на куски и не закопал заживо, так это просто повезло!

Родители отличаются, например, по степени настойчивости, с которой они обращают внимание своих детей на потенциальные угрозы: «Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми», «Цыгане украдут», «Надень шапку, а то будет менингит». Также они могут концентрировать внимание ребёнка на физических ощущениях и чувствах: «Ты не заболела?», «Что-то ты неважно выглядишь!» Иными словами, указания родителей и реальный жизненный опыт определяют чувствительность ребёнка в отношении тех угроз, которые в нашей культуре рассматриваются

как существенные. В результате такого воспитания у ребёнка формируется отношение к жизни как к такому месту, где выживают лишь редкие экземпляры.

И наша любимая бабушка — это просто гуру выживания. Она доступно показывает способы, которые позволили ей дожить до своих лет: она капает себе корвалол, она хватается за сердце… А если ребёнок капризничает, она ложится на пол и притворяется мёртвой, после чего «оживает» и закатывает воспитывающую тираду. Как после этого ребёнок будет себя вести? У него уже сформированы готовые схемы и заданные образцы действий: он знает, за какое место нужно хвататься, о чём нужно думать, во что нужно верить. А тут ещё и корвалол по наследству достался! И неважно, что в нём содержится фенобарбитал, с шестидесятых годов прошлого века запрещённый во всём мире…

Итак, ребёнок получает определённые модели поведения и постепенно приходит к выводу: жизнь — это выживание, а выживание — вещь тяжёлая. И, кроме того, ребёнок вырабатывает ритуалы, помогающие ему так или иначе справляться с проблемами. Представьте себе двухлетнего ребёнка, которого родители вывели на прогулку. Внезапно соседская собака с жизнерадостной улыбкой несётся навстречу этому ребёнку. Первая реагирует, естественно, бабушка. Она издаёт крик сирены, дающий ребёнку понять: ничего хорошего от этой встречи ждать не придётся. А когда приближающаяся собака ещё и открывает пасть, оголяя зубы, то в памяти ребёнка надолго остаётся фильм «Челюсти», срежиссированный бабушкой, ведь она этим криком обозначила то, как нужно реагировать в тех или иных ситуациях.

И когда, спустя несколько лет, уже взрослый человек встретит пуделя или такую собаку, которая верит в то, что она собака, и пытается издавать соответствующие звуки, человек может панически её бояться, потому что фильм

«Челюсти» автоматически включится в его внутреннем кинотеатре. И это при всём при том, что чихнувший взрослый может нанести этой собаке бóльшую душевную травму, чем она может причинить вред этому взрослому. Поэтому страх собак будет связан с представлениями о том, как они наносят ему максимальное количество повреждений, независимо от своего размера или породы.

Рассмотрим другой вариант — социофобический. Первоклассник сидит на уроке, понимая, что жизнь прекрасна, что его окружают только друзья, что учительница — добрая душа, в общем, что всё хорошо. Остаётся только показать, как ему хорошо и какой он хороший. А тут как раз учительница и говорит: «Ну что, дорогие ученики, ответьте мне на вопрос: сколько будет дважды два?» И ребёнок понимает, что он точно знает, что дважды два, вне всякого сомнения, — это пять. Он тянет руку, отвечает и слышит следующую речь слегка «подгоревшей» на своей работе учительницы: «Какое „пять“? Ты идиот, что ли? Ты, наверное, как твой брат, — такой же будешь двоечник!» И что в этот момент происходит с ребёнком? У него возникает чувство стыда и, возможно, даже отчаяния. И со временем пережитая ребёнком психотравма превращается в сигнал опасности, которую уже взрослый человек ожидает в аналогичных ситуациях. Так и формируется привычка контролировать жизнь с тем, чтобы снова не попасть в какую-то неприятную историю.

ГЛАВА 8. ЖУРНАЛ МЫСЛЕЙ

ЗАЧЕМ НУЖНО ВЕСТИ ЖУРНАЛ МЫСЛЕЙ?

Чтобы более эффективно ориентироваться в проблемных ситуациях, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, очень важно уметь правильно разграничивать *событие,* автоматические *мысли,* возникающие по поводу этого события, а также *эмоции*, порождаемые этими мыслями. Как ни странно, различать эти составляющие человеческой жизни не всегда легко, однако этот навык необходимо тренировать, чем мы сейчас и займёмся путём ведения *журнала мыслей*. Как вы уже знаете, мысли, которые появляются в нашей голове относительно того или иного события, часто не осознаются нами и не всегда логично вытекают из фактов, которые мы интерпретируем на основе своего прошлого жизненного опыта. Но именно мысли порождают наши негативные эмоциональные реакции. Как же правильно вести журнал мыслей, а главное, зачем?

Дело в том, что наши автоматические мысли настолько

молниеносны, что изменить их можно, только выписывая на бумагу. Если вы думаете, что способны опровергнуть свои автоматические искажённые мысли, создающие негативные эмоции, в своей голове, то вы себя обманываете. Чтобы достичь такого уровня — уровня автоматического рационального мышления — нужно долгое время письменно вести журнал мыслей. Если вы не будете регулярно писать, то вы ничего не сможете поменять в своём мышлении. К тому же ещё Лев Семёнович Выготский доказал, что критика к письменной речи гораздо выше, чем к речи устной. Если мы со стороны смотрим на написанное, то мы на порядок лучше выявляем свои когнитивные искажения. А поэтому вести журнал мыслей нужно в письменном виде. Но некоторые из вас, уважаемые читатели, этой «писаниной» пренебрегут, что называется, вальсируя. А зря! Вам может казаться, что вы и так всё понимаете. Тогда возникает резонный вопрос: откуда у вас негативные эмоции? Вам может казаться, что это долго и муторно. На это мы снова парируем: ведение дневника — это не мучение, а радость самопознания. И со временем вы начнёте это понимать и, что самое главное, видеть эффект. Но чтобы привычки нового мышления укоренились, нужно воспроизводить их снова и снова путём ведения журнала мыслей.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОБЫТИЯ

Итак, анализ любых ситуаций, сопряжённых с вашими интенсивными и длительными негативными эмоциями обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, выполняется в пись-

менной форме. Любое событие вам следует выписывать так же *объективно,* как бы его фиксировала видеокамера. Сравните описания одной и той же ситуации: «Человек зевает в разговоре со мной» и «Человеку скучно со мной, потому что я — ужасный собеседник». Если в первом случае событие могло попасть в объектив видеокамеры, то второе умозаключение является лишь мыслью, к тому же ещё и оценочной, но никак не может быть объективным событием. Конечно, вы можете сделать верный или неверный вывод из зевоты человека, но объективной ситуацией, которую могла заснять видеокамера, является только зевота. Кстати, зевота вовсе не означает, что человек испытывает скуку, поскольку люди часто зевают от усталости или нехватки свежего воздуха. Поэтому всё дело только в нашей интерпретации.

ВЫЯВЛЕНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

Что касается мыслей, то их важно записывать лишь в *утвердительной,* но не в вопросительной или предполагаемой формах. Кроме того, все мысли необходимо формулировать *без цензуры*. Это означает, что вы выписываете мысли ровно так, как они приходили вам в голову в момент того или иного события, не пытаясь «смягчить» их или сделать их более «литературными». Иными словами, вместо умозаключений «Наверное, она подумала, что я не самый порядочный человек» или «А что если он заметит, что я покраснела?» вы записываете: «Она подумала

что, я последняя сволочь» или «Он заметит, что я покраснела». Ну а теперь перейдём к непосредственной тренировке.

РАЗЛИЧЕНИЕ СОБЫТИЯ, МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ

Как вы думаете, что описывают фразы «Они насмехаются надо мной!» и «Они меня не ценят» — мысли или событие? Конечно, мысли. Потому что ни насмешка, ни предположение о возможной недооценке не могут попасть в объектив видеокамеры: это только наша интерпретация, только наши мысли. Теперь рассмотрим ещё два высказывания и постараемся понять, что они описывают — объективные события или субъективные мысли: «Я чувствую, что неприятен ей» и «Я чувствую, что совершу завтра ошибку». На первый взгляд может показаться, что эти фразы вообще указывают на эмоции. Но это не так. Представленные умозаключения, как и в первых двух примерах, тоже являются мыслями, поскольку предположения о возможной неприязни со стороны девушки или предчувствие завтрашнего промаха в каком-то деле не могут быть зафиксированы видеокамерой и не описывают никаких эмоций.

Перейдём к рассмотрению более сложных ситуаций, в которых нам нужно будет правильно определить событие, мысли и эмоции и отличить их друг от друга. Итак, следующая история выглядит таким образом: «Я очень сильно переживаю. У меня завтра экзамен. Боюсь, что я его не сдам. Меня будут оценивать очень строгие преподавате-

ли. Игорь сказал, что спрашивать будут очень тщательно. Я не успею подготовиться, в то время как остальные наверняка уже давно всё выучили. Это будет катастрофа! Я этого не вынесу. Я полный неудачник. Как мне всё надоело!» В данном примере достаточно чётко прослеживается эмоция тревоги, которая описывается фразой «Я очень сильно переживаю». Непосредственными событиями выступают грядущий экзамен, а также фраза Игоря о том, что спрашивать будут очень тщательно. Все остальные фразы и предложения относятся к сфере мыслей.

СТРУКТУРА ЖУРНАЛА МЫСЛЕЙ

Сейчас нам необходимо сконцентрироваться на самой *схеме журнала,* чёткое осознание которой позволит вам анализировать любые ситуации, так или иначе относящиеся к вашим негативным мыслям и эмоциям. Итак, при анализе какой-либо ситуации вы сначала объективно выписываете *событие,* затем *эмоции,* и только потом *мысли*. Но вы помните, что в реальности после события сразу возникают автоматические мысли, и только потом образуются эмоции как следствие мыслей. Далее вы определяете степень интенсивности эмоций и правдоподобности мыслей в процентах. Иными словами, выявляя какие-либо эмоции, вы субъективно оцениваете уровень их выраженности в процентах, исходя из того, что 0% — это полное отсутствие эмоций, а 100% — сильнейшие переживания. Выписывая первые мысли, которые пришли вам в голову в какой-либо ситуации, вы определяете степень их вероятности, где 0% — полное несовпадение с вашим предположением,

в то время как 100% – истина в последней инстанции. Уже одно это будет давать вам возможность понимать, насколько сильны ваши переживания, и осознавать, настолько ли несомненными являются ваши первые автоматические мысли, в которые вы раньше верили безоговорочно.

Однако при указании такого рода процентовки необходимо оценивать мысли, учитывая интенсивность эмоций. В этом отношении при выявлении мыслей важно вспомнить как можно больше мыслей, которые пришли вам в голову, пока они окончательно не объяснят интенсивность эмоции. Конечно, это вовсе не означает, что вы должны суммировать проценты вероятности всех мыслей и в итоге получить «правильный» процент выраженности какой-то эмоции. Здесь нет никакой математической закономерности, поскольку как уровень интенсивности эмоций, так и степень правдоподобности мыслей оцениваются вами субъективно. Однако зачастую бывает так, что какая-либо эмоция оценивается в 90%, а мысли, которые при этом описываются, могут вызывать максимум 50% этой эмоции. Важно учитывать этот момент.

Поясним схему журнала на двух простых примерах. В качестве первого примера возьмём такую историю: «Я оступился в магазине и чуть не умер от стыда. Все это видели! Я этого не вынесу!» В данном случае *событием* будет являться то, что человек оступился в магазине, *эмоцией* — стыд, а *мыслями* — фраза о том, что это невозможно вынести и что все это видели. Ещё событие: «Я чувствую себя ужасно. Я опаздываю на встречу с другом. Он волнуется. Он будет очень злиться на меня». Здесь *событием* выступает то, что человек опаздывает на встречу с другом. В качестве *эмоциональных реакций* можно предположить тревогу, стыд и вину. И *мысли:* «Я чувствую себя ужасно», «Он волнуется» и «Он будет очень злиться на меня». А теперь оформим эти ситуации в наглядном схематичном виде, который вы и будете использовать на данном этапе

в качестве журнала ваших автоматических мыслей.

СОБЫТИЕ: Я оступился в магазине.

ЭМОЦИЯ: Стыд (50%).

МЫСЛИ: Это ужасно! (65%) Я этого не переживу! (55%)

СОБЫТИЕ: Я опаздываю на встречу с другом.

ЭМОЦИЯ: Тревога (60%), стыд (50%), вина (40%).

МЫСЛИ: Он волнуется. (50%) Он будет очень злиться на меня! (50%)

Не будем останавливаться на достигнутом и продолжим оттачивать умение различать событие, мысли и эмоции на других примерах. Вот один из них: «Я огорчена. Из 50 человек, приглашённых на мою свадьбу, пришло только 25. Они считают, что я никчёмная». Из этого описания понятно, что объективным *событием* является тот факт, что из 50 человек, получивших приглашения на свадьбу, последнюю посетила только половина. Обида здесь вполне уместна как *эмоция*. Первой автоматической *мыслью,* испортившей настроение невесты в день свадьбы, является её предположение о том, что, люди, не явившиеся на этот праздник, считают её никчёмной. Вот как бы могла выглядеть запись в журнале мыслей нашей невесты:

СОБЫТИЕ: Из 50 человек, приглашённых на свадьбу, пришло 25.

ЭМОЦИЯ: Обида (50%).

МЫСЛЬ: Они считают, что я никчёмная (60%).

Обратимся к другой, не менее волнующей истории, чтобы проверить наши навыки определения события, мыслей и эмоций: «Я не могу перестать думать о том, как бы мне познакомиться с Викой. Я очень хочу, чтобы мы начали встречаться. Если я сделаю первый шаг, то она не захочет иметь со мной ничего общего. Я конченый неудачник. У неё даже мысли не возникнет о знакомстве. Меня это сильно напрягает». Эта история относится к разряду таких, в которых *событием* являются мысли о возможном знакомстве. Вне всякого сомнения, наши мысли

не могут быть зафиксированы видеокамерой, но иногда именно они выступают в качестве события. Как правило, *эмоцией,* которая возникает в таких событиях-мыслях о будущем, является тревога. Наконец, к *мыслям* в этой истории будут относиться все описанные фразы, кроме первого и последнего предложений. Все эти нюансы прояснятся, если мы распишем эту ситуацию в журнале мыслей:

СОБЫТИЕ: Мысли о возможном знакомстве с Викой

ЭМОЦИЯ: Тревога (40%).

МЫСЛИ: Я очень хочу, чтобы мы начали встречаться (90%). Если я сделаю первый шаг, то она не захочет иметь со мной ничего общего (70%). Я конченый неудачник (45%). У неё даже мысли не возникнет о знакомстве (35%).

Обязательно тренируйтесь выявлять событие, эмоции и мысли, исходя из тех ситуаций, пребывание и возможное участие в которых ассоциируется у вас с разными негативными эмоциями. Сделайте как минимум 10 записей в журнале мыслей, чтобы набить руку. Для начала можете разбирать не самые сложные ситуации, чтобы как можно чётче уловить сущность и механизм журнала мыслей. Постепенно переходите к более сложным и многогранным ситуациям, тем самым оттачивая своё мастерство, которое непременно будет расти по мере ведения журнала. Помните, что любые ошибки в записях не только не представляют собой ничего страшного, но и являются отчасти необходимыми, поскольку человек учится только на своих ошибках. Говоря иначе, ошибки позволяют нам осознавать наши промахи с тем, чтобы в дальнейшем не совершать их. Поэтому даже если первый блин будет в коме, не следует чувствовать себя чилийским лохом.

Иногда вам будет казаться, что все мысли текут в одном направлении, однако в этом нет ничего страшного и странного, т.к. неосознанные мысли на первый взгляд часто кажутся схожими, однако при более детальном ана-

лизе оказываются очень разными. Поэтому смело выписывайте как можно больше своих первых автоматических мыслей и оценивайте уровень вероятности каждой из этих мыслей. Важно определить, какие темы постоянно крутятся в вашей голове, каждый раз создавая одни и те же негативные чувства в самых разных ситуациях. Действительно, со временем вы заметите, что тематика ваших мыслей достаточно однородна, но для этого нужно постоянно вести журнал. Поначалу ежедневное ведение журнала может вызывать усиление эмоций, но переживать из-за этого не стоит: скоро вы научитесь опровергать эти иррациональные мысли, но прежде нужно научиться максимально точно их выявлять. Чем больше записей вы будете делать, тем быстрее обнаружите, как растёт ваш профессионализм.

АЛГОРИТМ ЗАПОЛНЕНИЯ ЖУРНАЛА МЫСЛЕЙ

Итак, чтобы проанализировать ситуацию, в которой вы испытываете эмоции обиды, гнева, стыда, вины или тревоги, вам необходимо совершить несколько простых действий. Часть из них вам уже знакомо, а часть действий добавится — это описание ваших телесных и поведенческих реакций. Однако обо всём по порядку.

Действие первое. Выписываем событие (ситуацию) так же объективно, как бы это фиксировала видеокамера: «Что, где, когда и с кем произошло или произойдёт? Может ли это попасть в объектив видеокамеры?»

Событие: 3 апреля; стою в пробке в автобусе.

Действие второе. Описываем ассоциирующуюся с данным событием эмоцию и указываем субъективный уровень её интенсивности в процентах: «Какую эмоцию я сейчас испытываю? Насколько сильно она выражена?»

Эмоция: тревога (80%).

Действие третье. Выявляем первые автоматические мысли, возникшие в вашем сознании непосредственно перед этой эмоцией, выписываем их в утвердительной форме без цензуры, определяем степень их вероятности, т.е. правдоподобности в процентах: «О чём я подумал перед тем, как испытать эту эмоцию? Насколько сильно я верю в эти мысли? Готов ли я поставить деньги на то, что она правдива?»

Мысли: «Сейчас у меня случится паника!» (80%). «Я её не вынесу!» (60%). «Все подумают, что я сумасшедший!» (50%).

Действие четвёртое. Описываем телесные проявления этой эмоции и её выраженность в процентах: «Что я заметил в теле? Какие ощущения? Где именно они возникали?»

Тело: жар (30%), дрожание рук (40%), сердцебиение (60%).

Действие пятое. Описываем свои поведенческие реакции и оцениваем уровень сил после них в процентах: «Что я делал в это время? Чего я избегал делать? Какой была автоматическая реакция? Как бы увидел мои действия наблюдатель со стороны?»

Поведение: грызу ногти, звоню брату, отвлекаюсь на телефон (50%).

Таким образом, мы получаем следующую запись в журнале мыслей:

Событие: 3 апреля; стою в пробке в автобусе.

Эмоция: тревога (80%).

Мысли: «Сейчас у меня случится паника!» (80%). «Я её не вынесу!» (60%). «Все подумают, что я сумасшедший!»

(50%).

Тело: жар (30%), дрожание рук (40%), сердцебиение (60%).

Поведение: грызу ногти, звоню брату, отвлекаюсь на телефон (50%).

ГЛАВА 9. ИСКАЖЁННОЕ МЫШЛЕНИЕ

ВИДЫ ИСКАЖЁННОГО МЫШЛЕНИЯ

Ниже представлены виды искажённого мышления, иначе именуемые паттернами ограниченного мышления, или иррациональными верованиями, которые создают наши проблемы, день за днём «подтачивая» эмоциональное и физическое состояние. Эти группы автоматических неосознанных мыслей, заслоняющих от нас реальность, словно покрывало Майя, приводят к тому, что мы живём будто бы с полузакрытыми глазами или смотря на мир сквозь искажающие реальность линзы. Посему необходимо замечать и правильно определять нижеуказанные когнитивные заблуждения и опровергать эти иррациональные верования.

Раз за разом вырабатывая навыки здорового мышления, мы становимся способными управлять своими эмоциями, постепенно снижая длительность и интенсивность негативных эмоций обиды, гнева, стыда, вин и тревоги. Эту работу над своим мышлением стоит производить путём ежедневного ведения журнала мыслей, порождающих

вышерассмотренные невротические эмоции. Теперь в этом журнале следует указывать фильтры искажённого мышления с тем, чтобы впоследствии ваши автоматические мысли можно было легче подвергнуть критике. Однако прежде изучим эти иррациональные суждения, сгущённые в некоторые «кривые» правила как пути обработки информации, мешающие логическому мышлению.

ФИЛЬТРАЦИЯ

Фильтрация — концентрация только на негативных (тревожных, обидных и раздражающих) сторонах ситуации, вытесняющих её положительные моменты и отбрасывающих предшествующий позитивный опыт.

Например: «Мой сын всегда ведёт себя ужасно», «Мне бы понравилась эта девушка, если бы не её отвратительные духи», «Мне окружают плохие люди».

Что делать? Переключить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск способов решения проблемы, смотреть на события с разных точек зрения.

Ключевые слова: «ужасно», «страшно», «отвратительно», «невыносимо».

ПОЛЯРИЗАЦИЯ

Поляризация — чёрно-белое видение мира, в котором все вещи и явления бывают хорошими или плохими, прекрасными или ужасными, и в котором нет места для компромиссов и полутонов, поскольку существуют только крайности.

Например: «Я должен всегда выглядеть идеально, или это будет позор», «Либо я сразу стану успешным человеком, либо всю жизнь буду неудачником», «Я не должен ошибаться, иначе стану посмешищем».

Что делать? Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, оценивать события в процентном отношении, постепенно снижая уровень своего максимализма и перфекционизма.

Ключевые слова: «или..., или...», «либо..., либо...», «всё или ничего».

СВЕРХОБОБЩЕНИЕ

Сверхобобщение — неоправданные обобщающие выводы из-за единожды произошедшего негативного случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на все события и явления.

Например: «У меня никогда ничего не получается», «Я никому не нужен», «Все мужики — козлы», «Все богатые люди — воры».

Что делать? Исходить из реальных фактов и конкретных доказательств, заменить негативные определения

на нейтральные.

Ключевые слова: «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда», «всегда».

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

Чтение мыслей — убеждённость в том, что человек знает чувства и мысли других людей или уверенность в том, что другие люди должны знать все желания человека.

Например: «Он думает, что я странная», «Она хочет от меня только денег», «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

Что делать? Понимать невозможность точного знания того, о чём думают и что чувствуют другие люди, и невозможность обратной ситуации, подтверждать свои подозрения реальными фактами.

Ключевые слова: «он думает», «она считает», «он должен знать», «они должны понимать».

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Катастрофизация — постоянное ожидание самых худших и самых ужасных сценариев развития событий.

Например: «А что если мой самолёт разобьётся?»,

«А вдруг на мою дочь нападут бандиты?», «А что если я заболею и не смогу работать? Это кошмар!»

Что делать? Перестать раздувать из мухи слона, оценивать вероятность осуществления того или иного события, критически анализировать свои мысли.

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «катастрофа», «кошмар».

ГИПЕРБОЛИЗАЦИЯ

Гиперболизация — преувеличение значимости проблем, масштабирование сложностей и минимизирование позитивных моментов явлений.

Например: «Стоять в очереди целый час невыносимо!», «Я не переживу, если он мне откажет!», «Ужасно, что мы опаздываем на день рождения!»

Что делать? Перестать преувеличивать размеры трудностей и видеть их реальные масштабы, тем более что человек может выдержать практически всё.

Ключевые слова: «ужасный», «невыносимый», «огромный», «непомерный».

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Персонализация — уверенность в том, что слова и действия других людей являются их непосредственной реакцией на человека, принятие ответственности за чувства других людей на себя

Например: «Эти девушки смеются и смотрят на меня, значит со мной что-то не так», «Мой муж сегодня не в духе — это я его разозлила», «Я всё испортил».

Что делать? Найти доказательства своим предположениям, смотреть на ту или иную ситуацию глазами независимого наблюдателя.

Ключевые слова: «я», «меня», «мной», «мне», «обо мне».

СРАВНЕНИЕ

Сравнение — постоянное сравнивание себя с другими людьми с целью обнаружения своего превосходства, что приводит к разочарованию.

Например: «Я не такой везучий, как моя сестра», «Он гораздо лучше меня решает проблемы», «Мне не достичь такого успеха, какого достиг мой отец».

Что делать? Отказаться от сравнений, являющихся истоком нестабильной самооценки, понимать, что у всех людей есть сильные и слабые стороны.

Ключевые слова: «лучше», «хуже», «успешнее», «сильнее», «достойнее».

ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ

Долженствования — необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых недопустимо.

Например: «Я должен быть хорошим другом», «Я не должен испытывать страданий», «Окружающие должны меня одобрять», «Сегодня не должно быть плохой погоды», «Всё должно быть так, как я хочу».

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

Ключевые слова: «должен», «обязан», «следует», «необходимо».

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Обесценивание — отрицание важности происходящих событий посредством «сглаживания» своих недостатков, самообмана и оправдывания себя.

Например: «Мне задержали зарплату, ну и ладно!», «Мне бросила девушка, значит так и должно быть», «Это меня не касается!», «Кому какая разница?»

Что делать? Осознавать подлинную значимость событий и реалистично оценивать свои индивидуальные качества.

Ключевые слова: «ничего страшного», «так и должно быть», «ну и что».

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ДИСКОМФОРТА

Непереносимость дискомфорта — нетерпимость неприятных состояний, что приводит к избеганию дискомфортных ситуаций.

Например: «Вставать рано утром ужасно», «Я должен сейчас поесть, или это будет невыносимо», «Если мне откажут, я этого не переживу».

Что делать? Опираться на предшествующий позитивный опыт аналогичных ситуаций, понимать реальную степень дискомфорта.

Ключевые слова: «невыносимо», «нетерпимо», «невозможно», «ужасно».

ПУТИ АНАЛИЗА ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Таим образом, рассмотрев способы грамотного определения события и выявления эмоций и мыслей, а также обсудив тонкости при ведении журнала мыслей и его

структуру и алгоритм заполнения, мы переходим к финишному этапу. Его суть заключается в том, чтобы подытожить всю предоставленную в этой главе информацию и сформировать окончательную схему заполнения журнала мыслей и их эффективного диспутирования. Итак, представленный ниже алгоритм ведения журнала мыслей позволит вам достигать хороших практических результатов по работе с вашими искажениями в мышлении.

— Выписываем событие или ситуацию так же объективно, как бы это фиксировала видеокамера: «Что, где, когда и с кем произошло или произойдёт? Может ли это попасть в объектив видеокамеры?»

С: Завтра буду выступать с докладом перед однокурсниками.

— Определяем негативную эмоцию или эмоции, а также степень их интенсивности в процентах: «Какие эмоции я сейчас испытываю? Насколько сильно они выражены?»

Э: Тревога (80%), стыд (50%).

— Выявляем первые автоматические мысли, возникшие в сознании непосредственно перед эмоцией, выписываем их в утвердительной форме без цензуры, определяем степень их правдоподобности, т.е. вероятности в процентах: «О чём я подумал непосредственно перед тем, как испытать эту эмоцию? Насколько сильно я верю в эту мысль? Готов ли я поставить деньги на то, что она правдива?»

М1: Я облажаюсь! (70%).

М2: Я этого не переживу! (80%).

М3: Я всегда плохо держусь на людях (60%).

М4: Я скучный человек (40%).

М5: Все будут думать, что я неудачник (40%).

— Выявляем фильтры искажённого мышления на все автоматические мысли: «К каким видам искажённого мышления они относятся?»

Ф: катастрофизация, фильтрация, непереносимость

дискомфорта, сверхобобщение, чтение мыслей.

— Описываем телесные проявления эмоций и их выраженность: «Что я заметил в теле? Какие ощущения? Где именно они возникали?»

Т: Жар в теле (30%), дрожание рук (40%), сердцебиение (60%).

— Описываем поведенческие реакции и оцениваем уровень сил после неё: «Что я делал в это время? Чего я избегал делать? Какой была автоматическая реакция? Как бы увидел мои действия наблюдатель со стороны?»

П: грызение ногтей, звонок близкому, отвлечение (50%).

— Ищем доказательства своим автоматическим мыслям, которые бы показывали правдоподобность убеждений и подтверждали их: «Какие аргументы и факты доказывают истинность мыслей?»

Д1: Я всегда волнуюсь, когда выступаю на публике.

Д2: В такие моменты моя симптоматика просто зашкаливает.

Д3: Если на меня смотрят много людей, я всегда краснею.

Д4: Меня никто не слушает, когда я выступаю публично.

Д5: Люди часто смеются во время моих выступлений.

— Ищем опровержения своих автоматических мыслей, которые бы показывали ложность убеждений и опровергали их: «Какие аргументы и факты доказывают ложность мыслей?»

О1: Почему я решил, что всё пройдёт ужасно? Недавно я справился.

О2: Даже если что-то пойдёт не так, я смогу это пережить.

О3: Далеко не всегда я волнуюсь, когда выступаю прилюдно.

О4: Я не могу назвать себя скучным, т.к. многим я интересен.

О5: Я не могу знать, о чём думаю другие люди, да это и неважно.

— Формулируем здоровое убеждение: «На самом ли деле это ужасно и является проблемой? Что бы я посоветовал другу, если бы он оказался в такой ситуации? Как бы на моём месте рассуждал мой авторитетный знакомый? Как можно по-другому взглянуть на это событие?»

ЗУ: «Мне бы хотелось меньше волноваться и выступить хорошо, но даже если у меня случится приступ сильной тревоги, я смогу с этим справиться. К тому же я знаю, что тревога практически незаметна со стороны».

— Определяем возможные поведенческие эксперименты и совершаем их, после чего сопоставляем ожидание и реальность: «Теперь мне нужно сделать обратное тому, о чём я думаю, и поступить так, как будто я не верю своим автоматическим мыслям!»

ПЭ: Выступил с докладом, всё прошло хорошо, хоть и переживал.

Итак, структура анализа ситуаций, отправной точкой для выполнения которых являются интенсивно испытываемые эмоции гнева, обиды, стыда, вины и тревоги, в краткой формулировке выглядит следующим образом:

С — объективно выписываем событие.

Э — определяем эмоции и их интенсивность (%).

М — выявляем автоматические мысли и их вероятность (%),

Ф — выявляем фильтры искажённого мышления.

Т — описываем телесные проявления и их выраженность (%).

П — описываем поведенческие реакции и уровень сил после них (%).

Д — доказываем свои автоматические мысли.

О — опровергаем свои автоматические мысли.

ЗУ — формулируем здоровое убеждение.

ПЭ — определение и совершение поведенческих экс-

периментов с целью сопоставления ожиданий и реальности.

Приведённые примеры анализа эмоционально окрашенных ситуаций являются довольно схематичными, ведь их цель — демонстрация структуры журнала мыслей, который вам нужно вести постоянно, анализируя две-три ситуации в день. Это позволит вам выработать навыки здорового мышления, которое будет способствовать уменьшению длительности и интенсивности негативных эмоций, а стало быть, и их телесных проявлений. О роли эмоций в поведении человека и поведения — в его жизни вы уже и сами давно знаете. Однако для достижения большей эффективности вы можете пройти тренинг «Настройки ума» в рамках проекта «Система здорового мышления». Сейчас мы приведём несколько примеров того, как ведут журнал мыслей участники этого тренинга. Вы можете убедиться в полезности ведения журнала на этих примерах и, быть может, увидеть какие-то неточности. За работу!

ГЛАВА 10. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИИ ОБИДЫ И ГНЕВА

СИТУАЦИЯ №1. «ПЛОХОЙ ОТЕЦ»

С: Разговор с отцом.
Э: Гнев (80%).
М1: Я не хочу с ним общаться! (80%)
М2: Он не должен ко мне подходить! (60%)
Ф: Долженствования.
Т: Учащение сердцебиения (40%), потливость ладоней (50%).
П: Начинаю предъявлять ему претензии и психовать (35%).
Д1: Мне неприятно общаться с отцом, поскольку он постоянно всех обсуждает, верит всему, что говорят, верит всей прессе. Он не развивается, он очень поверхностный человек, мне с ним неинтересно общаться, даже противно. Он негативный человек, у него негативные мысли, он часто ноет и жалуется.
Д2: Он меня бросил, когда я была маленькая, и из-за него у меня теперь проблемы с мужчинами.

О1: Как себя вести — это личное дело папы. То, как реагирую — это мой выбор. Я нарисовала образ идеального отца, но идеальных людей не бывает.

О2: Папа повёл себя так, как посчитал нужным. Он имеет на это право. То, что папа не должен был вести себя каким-то определённым образом — это иллюзия. Да, мне неприятно и больно, но это уже произошло. Проблемы с мужчинами у меня не из-за папы, а из-за моего поведения, которое я могу изменить. Всё в моих руках, я всё могу изменить и улучшить.

ЗУ: Мне бы хотелось, чтобы папа был таким, каким я хочу его видеть, однако он живой человек — со своими плюсами и минусами. Разумнее принимать его таким, какой он есть, чем постоянно искать соответствия с идеальным образцом и раздражаться из-за этого.

ПЭ: Общаться с отцом.

СИТУАЦИЯ №2. «НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОЛЛЕГИ»

С: Коллеги оформили мою трудовую книжку с опозданием.

Э: Гнев (90%).

М1: Я не должна была бегать за ними всё время! (70%)

М2: Они должны были сделать всё сами и вовремя! (60%)

М3: Они не ценят меня как сотрудника! (50%)

Ф: Долженствование.

Т: Напряжение в ногах (60%), тремор рук (30%).

П: Ругаюсь с коллегами (40%).

Д1: Это их рабочие обязанности.

Д2: Если обещал, значит сделай. Иначе тебе плевать на людей. Я сразу сказала, что мне нужна трудовая книжка, и мне пообещали её сделать.

Д3: Повара оформили сразу же. Получается, что если им нужно, то они оформляют быстро. В моём случае острой необходимости не было. Плевать им на обещания.

О1: Оформить трудовую книжку — в моих интересах. Ничего особого не случится, если я их потороплю.

О2: Они поступили так, как поступили. Люди могут совершать ошибки и поступать нечестно. Люди могут лениться и не выполнять обещаний. Люди не идеальны.

О3: В конце концов, они оформили трудовую книжку. Задержка с её оформлением — не признак неуважения по отношению ко мне. А даже если со мной поступили неуважительно, это не значит, что со мной что-то не так или что я не заслуживаю лучших условий.

ЗУ: Мне бы хотелось, чтобы обещание было исполнено, но даже если этого не произошло, этот не значит, что меня не уважают, и что я больше не смогу доверять этим людям. Я всегда могу сделать выбор в пользу другого рабочего места, если ситуация не будет исправлена.

ПЭ: Продолжать работать с коллегами.

СИТУАЦИЯ №3. «Я НИКОМУ НЕ НУЖНА!»

С: Знакомый сказал, что я никому не нужна такая, какая есть.

Э: Обида (80%).

М1: Он не должен был такое говорить! (60%)

М2: Я никому не нужна и никому никогда не понравлюсь! (50%)

Ф: Долженствование, сверхобобщение, катастрофизация.

Т: Ком в горле (60%), жжение в груди (40%).

П: Выясняю у знакомого, почему он так говорит. Делаю вид, что меня не тронули его слова (40%).

Д1: Я не заслуживаю такого отношения. Я хорошая. Со мной нельзя так обращаться. Меня нельзя обижать, это несправедливо.

Д2: Если один человек так считает насчёт меня, значит и остальные так же думают.

О1: Другие люди могут говорить всё, что угодно. Слова знакомого не делают из меня ничтожества. У меня есть масса положительных качеств. Я могу быть разной. Но это не значит, что никто не буде или не вправе меня критиковать.

О2: Меня окружают тысячи людей. Я не могу знать, что они думают, я не умею читать мысли. Да и даже если кто-то подумает что-то подобное, я не стану от этого хуже. У всех разные мнения. Если такое сказал один человек, захотел так самоутвердиться, это не значит, что я всем не нравлюсь.

ЗУ: Мне бы хотелось бы привлекательной, но это не означает, что я должна нравиться всем. Важнее быть настоящей и искренней. Даже если мне высказывают кри-

тику, я могу её выслушать и принять или сказать, что мне это неинтересно это слушать. Чужое мнение — всего лишь мысли. Если они несут созидательную цель, я с удовольствием выслушаю, а если это просто способ покритиковать, то имею полное право сказать, что мне это не нужно и неинтересно.

ПЭ: Продолжать общаться с мужчинами.

СИТУАЦИЯ №4. «И СНОВА НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОЛЛЕГИ»

С: Коллега не указал в задаче пояснение. Я долго напрягаю память и в итоге запрашиваю пояснение у начальника.

Э: Гнев (70%).

М1: Он делает всё как попало — лишь бы передать работу мне! (60%)

М2: Она думает, что я всё должен держать в уме! (50%)

Ф: Долженствование, сверхобобщение, чтение мыслей.

Т: Учащение сердцебиения (60%), повышение давления (40%).

П: Продолжаю работать (50%).

Д1: Он получает за эту работу деньги и должен отрабатывать их.

Д2: У нас командная работа, поэтому он должен заранее предусмотреть все совместные рабочие моменты.

О1: Все люди разные, и у всех разный уровень профессионализма. Он может стараться на 100%, и ему будет казаться, что он делает всё идеально. Это его восприятие,

на которое я повлиять не могу.

О2: Я не могу знать, о чём он думает. Он тоже не может читать мои мысли и на 100% предусмотреть, какая информация мне нужна в какой-либо момент. Усталость и спешка могут быть причиной некоторых его упущений. В большинстве случаев он вёл себя высокопрофессионально.

ЗУ: Мне бы хотелось, чтобы люди, с которыми я работаю, были профессионалами, и каждый момент времени делали свою работу идеально. Но это не возможно. Все люди могут ошибаться, и их ошибки в работе никак не говорят о том, что они это делают специально, чтобы разозлить меня или чтобы схалтурить.

ПЭ: Проговорить свои пожелания коллеге при появлении аналогичной ситуации.

СИТУАЦИЯ №5. «МНЕ НУЖНО БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ!»

С: Жена вернулась с сыном из больницы.

Э: Обида (95%).

М1: Она должна уделять мне больше внимания! (60%)

М2: Она безразличная! (40%)

М3: Она навсегда охладела ко мне! (30%)

М4: Я этого не переживу! (50%)

Ф: Долженствование, фильтрация, катастрофизация, непереносимость дискомфорта.

Т: Ком в горле (50%), головокружение (40%), дереализация (30%).

П: Начал говорить жене, что я очень редко её вижу

(40%).

Д1: Она должна видеть, что я не в настроении.

Д2: В последнее время она уделяет мне меньше внимания.

Д3: Она меньше говорит на интересные для меня темы.

Д4: Я точно сойду с ума без неё.

О1: Моя жена в данный момент уделяет время ребёнку. Это важно для нас обоих и необходимо для ребёнка.

О2: Она не безразличная. Возможно, она сильно устаёт на работе. Я могу поинтересоваться, есть ли у неё какие-то проблемы.

О3: Нет никаких предпосылок к тому, что она разлюбила меня. То, что она уделяет мне всё своё свободное время, никак не говорит о её холодности.

О4: Даже если случиться худшее — мы разойдёмся — я смогу пережить это. Но об этом пока даже и речи не идёт.

ЗУ: Мне бы хотелось, чтобы жена уделяла мне больше времени, но это вовсе не означает, что она должна так делать. Возможно, в последнее время я требую от неё слишком многого. Она и так устаёт на работе. Я предложу ей по возможности совместный отдых на природе. Она отдохнёт, и мы сможем побольше поговорить о важных и не очень важных вещах.

ГЛАВА 11. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИЯ СТЫДА

СИТУАЦИЯ №1. «ТАНЦУЙ, БУДТО НИКТО НЕ ВИДИТ»

С: Пригласили выступить на танцах.
Э: Стыд (50%).
М1: Мне станет плохо! (60%)
М2: Все это увидят! (55%)
М3: Я опозорюсь перед девушками! (40%)
Ф: Катастрофизация, сверхобобщение, чтение мыслей.
Т: Учащённое сердцебиение (40%), холод в груди (30%).
П: Начинаю метаться по квартире (30%).
Д1: Я очень слабый человек, потому что я не могу спокойно пойти на танцы. Мне уже становилось плохо на танцах, поэтому так будет и в этот раз.
Д2: На танцах люди находятся очень близко друг к другу, поэтому не заметить моего испуганного и раскрасневшегося лица просто невозможно.

Д3: Я буду постоянно концентрироваться на своём состоянии, поэтому не смогу спокойно общаться с девушками. Они все поймут, что я какой-то не такой и не заходят со мной разговаривать. Девушки ищут только сильных.

О1: Из того, что мне уже было плохо на танцах, никак не следует, что и в этот раз мне станет плохо. Даже если мне и станет не по себе, то я смогу это пережить. Моё волнение и неловкость никак не говорят о том, что я слаб.

О2: Люди приходят на танцы, чтобы получить удовольствие от танца, а не чтобы отыскивать взглядом волнующихся людей.

О3: Я не обязан сыпать увлекательными историями, чтобы завоевать интерес той или иной девушки. Ничего не произойдёт, если я буду самим собой.

ЗУ: Мне бы хотелось всегда чувствовать себя хорошо, но даже если мне станет хуже, это не означает, что я никогда не смогу найти девушку.

ПЭ: Пойти на танцы и проверить необоснованность своих мыслей.

СИТУАЦИЯ №2. «ИНТИМНАЯ ПРОБЛЕМА»

С: На фоне приёма лекарств ухудшилась потенция.

Э: Стыд (95%).

М1: У меня должны быть такие же ощущения! (55%)

М2: Если я не достигну оргазма, то наврежу себе! (70%)

М3: Я опозорюсь перед женой, она этого не поймёт!

(65%)

Ф: Долженствование, катастрофизация, чтение мыслей.

Т: Покраснение лица (30%), тремор рук (40%).

П: Хожу из стороны в сторону (50%).

Д1: Таблетки не должны оказывать такого действия, ведь современная медицина очень развита.

Д2: Я слышал, что не достигать оргазма очень вредно для мужского здоровья.

Д3: Никакой девушке нравятся мужчины, у которых есть проблемы в интимной сфере.

О1: Да, у меня нет таких ярких ощущений, но зато половой акт длится гораздо дольше, что приятно для моей жены. Так что в этом есть и плюсы.

О2: У таблеток есть такие побочные действия, и врач предупреждал меня об этом. Это временное явление. Как только я прекращу их принимать, всё восстановится.

О3: Моя жена полностью меня поддерживает и понимает меня. У всех людей могут быть временные проблемы со здоровьем. За это никто никого не осуждает.

ЗУ: Мне бы хотелось, чтобы мои ощущения были яркими и я всегда достигал оргазма, но это вовсе не означает, что так должно быть, тем более что это временный эффект, вызванный препаратами.

ПЭ: Продолжать вести интимную жизнь.

СИТУАЦИЯ №3. «ЛУЧШАЯ ПОДРУГА ЛУЧШЕ МЕНЯ»

С: Завтра приезжает лучшая подруга.

Э: Стыд (60%).

М1: На её фоне я буду выглядеть нищей и неуверенной (65%).

М2: Я не умею так радоваться, как она (45%).

М3: Она брезгует общением со мной (45%).

М4: Она всего добилась, а я до сих пор несостоятельна (55%).

Ф: Фильтрация, обесценивание, чтение мыслей, гиперболизация, сверхобобщение, сравнение.

Т: Ком в горле (40%), напряжение в ногах (65%).

П: Смотрюсь в зеркало (60%).

Д1: Моя подруга всегда за собой все эти годы, а в моей семье не было принято уделять особого внимания вопросам внешности.

Д2: Я реже смеюсь, чем она.

Д3: Подруга никогда долго не задерживается у меня в гостях и даже не пьёт чай или кофе.

Д4. Она ещё в 15 лет расставила все свои приоритеты в жизни, а я до сих пор не знаю, чем мне заняться.

О1: Я могу попросить подругу поделиться секретами красоты и заодно сделать ей комплимент.

О2: Её улыбка может быть и защитной реакцией, тем более что у неё хватает врагов и завистников.

О3: Она не любит сладкое и принципиально не пьёт чай и кофе.

О4: Я со многим в жизни определилась, и даже она во многом со мной советуется. У каждого есть свои достижения и промахи в разных сферах.

ЗУ: Мне бы хотелось выглядеть лучше, но это не повод

сравнивать себя с другими людьми по нереалистичным критериям. Возможно, я начну уделять больше времени вопросам красоты.

ПЭ: Пригласить в гости подругу.

СИТУАЦИЯ №4. «ПРИГОТОВЬСЯ, МАМА ЕДЕТ ГОТОВИТЬ»

С: Мысль о том, что скоро в гости приедете мама.

Э: Стыд (90%).

М1: Мама опять будет меня критиковать, обзывать меня неприятными словами и говорить, что я дура (70%).

М2: Я буду зажиматься, забиваться и пытаться показать, какая я всё-таки послушная дочь. Это невыносимо (65%).

Ф: Чтение мыслей, гиперболизация, непереносимость дискомфорта.

Т: Повышение давления (35%), потливость ладоней (40%).

П: Готовлю еду до того, как мама приедет в гости (35%).

Д1: Мама постоянно диктует мне каждое моё действие и ругается, если я что-то делаю не так, как ей хочется.

Д2: Каждый её приезд я деградирую и начинаю вести себя по-старому.

О1: Возможно, я не готовлю так хорошо, как этого хочется моей маме, но не случится катастрофы, если мама мне подскажет пару новых рецептов, пусть и в свойственной ей манере.

О2: Я смогу объяснить маме, что считаю нужным гото-

вить так, как я умею, и что я хочу научиться готовить через свои ошибки. От того, что я не умею готовить так, как хочет мама, мир не рухнет, и люди не перестанут со мной общаться. Я сама позволяю маме манипулировать мной, оскорблять, не высказываю своё мнение, а замалчиваю его.

ЗУ: Мне бы хотелось свободно вести себя с мамой, как и с другими людьми, и делать то, что я хочу, а не что хочет мама, но для этого нужно корректно объяснить маме, что я имею право на собственное мнение.

ПЭ: Приготовить ужин вместе с мамой и в случае необходимости проговорить ей свои переживания и высказать ей своё мнение. Попросить у неё совета, как с её точки зрения лучше было бы приготовить блюдо.

СИТУАЦИЯ №5. «СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ»

С: Смотрю на себя в зеркало.

Э: Стыд (90%).

М1: Я некрасивая! Нечестно! Кому-то всё, а кому-то — ничего! (50%)

М2: Я никогда и никому не понравлюсь! (50%)

Ф: Фильтрация, гиперболизация, поляризация, сверхобобщение.

Т: Напряжение в груди (40%), тремор рук (20%).

П: Отхожу от зеркала (40%).

Д1: Должна быть справедливость: либо все одинаково красивые, либо все некрасивые, а иначе — нечестно.

Д2: Красивые получают от жизни больше, ведь они больше нравятся, с ними больше хотят общаться, их чаще берут на работу, с ними больше хотят знакомиться, а со мной — нет, потому что я — некрасивая. Я же не виновата, что с такой внешностью родилась!

О1: Чтобы быть счастливой, не обязательно быть красивой, это вообще не связанные вещи между собой. Не факт, что все некрасивые — несчастные и одинокие. Главное — не внешность, а внутренняя энергия, естественность, это цепляет.

О2: Есть много примеров людей, которые, на мой взгляд, не обладают красивой внешностью, но их любят миллионы людей, они интересны. Нет доказательств того, что я одинока из-за внешности, у меня же раньше были друзья, со мной знакомились.

ЗУ: Я бы хотела выглядеть так, как мне хочется, и с удовольствием смотреть на себя в зеркало, но это вовсе не означает, что я должна была родиться такой. Это поправимо: достаточно начать над этим работать, делать себя лучше (если что-то можно изменить), а если нет, то принять то, что есть.

ПЭ: Чаще общаться с представителями противоположного пола.

ГЛАВА 12. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИЯ ВИНЫ

СИТУАЦИЯ №1. «СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ!»

С: Отказала своему молодому человеку выйти за него замуж.

Э: Вина (100%).

М1: Я его ужасно обидела, меня за это накажут, и я никогда не создам счастливую семью (55%).

М2: Если мы расстанемся, я жизнь буду чувствовать себя виноватой всю жизнь (45%).

М3: Я должна была согласиться, ведь он хороший парень (30%).

Ф: Чтение мыслей, персонализация, сверхобобщение, катастрофизация, долженствование.

Т: Напряжение в шее (70%).

П: Избегание общения с молодым человеком (35%).

Д1: Если я так и буду отвергать предложения, то я явно останусь одна.

Д2: Мне никогда не справиться с чувством вины. Я уже неделю никак не могу прийти в себя.

Д3: Нельзя упускать таких шансов. Не каждый хороший человек будет делать мне предложение.

О1: Я не могу обидеть другого человека даже при всём своём желании. Да, это неприятно и мне, и ему, но это не значит, что я не смогу создать свою семью. Может случиться и так, что мы продолжим встречаться и создадим семью позже, или же просто останемся хорошими друзьями.

О2: Я смогу пережить это чувство. Это не конец жизни. Да, это очень неприятно, но я вправе соглашаться и отказывать кому бы то ни было.

О3: В моей жизни будет ещё много достойных молодых людей.

ЗУ: Мне бы хотелось, чтобы отказ прошёл безболезненно для него, но это вовсе не означает, что я должна нести ответственность за его чувства.

ПЭ: Продолжать по возможности общаться с молодым человеком.

СИТУАЦИЯ №2. «ПОМОГИТЕ, ТРУБЫ ГОРЯТ!»

С: Прохожий просит купить ему водки, чтобы похмелиться.

Э: Вина (80%).

М1: Я должен ему помочь! (55%)

М2: Если я ему не помогу, он будет страдать! (65%)

МЗ: Но если я помогу, то я — соучастник его алкоголизма (55%).

Ф: Обесценивание, гиперболизация, фильтрация.

Т: Жар в груди (45%), тремор рук (35%), сердцебиение (55%).

П: Иду и покупаю ему водку (35%).

Д1: Люди должны помогать друг другу.

Д2: В его возрасте отказ от алкоголя опасен.

Д3: Я потворствую его заболеванию.

О1: Я не обязан покупать водку постороннему человеку.

О2: Скорее всего, он постоянно находится в таком состоянии. Он не умрёт. В конце концов, он найдёт способ найти себе похмельную дозу.

О3: Я принял решение купить ему алкоголь. Всё же ему хоть на время, но станет легче. Я никак не причастен к тому, что он стал алкоголиком.

ЗУ: Мне бы не хотелось попадать в такие противоречивые ситуации, но это вовсе не означает, что их не должно быть в моей жизни. Возможно, в данной ситуации я проявил слабохарактерность и дал волю своим чувствам. Но это не говорит о том, что я плохой человек.

ПЭ: При возникновении подобных ситуаций не поддаваться просьбам алкоголиков.

СИТУАЦИЯ №3. «НАЧАЛЬНИК МЕНЯ УБЬЁТ!»

С: Указал в протоколе неправильное название фирмы залогодателя, а начальник заметил ошибку только после того, как документы ушли в дело.

Э: Вина (70%).

М1: Начальник меня убьёт! (65%)

М2: Я не способен нормально работать! (45%)

М3: Я точно не пройду испытательный срок! (65%)

Ф: Сверхобобщение, фильтрация, гиперболизация, катастрофизация.

Т: Покраснение лица (35%), сухость во рту (65%).

П: Извиняюсь перед начальником (30%).

Д1: Начальник сказал, что теперь будет проверять все мои задания вплоть до запятой.

Д2: Я допустил ошибку на ровном месте в простом задании, значит, со сложной задачей я точно не справлюсь!

Д3: У меня будет репутация неудачника.

О1: Начальник на то и начальник, чтобы как-то реагировать. Но он не переходил на личности, не ругался, а лишь выразил недовольство. Просто нужно принять его замечания к сведению, и дальше быть внимательнее. Это не значит, что он решил, что с меня толку не будет.

О2: Ошибиться может каждый. Это свойственно людям. Мне стоит отнестись к этому конструктивно, не заниматься самобичеванием, а сделать выводы и работать далее.

О3: Нет смысла навешивать на себя ярлыки. Испытательный срок на то и испытательный, чтобы выяснить мои силы. Я могу чему-то научиться.

ЗУ: Мне бы хотелось больше не совершать ошибок, но от этого никто не застрахован, тем более я — новый сотрудник, а у новичков ошибки бывают чаще. Я сделаю вы-

воды и продолжу развиваться как профессионал.

ПЭ: Продолжать работать на этой работе.

СИТУАЦИЯ №4. «ХОЗЯЙКА МЕНЯ УБЬЁТ!»

С: На работе хозяйка говорит, что в папке не хватает листочка.

Э: Вина (80%).

М1: Это я виновата! (55%)

М2: Я вытащила листочек и забыла положить на место. (70%)

М3: Я всегда косячу. Я плохая. (45%)

Ф: Фильтрация, поляризация, катастрофизация, сверхобобщение.

Т: Онемение в руках (15%), сердцебиение (50%).

П: Не смотрю в глаза хозяйке магазина, молчу (25%).

Д1: У меня в голове каша! Я не помню, что делала пять минут назад. Поэтому, скорее всего, это я взяла лист и забыла положить его назад.

Д2: Я всегда что-то не то и не так делаю. Я ничего не помню, делаю всё неправильно, не довожу ничего до конца, многого избегаю.

Д3: Я должна помнить, что и когда делала, должна делать всё хорошо, мне нельзя ошибаться. Если я ошибаюсь, значит я — никчёмная.

О1: Я точно не могу сказать, что это я взяла этот листок. Это не повод винить себя и считать себя крайней. Это мог сделать кто угодно.

О2: Может, я что-то и делаю не так, но нигде не сказано, что человек должен всё делать идеально и доводить всё до конца. Я работаю над этим. Я не могу быть идеальной для кого-то, я — живой человек.

О3: Ошибки не смертельны. В них нет ничего катастрофического. Нет связи между совершенной ошибкой и моей никчёмностью.

ЗУ: Мне бы хотелось совершать меньше ошибок, но не следует себя винить за ошибки. Я не могу быть идеальной ни для себя, ни для кого-либо. Не ошибаются только те, кто ничего не делает.

ПЭ: Продолжать работать.

СИТУАЦИЯ №5. «ТЫ ТАКАЯ ЖЕ, КАК ТВОЙ ОТЕЦ!»

С: Мама сказала: «Ты — как отец!»

Э: Вина (65%).

М1: Она меня не любит, т.к. не любит отца, а я на него похожа (45%).

М2: Она со мной груба так же, как с отцом (35%).

М3: Она свои эмоции к отцу переносит на меня (55%).

М4: Я не соответствую её ожиданиям, значит я — бестолковая (50%).

Ф: Фильтрация, гиперболизация, обесценивание, чтение мыслей.

Т: Ком в груди (45%), тремор рук (20%), сердцебиение (35%).

П: Ухожу в другую комнату (45%).

Д1: Мама постоянно обсуждает папу и жалуется на него. Говорила, что он её раздражает, и что она его ненавидит.

Д2: Наблюдаю, что её манеры разговора и тон такой же, как когда она разговаривала с папой.

Д3: Мама всё время манипулировала семьёй через свои обиды.

Д4: Мама считает папу бестолковым, а я на него похожа.

О1: Даже если бы я точно знала, что мама меня не любит, то это ещё не конец жизни. Меня никто не обязан любить. У каждого свои представления о любви и свои проявления любви. Качества, которые не нравятся маме в отце, не обязательно плохие. Это её личное видение.

О2: Мама бывает груба. У неё наверняка есть свои причины на это. У мамы много хороших качеств.

О3: Даже если это так, она не понимает этого. Скорее всего, мама не хочет, чтобы я допустила ошибки, но не может по-другому мне это донести.

О4: Их с отцом отношения сложны. Я к этому не имею отношения. У меня своя жизнь и своя семья. Я себя принимаю такой, какая я есть.

ЗУ: Мне хотелось быть во всём хорошей для мамы и отца, но я не могу повлиять на их чувства. Я могу лишь учится любить и принимать себя!

ПЭ: Общаться с мамой и проговаривать свои чувства с позиции «Я».

ГЛАВА 13. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИЯ ТРЕВОГИ

СИТУАЦИЯ №1. «НА КРЫЛЬЯХ СТРАХА»

С: Мысли о полёте на самолёте в Турцию на отдых.

Э: Тревога (80%).

М1: У меня начнётся жуткая паника! (80%)

М2: Я потеряю контроль и буду орать на весь самолёт! (60%)

М3: Меня высадят и потом ещё в новостях покажут! (55%)

Ф: Катастрофизация, непереносимость дискомфорта.

Т: Сердцебиение (45%), дереализация (35%), сухость во рту (25%).

П: Мечусь по квартире (25%).

Д1: Даже при одной мысли о полёте мне становится плохо!

Д2: Мне будет так страшно, что мой организм не выдержит, и я слечу с катушек или умру в самолёте от разры-

ва сердца.

ДЗ: В новостях очень часто показывают, как из-за буйных пассажиров самолёт совершает вынужденную посадку.

О1: Я уже летала раньше, но вернулась целая и невредимая.

О2: От страха не умирают и не сходят с ума, это лишь фантазии моего мозга. Да, тревога не приятна, но она не опасна.

О3. Тревога до события во много раз сильнее, чем во время события. К тому же я не знаю, будет ли мне страшно в самолёте или нет. Зато я знаю, как справляться с тревогой.

ЗУ: Мне бы хотелось перенести полёт без тревоги, но даже если будет страшно, то я смогу с этим справится, ведь мне много раз было страшно, но по факту ничего ужасного не случалось.

ПЭ: Полететь отдыхать в Турцию.

СИТУАЦИЯ №2. «ПЕРЕЕЗД В НЕИЗВЕСТНОСТЬ»

С: Мысли о переезде в крупный южный город и об устройстве там на работу в новый коллектив.

Э: Тревога (85%).

М1: Я буду тревожиться в мужском коллективе (80%).

М2: Я не вынесу собеседования (65%).

М3: У меня не хватит опыта и знаний (55%).

М4: Я не переживу критики (40%).

Ф: Катастрофизация, непереносимость дискомфорта, гиперболизация.

Т: Хожу по квартире (45%).

П: Повышение давления (35%), тремор конечностей (30%).

Д1: Я уже работала в тревожном состоянии в большом коллективе. Это было ужасно. Я ни на чём не могла сосредоточиться.

Д2: Я всегда краснею при разговоре с начальством.

Д3: Для меня эта работа новая.

Д4: Когда я естественная, я никому не нравлюсь, поэтому мне придётся постоянно улыбаться и показывать себя с лучшей стороны, а это вызывает очень большое напряжение.

О1: Опыт прошлой работы был 12 лет назад. Я ещё не обладала теми знаниями по работе с тревогой, какими владею сейчас.

О2: Мне нужно пройти через это, чтобы получить опыт безопасности.

О3: У меня есть образование и опыт. Я смогу их применить и в случае необходимости обучиться новым навыкам.

О4: Всем понравиться невозможно. Я буду вести себя естественно, это не будет вызывать напряжения, а значит, и тревожиться я буду меньше.

ЗУ: Мне бы хотелось не испытывать тревоги, но это вовсе не означает, что её не должно быть. Многие люди волнуются при переезде и устройстве на новое место работы. Это нормально.

ПЭ: Переехать и трудоустроиться.

СИТУАЦИЯ №3. «СДАВАЙСЯ! ОТЧЁТ!»

С: Мысли о скорой сдаче отчёта на работе.

Э: Тревога (60%)

М1: Я ничего не успею сделать, даже начинать не стоит! (60%)

М2: Если я всё сделаю, то приду на работу уставшая (55%).

М3: Если я не сделаю, то всё придётся делать заново (40%).

М4: Если я не сделаю, то не реализуюсь в работе (40%).

Ф: Сверхобобщение, поляризация, непереносимость дискомфорта, обесценивание, гиперболизация, катастрофизация.

Т: Нехватка дыхания (40%), парестезии в ногах (45%).

П: Суечусь (40%)

Д1: Я не могу сконцентрироваться на делах из-за тревоги.

Д2: Я сильно выматываюсь.

Д3: Если системно не заниматься делами, то всё рухнет.

Д4: Если не делать работу на 100%, то успеха не видать.

О1: Можно делать немного, выделить чуть меньше времени, но делать. Тревога не противопоказание к действиям, а наоборот. Тревога не влияет на результат.

О2: Не следует перегружать себя монотонными действиями. Можно делать перерывы, внести разнообразие физической активностью.

О3: Работа в размеренном темпе принесёт больше результатов.

О4: Один отчёт никак не говорит о степени моей самореализации.

ЗУ: Мне бы хотелось достичь поставленных целей, хотелось бы, чтобы всё получалось, чтобы не было тревоги, но это вовсе не означает, что всего этого не должно быть. Лучшее, что я могу сделать — принимать свою тревогу, хотеть, чтобы она осталась, не бороться с ней и продолжать двигаться к поставленным целям, не перегружая себя и подбирая свой личный темп.

ПЭ: Делать отчёт постепенно и ходить на работу.

СИТУАЦИЯ №4. «ЗАЩИЩАЙСЯ! ДОКЛАД!»

С: Завтра нужно защищать доклад.

Э: Тревога (70%).

М1: Я опять буду плохо спать! (65%)

М2: С утра я буду плохо себя чувствовать! (55%).

М3: Я не справлюсь! (45%).

М4: Все подумают что я, никчёмный! (60%)

Ф: Катастрофизация, непереносимость дискомфорта, чтение мыслей.

Т: Тахикардия (55%), деперсонализация (30%).

П: Лежу на диване (35%).

Д1: На прошлой неделе я плохо спал.

Д2: После плохо сна я всегда чувствую себя на работе не важно.

Д3: Из-за плохого самочувствия я сильно тревожусь.

Д4: Увидев мою тревогу, люди не могу не подумать,

что я жалок.

О1: Если я плохо спал на прошлой неделе, это не означает, что я буду плохо спать и на этой, тем более что я понимаю, что плохой сон — всего лишь следствие тревоги.

О2: Даже если мне будет не по себе, я смогу это пережить, поскольку переживал это много раз.

О3: Я справлялся и с более сложными задачами.

О4: Волнение не говорит о том, что я никчёмный. Многие тревожатся перед публичной защитой доклада.

ЗУ: Мне бы хотелось меньше переживать перед выступлением, но даже если я растревожусь, я смогу это пережить и выступить достойно. Мне не обязательно нужно быть идеальным, чтобы достигать результатов. Даже если я, в конце концов, не защищу доклад, это не будет концом света.

ПЭ: Выступить с докладом.

СИТУАЦИЯ №5. «Я НИКОГДА НЕ ИЗБАВЛЮСЬ ОТ ТРЕВОГИ!»

С: Мысль о том, что я никогда не буду чувствовать себя хорошо.

Э: Тревога (55%).

М1: Я постоянно не высыпаюсь (60%).

М2: Я редко бываю в хорошем настроении (45%).

М3: Мои симптомы никогда не пройдут. Это ужасно! (70%)

Ф: Сверхобобщение, катастрофизация, фильтрация, непереносимость дискомфорта.

Д1: Я плохо сплю, и уже больше месяца не могу наладить сон, а из-за этого чувствую усталость и апатию всё время.

Д2: Я не ощущаю вкуса жизни, меня мало что радует. Я постоянно подавлен, а если и бывают проблески радости, то они недолгие.

Д3. Даже симптомы опять стали проявляться, хотя какое-то время их не было. Так будет всегда, и это ужасно.

О1: Бывают дни, когда я сплю хорошо. Плохой сон — это всего лишь следствие повышенной тревожности.

О2: На самом деле бывают моменты, которые меня радуют, но я очень быстро их забываю и обесцениваю. Я сам создаю своё настроение своими мыслями, искажающими реальность таким образом, что я воспринимаю всё негативно.

О3: Это связано с тем, что я отказался от таблеток, которые принимал полгода. На самом деле я обесцениваю свои успехи, ведь два месяца назад мне было страшно даже представить, чтобы ходить на работу и по восемь часов усиленно заниматься работой. Да бывают дни, когда мне не очень, но бывают и дни, когда чувствуешь подъём.

ЗУ: Мне хочется чувствовать себя хорошо сейчас, но это не значит, что так должно быть. Так будет не всегда, ведь процесс идёт волнообразно, но всё же с положительным эффектом.

ПЭ: Продолжать ходить на работу и проживать тревогу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершении нашего повествования хотим вас обрадовать. Вы можете даже и не начинать вести журнал мыслей. Или прекратить этим заниматься и по-прежнему жить, что называется, на автомате. Но вот и плохая новость. Вы уже не сможете жить как раньше и, скорее всего, рано или поздно вернётесь к ведению журнала мыслей, что позволит вам заниматься самопознанием и саморазвитием, о чём так много сейчас говорится, но для чего так мало, увы, предлагается, несмотря на обилие соответствующих тренинговых программ про счастливое счастье. Хотя, возможно, вам покажется, что мы намеренно перепутали местами хорошую и плохую новости. Возможно. Всё зависит от вашего мышления…

Конечно, работать над собой тяжело. Особенно тяжело поначалу, когда привычный «автоматический» мир рушится. Но рост возможен только через некоторую боль — боль осознаний и открытий. И если вы начнёте заниматься по предлагаемой научно обоснованной и доказанно эффективной системе, то мы будем очень рады. А самое главное, что рады будете вы. Но очень часто происходит так, что люди, узнающие что-то новое о том, как на самом деле функционирует наше восприятие, начинают впадать в своего рода духовную гордыню и становятся высокомер-

ными только от того, что теперь знают о том, о чём другие даже не догадываются. Мол, как можно не знать о том, что не само по себе событие расстраивает человека, а лишь его мысли по поводу этого события!

Это тоже пример искажённого мышления. Ведь вы используете новые знания не для саморазвития, а для того, чтобы возвыситься над остальными — несведущими — людьми. Справедливости ради следует отметить, что такой этап проходят практически все люди. Не стали исключением и авторы этой книги. Через этот этап нужно пройти, а заодно и потренировать своё умение принятия других людей такими, какие они есть. При этом не следует впадать и в другую крайность, дескать, вы не должны впасть в это состояние. Смысл в том, что, пройдя через определённые осознания, вы будете просто жить и наблюдать за другими людьми, мыслить, совершенствоваться и развиваться. Вы не станете идеальным, однако можете шаг за шагом, журнал мыслей за журналом мыслей становиться лучше себя вчерашнего. И самое интересное, что когда вы начнёте меняться сами, мир вокруг тоже начнёт меняться. Ваша цель — применять полученные знания на практике для того, чтобы поменять себя, а не других. И тогда другие начнут меняться сами. Помните о том, что себя изменить сложно, но возможно, а других людей — просто невозможно. Поэтому не стоит тешить себя иллюзиями и жить по принципу «Кто избавит меня от мании величия, тому я подарю мир». Лучше дарить мир самому себе, и тогда мир подарит себя вам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

— Никто не обязан любить меня или уподобляться мне, равно как и мне не обязательно должны нравиться все люди. Даже если кто-то меня не любит или не ценит, это нормально. Я не могу заставлять других людей любить меня, и мне самому нет смысла уподобляться кому-либо. Я не нуждаюсь в постоянном одобрении, поэтому, что бы обо мне ни думали окружающие, я буду в порядке.

— Совершать ошибки — это нормально. Все люди делают ошибки, и я не исключение. Я не становлюсь никчёмным, если допускаю промах. Нет никакого смысла расстраиваться и заниматься самобичеванием при совершении ошибки, но важно делать соответствующие выводы. Никакая ошибка не собьёт меня с выбранного мной пути действий. Я принимаю как собственные ошибки, так и ошибки других людей.

— Если человек делает то, чего я не одобряю, это вовсе не означает, что он плохой. Люди не заслуживают осуждения только за то, что их поступки не соответствуют моим представлениям. Люди вправе быть такими, какие они есть, равно как и я буду таким, каким я хочу быть. Я не мо-

гу насильно исправить других людей. Все люди заслуживают одинакового отношения.

— Я не могу всё контролировать. Однако я могу принимать людей и события такими, какими они являются, даже если они мне крайне неприятны и идут вразрез с моими желаниями и убеждениями.

— Только я сам несу ответственность за свои эмоции, поступки и за свою жизнь в целом. Никто не обладает властью надо мной и моими чувствами. Поэтому если день выдался не самым удачным, то только я позволил этому случиться. Но за любые мои достижения я вправе получить приятное поощрение, которое, тем не менее, не является требованием по отношению к другим людям.

— Я способен понимать, что мои дела идут не так, как бы мне хотелось. В этом случае я не буду пускать их на самотёк, а предприму нужные действия для исправления ситуации. Даже в те моменты, когда мне кажется, что все неприятности навалились на меня разом, я не стану тревожиться и понапрасну растрачивать свою энергию. При любых обстоятельствах не произойдёт катастрофы вселенского масштаба, и жизнь рано или поздно станет налаживаться.

— Даже кажущиеся самыми невыносимыми трудности можно решить. Главное — действовать и упорно идти к своей цели, оставив в стороне прошлые привычки избегания проблем. В противном случае шансов на счастливую жизнь попросту не останется. Поэтому даже если мне придётся совершить больше усилий, чем хотелось бы, в дальнейшем я обязательно буду вознаграждён. Конечно, я не в силах повернуть вспять исторические события, но вполне могу сделать то, что от меня зависит.

— Я способен разрешить собственные проблемы самостоятельно и могу позаботиться о себе сам. Я не нуждаюсь в постоянных советах со стороны. Я в состоянии мыслить и принимать решения независимо от наличия или отсут-

ствия поддержки друзей и знакомых.

— Я постоянно меняюсь, даже если не замечаю этого. Каждое новое мгновение я становлюсь в чём-то другим человеком. Поэтому глупо придерживаться определённого способа действий только из-за того, что раньше я вёл себя так же. Я могу меняться и менять свою жизнь.

— Я не обязан решать чужие проблемы и принимать слишком близко к сердцу трудности окружающих. Каждый человек может сам о себе позаботиться. Я могу помогать другим людям делом или советом лишь тогда, когда меня об этом просят, но не могу решить всё за них.

— Я способен выбирать различные пути для достижения своих целей. При этом я могу принимать во внимание все идеи по этому поводу, одни из которых будут мне близки, а другие — вызывать отторжение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

— Меня должны любить все, кто для меня важен, а если они не будут одобрять и поддерживать меня, то это будет невыносимо и ужасно. В таком случае я обязательно потреплю неудачу.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мне бы хотелось, чтобы меня любили и одобряли близкие мне люди. Но даже если произойдёт обратное, в этом не будет ничего ужасного, я просто расстроюсь.

— Я не имею права потерпеть неудачу в важных делах, будь то работа, учёба, бизнес, спорт, творчество или отношения. Если это случится, то я этого не переживу.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мне бы хотелось хорошо справляться с делами и обязанностями. Но даже если я допущу ошибку или промах, это нормально. Все люди могут ошибаться.

— Всё должно быть таким, как мне хочется. А если нет — это ужасно и невыносимо.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убежде-

ния?

Постоянные переживания по мелочам не приносят мне абсолютно никакой пользы. В такие моменты я, напротив, принимаю наименее удачные решения и хуже улаживаю разногласия с другими людьми. Так какой смысл имеют мои завышенные требования к миру?

— Если меня не будут любить и уважать, если меня постигнет неудача, если всё пойдёт не так, как мне хочется, то я всегда буду сваливать ответственность на кого-то другого.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Только я несу ответственность за всё, что происходит в моей жизни, ведь жизнь — это результат моего мышления и поведения. Поэтому только я ответственен за свои проблемы и их разрешение.

— Если я буду переживать из-за грядущего события или из-за того, что обо мне подумают окружающие, то всё пройдёт более удачно.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Излишняя тревожность перед предстоящими событиями не приведёт меня к лучшему результату и никак мне не поможет, но вот здоровое и приятное волнение будет способствовать концентрации внимания.

— Для каждой проблемы я должен найти идеальный вариант решения и как можно скорее.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Попытка обнаружения совершенного решения может привести меня к тому, что я вообще не найду никакого решения и впаду в уныние. А вот упорство и терпимость к несовершенным решениям — это тот путь, который может привести к хорошим результатам. Поэтому нет смысла всё время требовать от себя лучшего решения, но стре-

миться к идеалу и делать всё возможное вне самобичевания и нагнетания страха мне никто не запрещает.

— Мир должен быть справедливым, а если он не таков, то это ужасно.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мир бывает несправедливым, и мне следует принимать его таким, какой он есть. При этом я могу думать о том, как можно радоваться жизни, несмотря на существующую несправедливость.

— Я никогда не должен испытывать физического и эмоционального дискомфорта.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Конечно, мне бы хотелось получать всё и сразу и не испытывать при этом неудобств. Однако я понимаю, что достичь целей, не прилагая к этому никаких усилий, попросту невозможно. Низкая переносимость дискомфорта приводит к тому, что я постоянно жалуюсь, тем самым утомляя и себя, и окружающих. Я могу справиться с дискомфортом, каким бы неприятным он мне ни казался.

— Лучше избегать любых жизненных проблем, чем потом мучиться с их разрешением.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Только на первый взгляд мне может казаться, что избегание тех или иных трудностей — это самый лёгкий путь. На самом деле он ведёт к ещё большим проблемам, чем те, которые я мог бы решить, если бы не избегал их.

— Я не могу самостоятельно решить свои проблемы, и мне жизненно необходим человек, на которого я могу опереться.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Возложение пустых надежд на то, что кто-то другой

придёт и решит все мои проблемы, только снижает мою собственную активность в достижении жизненных целей. Поэтому я буду учиться принимать решения самостоятельно, начиная с мелких и постепенно переходя к более серьёзным. Это будет формировать мою опору на самого себя.

— События и другие люди порождают мои чувства, поэтому я не имею возможности управлять своей жизнью.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Мои эмоциональные реакции определяются моим же отношением к событиям или другим людям, поэтому, меняя свои иррациональные мысли, я смогу взять под контроль свои негативные переживания. В противном случае я буду перекладывать ответственность за свои чувства и жизненные неудачи на разнообразные внешние факторы.

— Мои нынешние проблемы — результат прошлых событий, которые продолжают влиять на меня, поэтому ничего изменить не получится.

Каковы альтернативные мысли и здоровые убеждения?

Я способен учитывать свой прошлый жизненный опыт для решения текущих проблем. Однако ни прошлые, ни настоящие события не оказывают на моё поведение никакого влияния. Всё дело только в моём способе мышления.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ПРИРОДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ 4
Иллюзорные и реальные проблемы 4
Пять элементов проблемы 5
Примеры невротических проблем 6
Формула жизни 7
Связь мыслей и эмоций 9
Связь мыслей и поведения 13
Связь мыслей и телесных симптомов 14
Связь мыслей и событий 15
ГЛАВА 2. СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ 17
Ответственность за результаты в жизни 17
Одна оговорка о свободе выбора 18
«Сам виноват», «сами виноваты» 19
Культурная матрица и лучший способ поведения 20
Человек — творец своей жизни 21
Свобода — обратная сторона ответственности 21
Зависимость и инфантильность 23
Случайности не случайны 23
Подводим первые итоги 24
ГЛАВА 3. СТРУКТУРА РАБОТЫ С ХАРАКТЕРОМ 26
Автоматические мысли 26
Рациональные и иррациональные мысли 27
Промежуточные и глубинные убеждения 28
Требования и долженствования 30
Четыре элемента характера 33
Пять негативных эмоций 34
Здоровые и невротические эмоции 35

Способы борьбы с негативными эмоциями 38
ГЛАВА 4. ПСИХОТЕРАПИЯ ОБИДЫ И ГНЕВА 41
Как возникает обида? 41
Каковы элементы обиды? 42
Когда обида невозможна? 44
Как ослабить обиду? 45
Обида и вина — психологические рычаги манипуляций 52
«А ещё вы обещали рассказать про гнев!» 54
ГЛАВА 5. ПСИХОТЕРАПИЯ СТЫДА 56
Как возникает стыд? 56
Каковы элементы стыда? 57
Какую роль стыд играет в воспитании? 60
Какова связь стыда и условной любви родителей? 62
Какова связь стыда и нестабильной самооценки? .. 63
Почему нам бывает стыдно за других? 66
Стыд как манипулятивная стратегия 67
Стыд как принудительная добродетель 68
Как ослабить стыд? 70
ГЛАВА 6. ПСИХОТЕРАПИЯ ВИНЫ 74
Как возникает вина? 74
Каковы элементы вины? 77
Как ослабить вину? 80
ГЛАВА 7. ПСИХОТЕРАПИЯ ТРЕВОГИ 82
Каковы эволюционные корни тревоги? 82
В чём состоит порочный круг тревоги? 83
Как возникает тревога? 85
Как ослабить тревогу? 86
Каковы особенности мышления тревожных людей? .. 93
Каковы особенности воспитания тревожных людей? 95
ГЛАВА 8. ЖУРНАЛ МЫСЛЕЙ 99
Зачем нужно вести журнал мыслей? 99
Определение события 100
Выявление автоматических мыслей 101

Различение события, мыслей и эмоций 102
Структура журнала мыслей 103
Алгоритм заполнения журнала мыслей 107
ГЛАВА 9. ИСКАЖЁННОЕ МЫШЛЕНИЕ 110
Виды искажённого мышления 110
Фильтрация 111
Поляризация 112
Сверхобобщение 112
Чтение мыслей 113
Катастрофизация 113
Гиперболизация 114
Персонализация 115
Сравнение 115
Долженствования 116
Обесценивание 116
Непереносимость дискомфорта 117
Пути анализа эмоционально окрашенных ситуаций 117
ГЛАВА 10. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИИ ОБИДЫ И ГНЕВА 122
Ситуация №1. «Плохой отец» 122
Ситуация №2. «Необязательные коллеги» 123
Ситуация №3. «Я никому не нужна!» 125
Ситуация №4. «И снова необязательные коллеги» 126
Ситуация №5. «Мне нужно больше внимания!» 127
ГЛАВА 11. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИЯ СТЫДА 129
Ситуация №1. «Танцуй, будто никто не видит» 129
Ситуация №2. «Интимная проблема» 130
Ситуация №3. «Лучшая подруга лучше меня» 132
Ситуация №4. «Приготовься, мама едет готовить» .. 133
Ситуация №5. «Свет мой, зеркальце, скажи» 134
ГЛАВА 12. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИЯ ВИНЫ 136
Ситуация №1. «Свадьбы не будет!» 136
Ситуация №2. «Помогите, трубы горят!» 137
Ситуация №3. «Начальник меня убьёт!» 139
Ситуация №4. «Хозяйка меня убьёт!» 140

Ситуация №5. «Ты такая же, как твой отец!» 141
ГЛАВА 13. АНАЛИЗ СИТУАЦИЙ: ЭМОЦИЯ ТРЕВОГИ .. 143
Ситуация №1. «На крыльях страха» 143
Ситуация №2. «Переезд в неизвестность» 144
Ситуация №3. «Сдавайся! Отчёт!» 146
Ситуация №4. «Защищайся! Доклад!» 147
Ситуация №5. «Я никогда не избавлюсь от тревоги!» 148
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 150
Приложение 1. Рациональные убеждения 152
Приложение 2. Иррациональные убеждения 155

Павел Федоренко
Илья Качай

Как развить стрессоустойчивость
Психотерапия негативных эмоций

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero