

САЙМОН А. РЕГО, д-р психологических наук, и САРА ФЕЙДЕР

Предисловие ДЖОНАТАНА Е. АЛПЕРТА, д-ра медицинских наук

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

для ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

Рабочая тетрадь

Научно обоснованные упражнения для
ПРЕОБРАЗОВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ
И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ
БЛАГОПОЛУЧИЕМ

КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ
для ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
Рабочая тетрадь

THE CBT WORKBOOK FOR MENTAL HEALTH

EVIDENCE-BASED EXERCISES TO
TRANSFORM NEGATIVE THOUGHTS
AND MANAGE YOUR WELL-BEING

SIMON A. REGO, PSYD, AND SARAH FADER
FOREWORD BY JONATHAN E. ALPERT, MD, PHD

КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ
для ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
Рабочая тетрадь

Научно обоснованные упражнения для
ПРЕОБРАЗОВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ
И УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ
БЛАГОПОЛУЧИЕМ

САЙМОН А. РЕГО, д-р психологических наук, и САРА ФЕЙДЕР
Предисловие **ДЖОНАТАНА Е. АЛПЕРТА, д-ра медицинских наук**

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2022

УДК 615.851.8

P32

Перевод с английского и редакция В.А. Голингера
Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

Рего, С., Фейдер, С.

P32 Когнитивно-поведенческая терапия для психического здоровья. Рабочая тетрадь/Саймон Рего, Сара Фейдер; пер. с англ. В.А. Голингера. — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 178 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-031-6 (укр.)

ISBN 978-1-64739-805-7 (англ.)

Книга научит культивировать в себе чувство спокойствия и уверенности, используя техники когнитивно-поведенческой терапии, демонстрирующие эффективность вот уже на протяжении более 50 лет. В каждой главе книги рассмотрена одна из распространенных проблем — заниженная самооценка; неустойчивые отношения; стресс, тревожность и гнев; чувства вины и стыда; постоянные навязчивые желания — и представлены различные упражнения и техники для борьбы с ними. Цель книги — предоставить читателю реальные инструменты, способные помочь решить различные проблемы и вызовы, изо дня в день возникающие на жизненном пути.

УДК 615.851.8

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Rockridge Press.

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of *The CBT Workbook for Mental Health: Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being* (ISBN 978-1-64739-805-7), published by Rockridge Press, Emeryville, California.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-031-6 (укр.)

ISBN 978-1-64739-805-7 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2022

© 2021 by Rockridge Press,
Emeryville, California

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	10
Об авторах	11
Предисловие	13
Вступление	15
Как пользоваться данной книгой	17
Глава 1. Суть когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)	19
Глава 2. Повышение самооценки и принятие себя	37
Глава 3. Укрепление отношений	61
Глава 4. Управление стрессом, тревожностью и гневом	89
Глава 5. Освобождение от чувства вины и стыда	121
Глава 6. Борьба с пристрастиями	145
Послесловие	165
Веб-сайты	167
Список литературы	168
Предметный указатель	173

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	10
Об авторах	11
Предисловие	13
Вступление	15
Как пользоваться данной книгой	17
Глава 1. Суть когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)	19
Как работает КПТ	21
Что такое поведенческая активация	22
Когда используется КПТ	23
Повышение самооценки и принятие себя	23
Укрепление отношений	24
Управление стрессом, гневом и тревожностью	24
Освобождение от чувства вины и стыда	24
Борьба с постоянными желаниями	25
Лечение психологических расстройств	25
Десять когнитивных искажений	26
Перемены требуют практики	31
Советы для лучшего обучения	31
Тренируйте гибкость мышления	32
Будьте осознанными	32
Прислушивайтесь к своим эмоциям	33
Примите неизвестность	33
Тренируйте сочувствие к себе и самопринятие	34
Старайтесь изо всех сил	34
Будьте открыты	35
Идем дальше	35
Глава 2. Повышение самооценки и принятие себя	37
Почему возникают проблемы с самооценкой	38
Окружение	38

Травля	38
Разрывы и прочие отказы	39
Проблемы самоидентификации	39
Дефицит поддержки	39
Биологические факторы	40
Травма	40
Критика бывает конструктивной	40
Прекращение руминации	48
Внешние факторы, влияющие на самооценку	50
Принятие личностного роста	54
Глава 3. Укрепление отношений	61
Здоровое общение	63
Обретите голос	63
Границы отношений	66
Обогащение отношений	67
Принимайте во внимание других людей	74
Сброс настроек	78
Четыре всадника	80
Стремление к балансу в отношениях	81
Глава 4. Управление стрессом, тревожностью и гневом	89
Управление стрессом	90
Управление тревожностью	94
Когда тревога связана со страхом неудачи	103
Управление гневом	106
Открытая агрессия	108
Пассивная агрессия	109
Пассивность	109
Ассертивность	110
Удаление гнева, слой за слоем	114
Глава 5. Освобождение от чувства вины и стыда	119
Коротко о чувстве вины	120
Чувство вины — это не сочувствие	120

Стремление избежать чувства вины	120
Чувство вины из-за злоупотребления	121
Борьба с ложной виной	123
Чувство вины в семьях	127
Когда чувство вины перерастает в ненависть к себе	131
Коротко о чувстве стыда	136
Проявление чувства стыда	138
Глава 6. Борьба с пристрастиями	145
Пристрастие к еде	147
Общие принципы борьбы с пристрастиями	153
Усмирение адреналиновой зависимости	159
Послесловие	165
Десять когнитивных искажений	166
Англоязычные веб-сайты	167
Список литературы	168
Предметный указатель	173

Посвящается моим родителям, Барбаре и Тони Рего,
за безусловную поддержку на пути моего становления
специалистом по когнитивно-поведенческой терапии.

Пациентам, в частности из Бронкса, изо дня в день
вдохновляющим меня своей стойкостью и решимостью.

И, конечно же, моей прекрасной супруге, Адриане,
и двум сыновьям, Диего и Себастиану, каждый день
напоминающим, что в жизни самое главное.

— Саймон А. Рего

Данная книга посвящается моим родителям,
Элизабет и Джеффри Фейдер,
а также моим прекрасным детям, Ари и Самаре,
и всем тем, кто желает изменить образ
мышления, чтобы сделать свою жизнь лучше.

— Сара Фейдер

БЛАГОДАРНОСТИ

Хотим поблагодарить команду Callisto Media за поддержку и консультирование по ходу этого проекта. Саймон благодарит Сару за энергичность в процессе производства и помощь в преодолении прокрастинации. Сара выражает признательность своему блестящему соавтору Саймону Рего за его бесценное представление мира когнитивно-поведенческой терапии. Хочется также поблагодарить активистов по охране психического здоровья за их преданность и смелость. Спасибо психологам-новаторам, таким как д-р Аарон Бек и Альберт Эллис за тяжелый труд в прокладывании пути к повсеместному применению КПТ. В конце концов, спасибо и вам, читателям, благодаря которым эта книга увидела свет. Мы искренне надеемся, что эти упражнения способствуют укреплению вашего психического здоровья, и у вас все получится.

ОБ АВТОРАХ



Саймон Рего — д-р психологических наук, лицензированный клинический психолог с 25-летним опытом работы с КПТ и другими доказательными психологическими методиками. Является заведующим отделением психологии, ведет психологические тренинги и руководит программой тренинга КПТ в медицинском центре

Монтефиоре, академическом медицинском центре и университетском госпитале медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна в Бронксе, Нью-Йорк. Доцент кафедры психиатрии и поведенческих наук в медицинском колледже имени Альберта Эйнштейна, который является одним из главных национальных учреждений медицинского образования, общих исследований и клинических исследований.

Доктор Рего имеет сертификат когнитивно-поведенческого психолога Американского совета профессиональных психологов, сертификат по когнитивно-поведенческой терапии Канадской ассоциации когнитивной и поведенческой терапии и сертификат тренера-консультанта по когнитивно-поведенческой терапии Академии когнитивной и поведенческой терапии. Является членом Американской академии когнитивной и поведенческой психологии, Ассоциации когнитивной и поведенческой терапии и Академии когнитивной и поведенческой терапии, а также клиническим учредителем Американской ассоциации тревожности и депрессии. Саймон Рего упомянут в *Who's Who in America* и *Who's Who in Medicine Academia*, получил в 2008 г. премию выдающихся молодых психологов от Ассоциации психологов шт. Нью-Йорк, в 2015 г. — премию Петерсона от Высшей школы практической и профессиональной психологии при университете Рутгера, а в 2018 г. — премию Джерилин Росс за клиническую пропаганду от Американской ассоциации тревожности и депрессии.



Сара Фейдер — соучредитель некоммерческой организации Stigma Fighters, которая помогает людям с психическими расстройствами делиться с миром своими историями. Неоднократно упоминалась в таких изданиях, как *New York Times*, *Washington Post*, *Atlantic*, *Quartz*, *Psychology Today*, *Hu Post*, *Hu Post Live*, и *Good Day New York*.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга — настоящая находка для всех, чей разум открыт для перемен и персонального роста. Признанный психолог, д-р наук, любимый коллегами и студентами преподаватель, а также непревзойденный клиницист Саймон Рего вместе с Сарой Фейдер, известной своей пропагандой психического здоровья и ярким стилем изложения, создали живое, подробное, практическое и доступное руководство по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

К наиболее восхитительным и значительным инновациям в сфере психического здоровья за последние десятилетия стоит отнести создание краткосрочных форм психотерапии, которые показали себя практически, целеориентированными и хорошо изученными. Среди всех научно обоснованных методик именно КПТ владеет самой внушительной доказательной базой.

Навыки и принципы КПТ сегодня широко применяются в лечении социальной тревожности, депрессии, посттравматического стрессового расстройства, обсессивно-компульсивного расстройства, расстройств пищевого поведения и наркотической зависимости. Но преимущества КПТ выходят далеко за пределы лечения клинических диагнозов. КПТ хорошо себя проявила в борьбе с широким спектром общечеловеческих проблем, таких как стресс, напряженные отношения, гнев, прокрастинация и низкая самооценка. И это далеко не все важные темы, затронутые в данной книге. Элементы КПТ все чаще внедряются в образовательные программы в школах и вузах благодаря их доказанной эффективности и высокой ценности для повышения качества жизни людей. Данная книга изобилует мудрыми советами и полезными упражнениями. В руководстве также разъясняется терминология, что делает ее незаменимым ресурсом для всех, кто изучает КПТ самостоятельно или ищет для себя книгу, помогающую во время терапии со специалистом.

Как психиатр, часто назначающий чтение, или “библиотерапию”, своим пациентам (и себе самому!), я был приятно удивлен, открыв для себя это сокровище. Я надеюсь, что даже самые скептические и обремененные рутинными жизненными трудностями читатели прочтут данную книгу внимательно и будут неоднократно возвращаться к ней.

Авторы точно понимают и разделяют трудности, с которыми мы все время от времени сталкиваемся. Текст книги захватывает, подбадривает, а главное — не осуждает. Авторы не контролируют вас на каждом шагу, но и не позволяют сорваться с крючка и бросить чтение. Они представили целый кладезь изобретательных, полезных и целесообразных упражнений, для каждого из которых указаны общие принципы, цели и даже примерное время выполнения. Подобно музыкантам и спортсменам, читатели, практикующие эти упражнения — пусть поначалу неуверенно и неохотно, — смогут развивать свои навыки владения КПТ. То, что начиналось как интересные идеи и упражнения, для многих читателей станет новым шаблоном мышления и поведения и поможет выработать полезные привычки для более здоровой и качественной жизни.

От имени всех тех, кто лично знает, что жизнь не всегда проста, я выражаю искреннюю благодарность авторам, подарившим нам обилие практических идей и поддержку в нашем путешествии.

Джонатан Е. Алперт, д-р медицины
заведующий кафедрой психиатрии
и поведенческих наук в Университете Дороти
и Марти Сильвермана;
профессор психиатрии, нейронаук и педиатрии
в медицинском центре Монтефиоре и медицинском
колледже Альберта Эйнштейна

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы не всегда это осознаем, но наши мысли влияют на наше отношение к себе, окружающему миру и будущему. Они также влияют на наше поведение. Поскольку вы приступили к чтению данного пособия, есть вероятность, что вы осознали негативное влияние мыслей и поведения на свою жизнь и решили с этим что-то делать. И это прекрасно!

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), лежащая в основе данной книги, является формой разговорной психотерапии, успешно используемой с 1960-х годов и помогающей людям лучше относиться к себе и жить более счастливой жизнью. Главная идея КПТ заключается в том, что, изменяя свои мысли и поведение, люди способны менять свое самочувствие. Это помогает повысить самооценку, расставить жизненные приоритеты и подталкивает к достижению целей. Данная книга предназначена не для обсуждения с терапевтом, а для самостоятельного конспектирования. Кроме того, вам придется совершать действия, некоторые из которых выведут вас из зоны комфорта, поскольку перемены часто возникают, лишь когда человек попробует что-то новое. Разумеется, если данной книги недостаточно, чтобы обеспечить необходимую вам поддержку, можете поговорить о своих проблемах с профессионалом.

КПТ эффективно помогает людям с тревожностью, депрессией, зависимостями, стрессовыми расстройствами, например ПТСР, обсессивно-компульсивным расстройством и прочими психологическими проблемами. Если вы относитесь к одной из приведенных категорий, здесь вы освоите техники, которые смогут помочь. Однако, чтобы извлечь для себя все преимущества КПТ, не обязательно иметь диагностированное психическое расстройство. КПТ демонстрирует превосходные результаты, когда практикуется людьми в обычных ситуациях — для снижения стресса, повышения самооценки, настойчивости и мотивации. Более того, местами КПТ уже начали преподавать в школах, обучая детей основам психического здоровья наряду с математикой, чтением и другими навыками.

КПТ находит отклик у многих людей, потому что обучает практическим навыкам, которые помогут чувствовать себя лучше. Возьмем,

к примеру, ощущение, когда нам кажется, что кто-то другой плохого о нас мнения, и от этого нам неприятно. В КПТ это мышление называется *чтением мыслей* и является одним из когнитивных искажений. Другой пример: мысли о том, что произойдет наихудшее из возможных событий (“Если я полечу самолетом, то он непременно потерпит крушение”) при отсутствии каких-либо намеков на таковые. В КПТ эти когнитивные искажения называются *катастрофизацией*, или *гаданием*. Данная книга предоставляет возможность попрактиковаться в навыках, которые помогут лучше выявлять когнитивные искажения и осознанно заменять их другими формами мышления. Умение идентифицировать и исправлять когнитивные искажения поможет вам улучшить настроение и заняться активностями, которыми вы в противном случае вряд ли занялись бы.

Другая причина того, что КПТ находит отклик в сердцах и умах многих людей, заключается в том, что данная методика направлена на поиск решений. В центре методики лежит идея, что изменение мыслительных и поведенческих шаблонов здесь и сейчас позволяет улучшить ваше самочувствие, решить проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, и достичь приоритетных для вас целей. С помощью данной книги вы увидите, насколько когнитивно-поведенческая терапия разносторонняя, ощутите на себе ее мощное влияние и повысите чувство общего благополучия.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННОЙ КНИГОЙ

Обсуждения и упражнения созданы таким образом, чтобы помочь читателю идентифицировать свои негативные мысли и проблемное поведение, а затем трансформировать их в более адаптивные и продуктивные формы. В каждой главе рассмотрена одна из распространенных проблем — заниженная самооценка; неустойчивые отношения; стресс, тревожность и гнев; чувства вины и стыда; постоянные навязчивые желания — и представлены различные упражнения и техники, чтобы лучше справляться с ними.

Упражнения, длительность которых составляет приблизительно 10–30 минут, разработаны для регулярного и ежедневного использования. Чтобы изменить мыслительные и поведенческие шаблоны, требуется время и практика, поэтому для достижения успеха придется запастись терпением. Если ежедневно посвящать 30 минут выполнению упражнений КПТ, эффект не заставит себя долго ждать. Еще одно преимущество КПТ заключается в том, что с этими упражнениями невозможно переусердствовать. Более того, чем больше времени и усилий вложено в изучение новых навыков, тем более выраженными и продолжительными будут достигнутые перемены. И в этом вся суть: замечать, как ваше настроение улучшается, а старые шаблоны поведения и мышления меняются на ваших глазах. Поэтому не бойтесь и применяйте освоенные техники часто и без сомнений.

Для первого прочтения мы рекомендуем ознакомиться с книгой в предложенном порядке глав, поскольку терминология в них раскрывается последовательно. На страницах книги вы найдете множество упражнений, таких как запись мыслей, осознанная медитация, ведение дневника, повышение физической активности и ролевые игры. Некоторые упражнения покажутся вам более приемлемыми и близкими, чем другие, но мы настоятельно рекомендуем попробовать все представленные техники хотя бы по разу, чтобы знать, какие из них эффективнее всего влияют именно на вас. Мы не сомневаемся, что многие из упражнений вы *найдете* полезными. Эти навыки можно сделать своей палочкой-выручалочкой на случай возникновения

неизбежных трудностей на вашем жизненном пути. Если вам особенно понравилось одно из упражнений — практикуйте его и дальше! Если какое-то из них вам не по душе — не нужно себя мучить! Цель этой книги — предоставить вам реальные инструменты, способные помочь в решении жизненных проблем, поэтому читайте главы в любом порядке, лишь бы в конечном итоге вы испробовали все предложенные техники.

Главное, не забывайте, что для того, чтобы сломать негативные мыслительные и поведенческие шаблоны, требуется время и терпение. Мы искренне верим, что небольшие положительные перемены в мыслях, чувствах и действиях станут видны уже во время выполнения этих коротких и простых заданий. Давайте же ворвемся в мир КПТ и посмотрим, как она способна улучшить ваш образ мышления и повысить общее качество жизни.

СУТЬ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ (КПТ)

Образ мышления человека и его решения относительно того, что делать и не делать, оказывают существенное влияние на его настроение, и наоборот. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это форма психотерапии, которая помогает людям понять, как мысли и поступки влияют на их самочувствие. КПТ была основана в 1960х гг. выдающимся психиатром Аароном Беком (Aaron Beck) из университета Пенсильвании, который объединил созданную им когнитивную терапию с уже существующей на тот момент поведенческой терапией, используемой для лечения пациентов с депрессией. Такой подход в конечном счете стал известен как *когнитивно-поведенческая терапия*.

Кроме пользы, которую КПТ приносит всем, кто столкнулся с ежедневными жизненными трудностями, с 1960-х гг. проводились исследования данного метода при различных психических расстройствах, включая тревожность и депрессию. Исследования показали, что эффективность КПТ в плане снижения симптомов, повышения качества жизни, чувства радости и удовлетворенности часто была сравнима с эффектами медикаментозной терапии. К примеру, исследование, опубликованное в журнале *Clinical Psychology Review*, установило, что положительный эффект в лечении тревожного расстройства был достигнут в 49,5% сразу после курса КПТ и составлял 53,6% на контрольных осмотрах. В других исследованиях эффективность КПТ колеблется от 50 до 75% при социальной тревожности, и от 70 до 80% при первичной бессоннице. Во многих случаях, например при лечении большого депрессивного расстройства, панического расстройства или обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), для достижения максимальной пользы допускается комбинация КПТ с медикаментозной терапией, а эффекты такого лечения сохраняются на протяжении до двух лет. Таким образом, с учетом более 50 лет исследований, нет никаких сомнений, что КПТ является устоявшимся, безопасным и эффективным методом лечения многих психических расстройств.

Большинство экспертов солидарны в том, что КПТ должна быть методом первого выбора во всех случаях, когда клиент обращается к психотерапевту для обсуждения какой-либо проблемы, поскольку в плане доказательной базы КПТ превосходит любую другую форму психотерапии. В отличие от некоторых других форм психотерапии, КПТ краткосрочная и целеориентированная. В среднем людям требуется 12–20 сеансов КПТ длительностью 45 минут на протяжении от 3 до 5 месяцев, но есть исключения. В ходе КПТ вы работаете над тем, что имеете здесь и сейчас, а также ставите перед собой практические цели, которые помогут жить более полноценной и удовлетворительной жизнью. Основное внимание во время КПТ сосредоточено на освоении новых навыков, которые помогут избавиться от склонности к негативному мышлению и проблемного поведения, что позволяет улучшить настроение и повысить качество жизни.

В некоторых случаях нелишним будет обратиться к сертифицированному специалисту, который будет сопровождать вас на протяжении терапии. Тем не менее очень часто главным условием, обеспечивающим успех терапии, является *желание* (мотивация и готовность) клиента практиковать упражнения вне сеансов. Таким образом, данную книгу можно использовать как независимый ресурс или же в качестве “домашнего задания”, если

вы посещаете терапию. В любом случае самым значимым компонентом КПТ является посвящение достаточного количества времени практике. Освоенные навыки КПТ сделают вас достаточно уверенным, чтобы самостоятельно справляться с любыми вызовами, которые несет жизнь.

КАК РАБОТАЕТ КПТ

Как было упомянуто ранее, КПТ полагается на практические инструменты, которые помогают изменить мышление и поведение путем проработки сложных эмоций. Эта форма терапии откроет вам глаза на мыслительные и поведенческие шаблоны, о которых вы даже не подозревали. В то же время КПТ помогает сосредоточиться на самом процессе совершения перемен. Например, вы научитесь различать рациональное и эмоциональное мышление (чтобы затем интегрировать их) и выстраивать новые поведенческие шаблоны. Некоторые люди неспособны освоить это интуитивным путем. Помните: КПТ как метод основан на практических навыках, а подобно любым другим навыкам, чтобы стать хорошим в чем-то, требуется практика.

Прежде чем двигаться далее, нужно развенчать два заблуждения касательно КПТ.

1. **КПТ не строится вокруг позитивного мышления.** КПТ требует рационального мышления! Порой жизнь вовсе не позитивная. Мы должны радикально принять этот факт, а затем решить, что делать дальше, *несмотря на* отсутствие позитива и *благодаря* ему.
2. **КПТ не учит игнорировать свои чувства.** Чувства важны для КПТ! В процессе КПТ много внимания уделяется умению четко понимать, как чувства влияют на мысли и поведение, и наоборот, поскольку самый простой способ повлиять на ваши чувства заключается в воздействии на ваши мысли и поступки.

КПТ предполагает, что мы очень часто ошибочно относимся к таким явлениям, как *эмоциональная аргументация*. Допустим, вы волнуетесь, потому что друг не ответил на звонок или сообщение. Может возникнуть мысль, что он на вас злится. Несмотря на то, что вам точно неизвестно, что чувствует друг, вы начинаете эмоционально реагировать на возникшее убеждение, будто он злится. Как следствие, вы можете начать избегать этого человека и не отвечать на его звонки. Проблема в том, что в этом случае вы не оставляете возможности узнать, действительно ли друг злился

на вас, и уж тем более не оставляете шанса исправить ситуацию, если он действительно на что-то обиделся. Другими словами, вы лишаете себя возможности узнать что-то новое, а проблемные убеждения и поведение укореняются еще сильнее.

КППТ научит вас распознавать когнитивные искажения, оспаривать негативные мысли на предмет их достоверности, и менять их, если они оказались ошибочными. Здесь приходит на помощь запись мыслей. Если вы занимались с психотерапевтом, он наверняка просил вас записать свои негативные автоматические мысли (в данном случае “Мой друг на меня злится”), чтобы затем определить, какие когнитивные искажения могут влиять на ваше мышление и какая у вас есть аргументация за и против этого убеждения. (Вскоре и вам представится возможность попробовать на практике упражнение “Запись мыслей”).

В эмоционально окрашенных ситуациях бывает сложно разобраться, где реальность, а где искажение. Однако, если бы у вас была возможность вернуть время вспять и внимательно проанализировать свои мысли, вы бы осознали, что на самом деле не знаете, злится ли ваш друг, потому что не спрашивали его об этом. Вы бы осознали, что оказались под воздействием *чтения мыслей*. Невозможно узнать, о чем думает другой человек, не спросив его, потому что люди неспособны читать мысли. Определив когнитивное искажение, вы можете попытаться перестроить свои мысли (например, попытаться сделать их более реалистичными, взвешенными и разумными). Это вовсе не то же самое, что позитивное мышление. Основная задача — попытаться взглянуть на вещи как можно более объективно и без искажений, а возможно, даже протестировать свои мысли в условиях реального мира, чтобы затем подтвердить или опровергнуть их; например, можно просто спросить у своих друзей, злятся ли они на вас.

Что такое поведенческая активация

Техника поведенческой активации изначально применялась в ходе КППТ у людей, страдающих от депрессии. Ее цель заключается в том, чтобы чаще вовлекать вас в занятия, которые приносят вам ощущение удовольствия и успеха. Участие в приятных и продуктивных делах помогает изменить мышление и самочувствие и зачастую способно мотивировать к еще большей активности в будущем. Поведенческая активация поможет разобраться, как поступки влияют на ваши мысли и эмоции. Возможно, вы волнуетесь из-за предстоящего экзамена, и вас не покидает мысль, что вы его не сдадите. По идее, в таком случае будет не лишним посетить дополни-

тельные занятия по подготовке, но вы уверены, что это не поможет. Вместо того, чтобы отказываться от занятия и заикливаться на негативных мыслях или заниматься чем-то бесполезным в надежде отвлечь себя, займитесь делом: соберите учебные материалы, выйдите из дома, сядьте в машину, доберитесь до нужного места, поделитесь со своей группой переживаниями касательно теста, а затем учитесь! Каждый проделанный шаг демонстрирует, что вы способны действовать, приносит чувство удовлетворения, из-за чего совершить следующий шаг становится чуть легче. Добравшись до пункта назначения, можете поздравить себя. Это казалось сложной или даже невозможной задачей, но вы справились! И теперь появился шанс, что подготовка к тесту еще сильнее улучшит ваше самочувствие.

КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КПТ

КПТ будет полезна всем без исключения. КПТ наиболее известна своим применением в лечении тревожности и депрессии, но данный метод имеет и другие применения. Допустим, вы страдаете от навязчивых мыслей или компульсивного поведения, которые влияют на вашу способность к функционированию в целом и ли в определенных ситуациях. Использование техник КПТ поможет вам в этой борьбе. Некоторые применения КПТ могут удивить. Метод КПТ настолько универсален, что способен приносить облегчение при различных состояниях и оказывать поддержку в повседневной жизни. Далее следует лишь краткий обзор причин, ради которых стоит попробовать КПТ.

Повышение самооценки и принятие себя

КПТ является превосходным инструментом для познания себя, своих триггеров и когнитивных искажений. Осознав шаблоны своего негативно-го мышления, вы получаете возможность выбирать, какие мысли важны, а какие можно игнорировать. Научившись лучше справляться с навязчивыми негативными мыслями, вы начинаете мыслить более рационально, что в итоге ведет к повышению уверенности в себе. Кроме того, двигаясь в направлении важных для вас целей, вы наполняетесь ощущением успеха и удовлетворения от самого процесса, что также повышает вашу самооценку. Эмоции больше не контролируют ваши действия, и вы начинаете принимать осознанные решения относительно своего будущего. Разумеется, в нашей жизни и в нас самих существуют аспекты, которые невозможно

изменить и которые не подвержены искажению. К счастью, КПТ подходит и для того, чтобы научить нас принимать нежелательные, неприятные аспекты нашей жизни и чувствовать себя хорошо, несмотря ни на что.

Укрепление отношений

КПТ хорошо подходит, чтобы научиться лучше общаться с важными для вас людьми. Терапия научит вас не принимать обиды на свой счет в общении с друзьями, сотрудниками, родными и даже незнакомцами. Пользуясь КПТ, вы будете более осведомленными относительно когнитивных искажений, возникающих в общении с окружающими. Одним из самых распространенных когнитивных искажений является *чтение мыслей*. Это когда человек полагает, что знает, о чем думает другой человек, не спросив об этом у него. Владая навыками КПТ, вы научитесь улавливать, оспаривать и трансформировать эти искажения, искать проактивные способы эффективного общения с людьми в самых разных ситуациях.

Управление стрессом, гневом и тревожностью

Жизнь полна стрессов, некоторые из них вызывают тревожность, злость или просто беспокойство. У каждого из нас свой уникальный набор стрессовых факторов. КПТ предлагает конкретные способы выявления и управления ими. Например, страдая тревожностью, вы склонны продумывать наперед наихудший возможный исход в каждой ситуации. Это называется *катастрофизацией*, а с помощью навыков КПТ вы сможете распознавать и оспаривать подобные искажения. Узнав больше о когнитивных искажениях, вы начнете легче распознавать их в ситуациях, провоцирующих стресс, тревожность или гнев. КПТ в таких условиях станет для вас инструментом, который поможет вернуть разум в рациональное русло и успокоить свои эмоции, тем самым позволив выбрать наиболее продуктивный вариант действий.

Освобождение от чувства вины и стыда

Чувство вины ассоциируется с сожалением за то, что мы сделали или не сделали. Почти все время от времени испытывают чувство вины и сожалеют о некоторых поступках, но прошлое не изменишь. В таком случае самым разумным решением будет проанализировать, как эти мысли и чувства влияют на вас в настоящем, принять ответственность за содеянное, а затем отпустить чувство вины, применив навыки КПТ.

Когнитивно-поведенческие техники научат вас распознавать мысли, подпитывающие чувство вины, и пересматривать их таким образом, чтобы действовать более уравновешенно и рационально. Чувство стыда возникает, как правило, когда нам кажется, что мы нарушили какие-либо социальные нормы. Иногда стыд исходит изнутри, в другие моменты чувство стыда у нас пытаются вызвать внешние факторы. В КПТ принято считать, что чрезмерное чувство стыда является продуктом искаженного мышления, но даже если ощущение стыда возникло небезосновательно, не всегда стоит отдаваться этой эмоции. Таким образом, чем лучше вы научитесь идентифицировать чувство стыда, тем скорее и эффективнее сможете перестраивать свои мысли и совершать поступки, которые помогут сгладить это чувство.

Борьба с постоянными желаниями

Людям, страдающим от зависимостей — будь то алкоголизм, наркомания, патологическое переедание, импульсивная тяга к шопингу, зависимость от игровых автоматов или ставок на спорт, — КПТ способна принести существенное облегчение. КПТ можно использовать в комплексе мер по лечению наркотической зависимости и связанных с ней психических расстройств, или же использовать изолированно для борьбы с проблемными желаниями и импульсами, серьезность которых пока не требует клинического лечения. Вы научитесь определять сигналы и триггеры, а также эмоции, мысли и поступки, связанные с вашими желаниями, а затем разбирать их на базовые составляющие. Таким образом, вы найдете способ противостоять своим желаниям и импульсам, действуя вопреки им.

Лечение психологических расстройств

КПТ — это краткосрочный, структурированный терапевтический подход с фокусом на настоящем, который позволяет людям, страдающим психологическими расстройствами, улучшить свое самочувствие путем модификации их мыслительных процессов и поведенческих шаблонов. Такого рода подход очень хорошо зарекомендовал себя в образовательных целях: люди обучаются управлять своими симптомами и жить более полноценной жизнью. КПТ, конечно, способна помочь вам управлять своими психологическими симптомами, однако для заметного улучшения может потребоваться больше, чем прочтение одной книги. Если вы уже посещаете

психотерапию, эта книга ни в коем случае не должна рассматриваться в качестве альтернативы сеансам с терапевтом или приему медикаментов. Зато ее можно использовать в качестве дополнительного инструмента для большего терапевтического эффекта. Неважно, откуда вы узнали о данном руководстве, рекомендуем сообщить о нем своему терапевту и рассказать, когда вы планируете приступить к его освоению.

ДЕСЯТЬ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Знакомство с когнитивными искажениями необходимо для освоения данной книги. Когнитивные искажения нужно понимать, чтобы практиковать перестройку, которая включает идентификацию, оспаривание и изменение мнения о чем-либо. Когнитивная перестройка модифицирует эмоциональные реакции на триггер и расширяет спектр действий, доступных в ответ на триггер. Рекомендуем сделать себе закладку на этой странице, или сохранить скриншот, чтобы по мере выполнения упражнений было проще возвращаться к списку когнитивных искажений. Сокращенный список когнитивных искажений также представлен в конце книги. Вот десять когнитивных искажений, о которых пойдет речь.

1. **Радикальное, или черно-белое, мышление.** Наличие этого когнитивного искажения сопровождается частым присутствием в речи слов “всегда”, “все” и “никогда”. Представьте, что у вас сломалась машина по дороге на деловое собрание. Вы скажете что-то, вроде “Со мной *всегда* такое происходит!” или “*Все* пропало!” или “Мне *никогда* не везет!” Очень важно понимать, что существуют оттенки серого. Ведь согласитесь, ваш автомобиль ломается не каждый день, да и обстоятельства иногда складываются в вашу пользу. Несомненно, сломанная машина — это неудача, но это не значит, что так будет всегда и везде.
2. **Чрезмерное обобщение.** С этим когнитивным искажением каждое отдельное происшествие кажется лишь частью бесконечно повторяющейся череды таких же событий. С таким мышлением ситуация может показаться безысходной из-за одной лишь ошибки или неудачи. К примеру, получив плохую оценку по какому-либо предмету, вы можете подумать: “Теперь я завалю этот предмет”. Или, если один из сотрудников на вашей новой работе был с вами грубым, может показаться, что весь коллектив будет относиться к вам плохо.

3. **Фильтрация.** Включая режим ментальной фильтрации, вы игнорируете все хорошее, что происходит с вами, фокусируясь лишь на негативе. Допустим, вы написали действительно хорошее сочинение, но учитель отметил несколько ошибок в тексте. Из-за фильтрации вы сосредоточитесь на ошибках, а не на положительных комментариях преподавателя.
4. **Дисквалификация положительного.** Данное искажение похоже на фильтрацию, с тем лишь отличием, что вы не только фокусируетесь на негативе, а активно признаете положительные явления недействительными, аргументируя это тем, что они вряд ли повторятся. Представим, что вы выдали действительно сильную речь, но дисквалифицируете положительные отзывы слушателей (“Они всего лишь пытаются быть вежливыми”), поэтому в следующий раз, когда вам придется говорить речь, вы не учтете свой последний опыт и будете переживать, что забудете слова и потерпите неудачу.
5. **Поспешные выводы.** Такое случается, когда вы делаете обоснованные выводы, что случится что-то плохое. Представьте: начальник вызывает вас к себе, и вы начинаете накручивать себя, что из-за какой-то ошибки вас лишат премии или даже уволят. Возможно, услышав от человека по телефону, что он с вами свяжется, у вас возникло предчувствие: что-то пошло не так и он на вас разозлился. Две основные формы поспешных выводов — *гадание* и *чтение мыслей*. Гадание — это когда мы делаем негативное предсказание о грядущих событиях, а затем оперируем этими предсказаниями как фактами. Чтение мыслей — когда мы, не спросив об этом у другого человека, убеждены, что знаем, о чем он думает.
6. **Преувеличение или преуменьшение.** В качестве примера преувеличения можно представить следующую ситуацию: вы пригласили всех своих друзей на ужин, накрыли стол, но забыли, что один из гостей — вегетарианец. Вы преувеличиваете значение этого единственного упущения, что приводит вас к ошибочному заключению, будто ужин испорчен. Преуменьшение, как правило, направлено на ваши достижения: “Что же, любой мог сделать это”.
7. **Эмоциональная аргументация.** В этом случае из-за интенсивности эмоций, мысли, связанные с ними, кажутся правдивыми. Например, если вы сильно поругались со своим другом и теперь чувствуете злость или грусть, вас может посетить мысль, что дружбе пришел

конец. Другой пример: в подавленном состоянии вы убеждены, что являетесь плохим человеком. А состояние тревожности во время авиаперелета может вызывать мысли, что вы в опасности.

8. **Долженствование.** С этим когнитивным искажением вы загоняете себя в тесные рамки определенных правил и обязательств. Например, “Я должен был лучше убраться в доме”, “Я обязан сдать этот экзамен” или “Мне следовало быть лучшим другом”.
9. **Навешивание ярлыков.** Используя негативные ярлыки, вы определенным образом ограничиваете восприятие личности. Допустим, вы забыли перезвонить другу. Теперь вам кажется “Я ужасный друг”. Или помните того сотрудника с новой работы, что был с вами неприветливым? Вы наверняка подумаете “Ну и сволочь этот парень”.
10. **Персонализация.** Даже если у вас нет ни малейшей возможности повлиять на ситуацию, прибегнув к персонализации, вы начнете во всем винить себя. Например, если кто-то из ваших близких грустит, вы решите, что это все из-за вас.

ЗАПИСЬ МЫСЛИ

Запись мыслей является одним из ключевых инструментов КПТ. Она поможет лучше и четче распознавать убеждения, которые вы время от времени формируете о себе. Запись мыслей поможет разобраться, как именно эти мысли влияют на ваше самочувствие и на то, что вы делаете или не делаете.

Время. 15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкция. Ниже представлена таблица с тремя столбцами: “Автоматическая мысль”, “Когнитивные искажения” и “Рациональная мысль”. В первом столбце напишите проблемную мысль, беспокоящую вас. Взгляните на описание когнитивных искажений в предыдущем разделе и подумайте, какие из них, вероятно, оказывают влияние на эту мысль. Чтобы начать оспаривать эту мысль, запишите во втором столбце вероятные когнитивные искажения. Далее *перестройте* изначальную мысль таким образом, чтобы она выглядела более рациональной, и запишите ее в третьем столбце. Ознакомьтесь с наглядным примером. Чем больше вы будете осваивать эту книгу, тем проще и понятнее будет казаться данное упражнение, поэтому желательно возвращаться к нему как можно чаще!

АВТОМАТИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ	КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	РАЦИОНАЛЬНАЯ МЫСЛЬ
<p>Я думал, что хорошо выступил с публичной речью, потому что последовали аплодисменты и поздравления. Но на следующий день я проверил социальные сети и нашел негативный отзыв под видео с моей речью. Наверное, выступление вовсе не было хорошим.</p>	<p>Фильтрация. Дисквалификация положительного. Черно-белое мышление. Преувеличение.</p>	<p>Почти все присутствующие хорошо восприняли мою речь! Я знаю это благодаря аплодисментам и положительной реакции публики после выступления. Что касается единичного негативного отзыва в Интернете — невозможно угодить всем. Один негативный отзыв не затмит похвалу, которую я получил от аудитории.</p>

ПЕРЕМЕНЫ ТРЕБУЮТ ПРАКТИКИ

Поначалу может показаться странным уделять столько внимания своим мыслям, но со временем вы начнете лучше понимать их, и то, как они влияют на ваши поступки, а затем и вовсе научитесь менять свое мышление и поведение, чтобы чувствовать себя более счастливым и удовлетворенным. Сделав свои мысли и поступки более продуктивными, вы улучшите самочувствие и повысите самооценку. Сдерживание негативных автоматических мыслей путем идентификации когнитивных искажений и дальнейшая отработка ваших собственных убеждений требуют большого труда и времени.

Большим плюсом КПТ является то, что данная методика сосредоточена на отработке навыков. Вы освоите инструменты и техники, которые сможете использовать в обыденной жизни. Спустя некоторое время новый образ мышления и поведения станет для вас рутиной. И поскольку вы не можете (и не должны!) *контролировать* свои мысли, техники КПТ помогут вам лучше *управлять* ими различными способами (например, оспаривать, проверять или даже попросту замечать и принимать).

Простая по своей сути КПТ имеет настолько большой потенциал, что способна воздействовать на функцию мозга. В ходе исследования, проведенного в университетской психиатрической больнице Цюриха, пациенты с социальной тревожностью проходили 10-недельный курс КПТ. Мозг всех испытуемых был исследован с помощью МРТ до и после курса КПТ. Исследователи заметили, что чем лучше был результат лечения пациента, тем сильнее были изменения, наблюдаемые в его мозге. Они также доказали, что вследствие терапии улучшились взаимосвязи между участками мозга, ответственными за обработку эмоций. Выводы ученых звучали так: “Психотерапия нормализует изменения в мозгу, связанные с социальным тревожным расстройством”. По данным института Бека, эффективность КПТ в лечении депрессии, тревожности, зависимостей и других проблем подтверждена тысячами научных исследований. Как видим, КПТ, существующая более 50 лет, даже сегодня находит новые применения, чтобы помогать людям лучше принимать себя.

Советы для лучшего обучения

Изучая что-то новое, чрезвычайно важно применять это на практике. Это касается и навыков КПТ. Потребуется время, чтобы освоить навыки из каждой главы. С практикой вы сможете владеть ими все лучше и лучше, пока, наконец, они не станут вашей второй натурой.

Скорее всего, ваша жизнь не нуждается в радикальных переменах. Но даже в противном случае мы рекомендуем рассматривать большие перемены как череду мелких перемен, следующих друг за другом. Каждый день можно делать несколько мелких вещей, которые будут тренировать и оттачивать изученные навыки. Даже эти мелочи могут оказать большое влияние на вашу жизнь. Освоив эти навыки, вы всегда будете иметь при себе набор необходимых инструментов. Таким образом, когда в будущем перед вами встанет сложная ситуация, вам будет проще преодолеть ее с помощью навыков КПТ, встроенных в мозг. Ниже мы привели несколько полезных советов для ежедневной отработки навыков КПТ.

Тренируйте гибкость мышления

Научитесь замечать оттенки серого. Если вы привыкли злоупотреблять словами “всегда”, “никогда”, “ничего”, “постоянно”, “вечно” или “все” — нужно это прекратить. Это слова-крайности, которые укрепляют *черно-белое мышление*. Если вам кажется, что что-то “никогда” не изменится, то это наверняка связано с причиной вашего несчастья и неудовлетворенности. Это признак поляризованного мировоззрения. В следующий раз, вместо “У меня постоянно плохое настроение” попробуйте сказать “У меня часто плохое настроение” или “Сейчас у меня плохое настроение”. Будьте открыты альтернативным мыслям. Прежде чем считать свой взгляд на вещи объективным, подумайте, какими их могут видеть другие люди. Затем оцените плюсы и минусы вашего взгляда на вещи. Гибкость мышления позволит вам заменить проблемные мысли более рациональными и полезными.

Будьте осознанными

Бывают моменты, когда вам просто плохо, или был плохой день, но вы не знаете, что именно послужило тому причиной. Это случается с каждым. Именно поэтому осознанность так важна. Осознанность — это навык, который включает в себя сосредоточение на настоящем моменте и созерцание происходящего (внутри вас или снаружи) без суждения и попытки изменить что-либо. Когда вас охватывают неприятные эмоции, бывает полезно просто сосредоточиться на своих чувствах, не осуждая их. Также можно наблюдать за мыслями, возникающими в голове. К каким желаниям приводят эти мысли и эмоции? Запомните, правильная осознанность — это простое наблюдение без суждения. Чем больше вы наблюдаете за своими

мыслями, эмоциями и телесными ощущениями без суждений, тем лучше сможете понять, какой эффект они оказывают на вас, и тем более умело сможете отпускать свои проблемные мысли и эмоции.

Прислушайтесь к своим эмоциям

Понимание того, что все ваши чувства, хорошие и плохие, являются реальными и в определенных ситуациях полезными, не менее важно, чем практика осознанности. Поэтому, научившись переживать любые эмоции в полной мере, вы будете проще переносить воздействие негативных и неприятных эмоций (таких как злость, грусть, тревога и т.д.) и распознавать эмоции, которые не приносят пользы в конкретной ситуации. То же самое касается телесных ощущений. Упражнения КПТ помогут вам осознать и проработать болезненные эмоции и ощущения. Например, когда вас охватывает тревога, не нужно избегать этого ощущения и пытаться убежать от него. Наоборот, позвольте себе почувствовать тревожность и проникнуться этим чувством, каким бы неудобным оно не казалось. Отмечайте и описывайте проявления тревожности в теле, но главное, не пытайтесь ничего изменить. Просто наблюдайте за происходящим. Таким образом вы лишаете тревожность (или любую другую эмоцию) власти над вами и обретаете уверенность в том, что сможете переживать это чувство и впредь. КПТ включает в себя принятие чувств в данный момент. Данная методика также подразумевает осознание того факта, что эмоции не постоянны. Идея, что эмоции не длятся вечно, приносит значительное облегчение.

Примите неизвестность

Многие люди не умеют справляться с неопределенностью. Даже практикуя КПТ, вы не знаете точно, как будут развиваться события после того, как вы проработаете свои негативные мысли и измените поведение. Очень важно проявлять терпимость к неизвестному. Страх и тревожность перед будущим — это нормально. Важно начать вырабатывать терпимость к неопределенности, сталкиваясь с ней напрямую, а не избегая. Встретившись с неопределенностью, если неприятные ощущения начинают возрастать, попытайтесь не отдаляться от них, наблюдать и терпеть. Главное, не осуждайте себя за страх перед неопределенностью или неизвестностью. Помните, что один из ключевых принципов КПТ гласит, что эмоции можно менять путем изменения мыслей и поступков. Помните об этой своей суперсиле и двигайтесь вперед с большей уверенностью в будущем.

Тренируйте сочувствие к себе и самопринятие

В жизни бывают времена, когда все очень сложно, а мы не можем положиться даже на себя. Жить полноценной жизнью означает иногда делать ошибки и разочаровываться. Иногда трудно даже собраться и попрактиковать навыки КППТ, а одна мысль об этом вызывает раздражение. Это можно понять. Нужно постоянно напоминать себе, что само желание изменить свой образ мышления и поведения стоит всех вызовов, через которые придется пройти. Будьте добры к себе, даже если что-то не получается. Как и с любым другим навыком, обучение навыкам КППТ состоит из взлетов и падений, а одни дни будут казаться легче, чем другие.

Представьте, что ваша подруга грустит из-за того, что отстает в учебе и чувствует себя неудачницей. Как хороший друг, вы посочувствуете ей: “Да уж, наверное, очень неприятно чувствовать себя невезучей. Мне жаль, что ты с этим столкнулась. Могу я чем-то помочь?” Не нужно пытаться убедить ее в обратном. Наоборот, следует проявить сочувствие и предложить свою помощь. Так вот, идея в том, чтобы научиться обращаться таким же образом с собой. Скажите себе вслух те же слова, что сказали бы другу, который учится чему-то новому и столкнулся с определенными проблемами. Вот, что значит сочувствие к себе.

Старайтесь изо всех сил

Вы когда-нибудь слышали выражение “сравнение и отчаяние? Нет смысла сравнивать себя с другими людьми, которые, как вам кажется, добились всего. Вам недоступна полная картины чужой жизни и их внутренние переживания. А в настоящий момент только вы имеете значение. Вы выбрали путь самосовершенствования. С чем вас и поздравляем. Это первый шаг на пути трансформации негативных мыслительных шаблонов и проблемного поведения. Совершенствуйтесь постепенно и воспринимайте данную книгу как средство обучения. Она создана, чтобы продемонстрировать, как КППТ поможет вам в повседневной жизни. Все, что требуется от вас — желание учиться. В отдельные моменты навыки КППТ будут казаться особенно трудными, а некоторые принципы — совершенно непонятными. Просто помните, что все требует практики. Даже если вы делаете что-то неправильно — все равно продолжайте.

Будьте открыты

Мы не любим говорить “больше позитива!” Вдруг вы действительно столкнулись с объективно трудным периодом жизни. Позитивное мышление в таком случае для вас не является вариантом, более того, позитивное мышление на фоне реальных проблем лишь инвалидизирует ваши чувства. Поэтому мы говорим “будьте открыты” ко всему — своим мыслям и чувствам, новому опыту и изучению новых навыков.

ИДЕМ ДАЛЬШЕ

КПТ — это практическое и универсальное средство помощи. Задумайтесь, чего вы ожидаете от освоения КПТ. Возможно, вы желаете научиться лучше понимать природу своих эмоций или справляться с паническими атаками. Может, вы боретесь с депрессией. Возможно, ваша проблема в заниженной самооценке и непринятии себя. КПТ поможет во всех этих случаях, и даже больше.

Теперь, имея общее понятие о КПТ, можете погрузиться в ее изучение с головой. Вы не только узнаете много интересного о КПТ, но — и это более важно — поймете, как она связана с вашей жизнью. К слову, усвоенным материалом можно делиться с друзьями и родными, но не пытайтесь заменить им психотерапевта. Когнитивно-поведенческой терапии есть что вам предложить, но вы должны иметь желание работать и посвятить этой работе себя всего. Не существует волшебного средства от всех проблем. Перемены достигаются сильным желанием и упорным трудом. Но важно также не отступать от своих желаний во время неминуемого возникновения трудностей на вашем жизненном пути. А теперь давайте разберемся со всем по порядку.

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Термин “самооценка” используется для описания чувства собственной значимости в целом. Другими словами, самооценка показывает, насколько человек любит и ценит себя. Люди с хорошей самооценкой чувствуют уверенность в себе и свой потенциал, тогда как люди с заниженной самооценкой постоянно сталкиваются с сомнением в себе и своих возможностях. Работая над своими мыслями и поступками с помощью техник КПТ, можно повысить свою самооценку.

Еще важнее не только любить и ценить свои положительные качества, но и принимать те свои стороны, которые вам не по нраву, и с этим у людей возникают трудности. Сфера психологии, ранее сосредоточенная на повышении самооценки, сегодня значительно разрослась и теперь включает принцип принятия себя. Принятие себя помогает быть добрее к себе, особенно когда дело касается жизненных вызовов (например, проблем с лишним весом, событий в мире или окружающих людей) или событий, которые невозможно изменить (например, наше прошлое). Практикуя принятие себя, вы научитесь принимать все свои стороны — как положительные, так и те, над которыми еще предстоит работать.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ С САМООЦЕНКОЙ

Наше положение в мире, которое оказывает непосредственное воздействие на уровень самооценки, определяется множеством факторов. Сейчас мы рассмотрим их подробнее. Не волнуйтесь, если заметите за собой один или несколько из них. Существуют способы применения КПТ для решения проблем с самооценкой. Один из них направлен на работу с внутренней критикой, и вскоре мы вернемся к этой теме. Сейчас же важно осознать, куда уходят корни ваших проблем с самооценкой.

Окружение

Окружающие люди, изображения в средствах массовой информации и реклама способны влиять на уровень самооценки. Возможно, вы росли в чрезмерно критической семье, где практически все ваши слова или действия были “недостаточно хорошими”. Или, быть может, вы столкнулись с волной критических отзывов от сверстников, учителей или коллег. Что, если вы попались в ловушку социальных стандартов и начали беспощадно сравнивать себя с “идеалом” или другими людьми, которых самостоятельно возвели для себя на пьедестал, а теперь критикуете себя за то, что не соответствуете этим стандартам? Критика очень сильно бьет по самооценке, поэтому вы вернемся к этому вопросу чуть позже.

Травля

Если в детстве или юношестве вы стали жертвой травли, эти раны могут сохраняться до взрослого возраста, негативно влияя на вашу самооценку. Если же вы столкнулись с травлей во взрослом возрасте (ошибочно полагать, что издевательствам подвержены только дети), это может заставить вас “переписать” свои воспоминания и изменить отношение к себе. Травля может иметь место где угодно: на работе, в школе, в Интернете (“кибербуллинг”) и даже дома. Обидчики хорошо умеют находить слабые места человека и манипулировать. Это заставляет жертву травли ставить под сомнение свою ценность и восприятие себя, что приводит к проблемам с самооценкой.

Разрывы и прочие отказы

Разрыв отношений с дорогим человеком может стать болезненным и серьезным ударом по самооценке. Будучи длительное время в отношениях с одним человеком, вы привыкаете получать его любовь и поддержку во всех их проявлениях. Оставшись без этой любви и поддержки, вы чувствуете утрату, которая способна порождать негативные мысли о себе (“Что со мной не так?”) и приводить вас к заключению, что именно вы были причиной этого разрыва. Это касается и более коротких отношений. В более серьезных случаях, например при зависимых отношениях, любовь и одобрение одного человека являются ключевыми факторами, определяющими самооценку другого.

Даже в текущих отношениях (романтических и не только) отсутствие положительной реакции партнера способно влиять на ваше ощущение собственной ценности. Сюда же относится отвержение и отказы. Отказ по любой причине и в любых обстоятельствах способен нанести удар по человеческому самолюбию.

Проблемы самоидентификации

Многие люди испытывают трудности с пониманием себя и своего места в мире. Если этот вопрос касается вашей сексуальной ориентации или гендерной принадлежности, вы чувствуете себя небезопасно из-за собственной неопределенности. Или, возможно, вы являетесь частью культуры, которая не принимает вас, потому что вы не соответствуете ее “образцу”. Проблемы с самоидентификацией реальны и способны проявляться по-разному, все они негативно влияют на самооценку человека.

Дефицит поддержки

Нам всем нужны люди, с которыми можно поделиться своими хорошими и плохими моментами. Некоторые системы поддержки достаются нам уже в готовом виде, например большая и любящая семья. Другие же нужно строить самому, а для этого требуется время и усилия. Это своего рода эмоциональное вложение, которое хорошо окупается после завершения работы. Отсутствие в вашей жизни людей, готовых замечать и ценить все хорошее в вас и оказывать эмоциональную поддержку в трудные времена, тоже негативно отразится на вашей самооценке.

Биологические факторы

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Psychological Medicine* в 2007 г., хронические проблемы с самооценкой могут иметь отчасти биологический характер. Если ваши родители или близкие родственники имеют проблемы с самооценкой, вы можете быть генетически предрасположены к аналогичному восприятию мира. Человек с биологической склонностью интерпретирует любую ситуацию более самоуничтожительным способом, нежели человек без такой предрасположенности.

Травма

Наличие в анамнезе травматического опыта или даже единичного травмирующего события способно оказывать влияние на самооценку. Люди часто винят себя за пережитые ими травмы. Даже логически понимая, что в этом нет их вины, бывает трудно поверить в это на эмоциональном уровне. Кроме того, иногда поведение других людей по отношению к жертвам травмирующих событий имеет определяющее влияние на их самооценку. Если вы пережили травму и страдаете от связанных с ней симптомов в такой степени, что это вызывает у вас беспокойство или влияет на вашу работоспособность на работе, в школе, дома или по жизни, вам необходимо обратиться за помощью к сертифицированному психотерапевту. Данная книга может дополнить живое общение со специалистом, но ни в коем случае не заменит его.

КРИТИКА БЫВАЕТ КОНСТРУКТИВНОЙ

Критика имеет плохую репутацию, потому что ее всегда трудно принимать, и она способна воздействовать на наше отношение к себе. Следует признать, что некоторые виды критики являются вредными и жестокими, но существует и конструктивная критика, способная сделать нас лучше. Нужно лишь научиться различать конструктивную и деструктивную критику.

Вы наверняка сталкивались с термином “внутренний критик” — голос в голове, который критикует все, что мы делаем и как это делаем. Этот голос может даже критиковать то, кем мы являемся в широком смысле. Самое интересное, что наш внутренний критик очень часто имеет благие намерения и может инициировать поиск способов, чтобы стать лучше. Проблема в том, что при некоторых психических проблемах его голос становится чересчур *громким*. Другая проблема в том, что избавиться от внутренне-

го критика невозможно. К его голосу нам придется прислушиваться всю жизнь. Поэтому самым разумным будет осознать и принять его существование, научиться с ним жить, принимать все, что он говорит со здоровым скептицизмом и перестраивать негативные утверждения в *предложения* по усовершенствованию.

Неважно, исходит критика от других людей или от вашего внутреннего голоса, очень легко сосредоточиться и погрязнуть в ней до такой степени, что вы не сможете двигаться дальше. Здесь на помощь приходит когнитивная перестройка. Во-первых, дистанцируйтесь от критики. Для этого нужно применить осознанное слушание без суждения — слушайте беспристрастно. Далее попытайтесь найти в критике зерно истины, а затем превратите ее во что-то более конструктивное. Не вся критика совершенно бесосновательна, поэтому если не принимать ее на свой счет, вы получите новые знания о себе, необходимые для дальнейшего личностного роста. Представьте, что вы писатель и отправили на заверение редактору свою статью перед публикацией. Редактор в ответном письме написал, что ему нравится статья, но некоторые предложения слишком длинные и перегружены описаниями. Приняв его слова как критику, вы просто проигнорируете их. Но можно попытаться разглядеть в них возможность пересмотреть свой стиль изложения, чтобы в следующий раз избежать подобных замечаний. Не всякая критика плохая, она может предоставлять возможности для роста и развития. Следующее упражнение поможет лучше в этом разобратся.

СЛУШАЙТЕ И РЕАГИРУЙТЕ НА ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Ваш внутренний критик — это дружелюбная часть разума, которая желает вам всего наилучшего. Он дает советы или делает замечания по поводу характера или совершаемых действий. Однако он не всегда отличается деликатностью и тактичностью. Данное упражнение поможет вернуть контроль над своим разумом и увидеть, что ваш внутренний критик на самом деле пытается помочь.

Время. 15–20 минут.

Формат. Наблюдение и письменное упражнение.

Инструкции. Следуйте дальнейшим указаниям и постарайтесь осознать, что внутренний критик на самом деле пытается вам помочь.

1. Посидите некоторое время в тишине. Следующие пять минут записывайте все мысли, что вам подсовывает внутренний критик. Мысли могут пролетать одна за другой, словно пули из автомата. Запишите все эти мысли без суждения и попытки их остановить. Это *автоматические мысли*. (Вот несколько примеров автоматических мыслей, не обязательно принадлежащих вам: “Я не умею обращаться с деньгами”, “Я плохой друг”, “Я ленивый родитель”.)

2. Просмотрите еще раз получившийся список. Эти утверждения выглядят очень жестокими. Поначалу покажется, что ваш внутренний голос грубо критикует вас. Выделите три мысли, с которыми будете сейчас работать. Назовем их “горячими”. Это должны быть самые беспокоящие мысли из списка.
3. Взгляните без суждения на три представленные мысли, а затем в специально выделенных строчках трансформируйте их так, чтобы они стали полезными. Для большей наглядности возьмем в качестве примера три автоматические мысли из п. 1.
 - “Я не умею обращаться с деньгами”. Внутренний критик пытается сказать, что у вас есть финансовые проблемы, требующие внимания. Критическое выражение “Я не умею обращаться с деньгами” можно изменить на “Мне нужна помощь с управлением капиталом”. После этого вы должны обратиться к финансовому консультанту или попросить помощи у человека, которому доверяете.
 - “Я плохой друг”. Здесь внутренний критик пытается обратить ваше внимание на отношения с друзьями. *Вешая* на себя ярлык “плохого друга”, вы осознаете необходимость улучшения ваших отношений с друзьями. Теперь вы узнали, как наладить отношения с друзьями

и в то же время оставаться добрым к себе, и вы понимаете, что идеальной дружбы не существует. Напишите на бумаге имя одного из своих друзей и подумайте, что бы вы могли сделать для него или нее. Иногда достаточно позвонить или написать другу и спросить, как у него дела.

→ “Я ленивый родитель”. Быть родителями тяжело. Ваш внутренний критик понимает, что материнство и отцовство требует большого и упорного труда. А между ленью и усталостью имеется большая разница. Все родители устают. Вы считаете себя ленивым, потому что хотите больше времени уделять ребенку, а значит, вам не все равно. Это делает вас хорошим родителем. Спросите себя, “Что я могу сделать, чтобы показать: несмотря на усталость, мне не все равно?”

Мысль 1. _____

Переосмысление. _____

Мысль 2. _____

Переосмысление. _____

Мысль 3. _____

Переосмысление. _____

Теперь вы понимаете, каким образом внутренний критик пытается вам помочь? Его форма общения немного грубая, но общий посыл должен воодушевлять вас на самосовершенствование. В жизни каждого время от времени возникают неожиданные вызовы и проблемы, с которыми мы неспособны справиться. Их и пытается нам продемонстрировать внутренний критик. Вы не плохой друг, не ленивый родитель и вы нормально распоряжаетесь своими финансами. Но в то же время нет предела совершенству, и всегда можно стать лучше и вывести на новый уровень свои отношения с другими людьми.

УЧИТЕСЬ ЦЕНИТЬ СЕБЯ

Одним из способов перенаправить комментарии внутреннего критика является обдумывание вещей, которые вы в себе любите и цените. Это как эмоциональные качели: чем больше вы себя цените, тем меньше на вас будет давить внутренний критик. Это не значит, что вы не будете отдавать отчет себе или своим действиям. Это лишь значит, что критика не будет приниматься на личный счет, и что критические мысли будут носить ско-

ДАЙТЕ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ КРИТИКУ ВЫХОДНОЙ

Хорошим способом справиться с внутренним критиком будет заняться чем-то, чтобы не слушать его. Легко быть самокритичным, когда ничего не делаешь, потому что когда сидишь без дела, большая часть внимания и времени уходит на то, чтобы слушать свои негативные мысли. Чем пассивнее ваш образ жизни, тем чаще и с большей вероятностью вы будете слышать свои негативные мысли. С другой стороны, сложно быть самокритичным, когда вы активно заняты чем-то, что приносит ощущение успеха или удовольствия. Некоторые упражнения КПТ направлены на изменение хода мыслей, но наука четко показывает, что определенные занятия тоже способны приносить облегчение. Это называется *поведенческой активацией*.

Время. 30 минут.

Формат. Письменное упражнение и поведенческая активация.

Инструкции. Каждый день находите время, чтобы полностью отдаться занятию, которое вам нравится, не важно, приносит оно чувство удовольствия или порождает ощущение успеха и достижения. К таким занятиям можно отнести готовку, занятия йогой, прогулки, горячую ванну, душ или же рукоделие. Либо же займитесь уборкой дома, оплатой коммунальных счетов и стиркой белья. Что бы вы ни выбрали, попытайтесь полностью отдаться делу: почувствуйте запах еды во время готовки; напряжение каждой мышцы в теле во время выполнения асаны; прислушайтесь, как шелестит на ветру опалая листва, пока вы гуляете по парку. Что вы чувствуете после того, как завершили свое занятие? Ваша мотивация возросла?

Таким образом, занимаясь важными для вас занятиями, вы отвлекаете свое внимание от негативной болтовни в голове и концентрируетесь на приятных и важных переживаниях. Полное погружение в занятие можно также использовать и в повседневной жизни. И после удачного завершения этой активности вы испытаете чувство успешности, которое поможет обрести уверенность в себе, а также повысить свою самооценку и мотивацию.

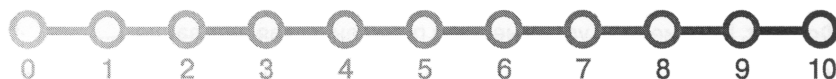
Следуйте дальнейшим указаниям.

Чем вы любите заниматься?

По каким дням и в какое время вы занимаетесь этими активностями?

Завершите выполнение занятия, которое вам нравится, а затем напишите, что сейчас чувствуете.

После завершения активности оцените уровень своей мотивации от 0 (полное отсутствие) до 10 (максимальная мотивация).



ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ

Мы часто стремимся посочувствовать другим, но не проявляем должной заботы и беспокойства к себе самим. Практикуя самосочувствие можно укрепить свою самооценку. Самосочувствие не подразумевает жалость к себе. Это лишь признание того факта, что жизнь порой бывает трудна, а слышать от собственного разума постоянный негатив очень неприятно. Проявляя сочувствие к себе, вы остаетесь добры к себе, что бы ни случилось. Не нужно игнорировать болезненные эмоции или подавлять негативные мысли, просто примите их и оставайтесь добры к себе. Относитесь к себе так, как отнеслись бы в аналогичной ситуации к своему хорошему другу. Сочувствие к себе — это отличный способ восполнить свою потребность в признании. Разумеется, всегда приятно чувствовать поддержку окружающих, но, осознав: для признания эмоциональной боли вам больше не требуются другие люди, и теперь у вас есть все необходимое, чтобы делать это самостоятельно, вы ощутите невероятный прилив сил.

Время. 10 минут.

Формат. Осознанность.

Инструкции. Данное упражнение можно практиковать в любом месте (даже во время прогулки) и в любое время суток при возникновении негативного мышления, вызывающего неприятные чувства.

1. Отметьте свои негативные мысли. Например: “Я ненавижу свою жизнь. Мне ничего не светит”.
2. Отметьте чувства, которые сопровождают эти мысли.
3. Не пытайтесь убедить себя в том, что эти мысли неправдивые, лучше проявите сочувствие к себе. Отвечайте на мысли не криком, а нежным сочувствующим голосом “Похоже, это очень больно. Мне очень жаль. Последнее время ты через многое прошел”. Это напомнит вам, что чувства реальны, а жизнь не так проста, как хотелось бы. Осознав сложность определенных обстоятельств вашей жизни, вы сможете хоть немного облегчить свои страдания.
4. Отметьте, что вы чувствуете после того, как прошли все этапы.

СОЗДАВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ АФФИРМАЦИИ

Если вы длительное время чувствуете себя подавленно, то наверняка уже привыкли к постоянным негативным мыслям о своем характере, окружающем мире и будущем. Победить эти мысли можно, создавая и используя аффирмации. Аффирмации — это утверждения, или мантры, направленные непосредственно против негативной руминации.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение и устная практика.

Инструкции. Чтобы отвлечься от негативных мыслей, используйте актуальные для вас аффирмации, повторяя их в моменты, когда негативные убеждения о себе кажутся особенно сильными. Далее приведен процесс создания аффирмаций.

Придумайте что-то простое и прямолинейное, что бы вы сказали другу, оказавшемуся в трудной ситуации. Например, “Ты делаешь все, что в твоих силах”. Затем перефразируйте это утверждение, обращаясь к себе. Вот еще несколько примеров.

→ Я делаю все, что в моих силах.

→ Мысли не определяют мою ценность.

→ Нужно сосредоточиться на том, что меня ждет, и двигаться к этому шаг за шагом.

→ Я знаю, что негативные мысли ощущаются реальными, но чувства не равноценны фактам.

Очень важно подобрать аффирмацию, которая находит в вас отклик. Чтобы справиться с руминацией, не нужно ограничиваться одним утверждением. Попробуйте подобрать от трех до пяти аффирмаций и запишите их ниже.

На заметку! Иногда полезно также записать свои аффирмации на стикеры и прилепить их на зеркало в ванной или создать с ними обои для телефона, ноутбука или компьютера.

ПРЕКРАЩЕНИЕ РУМИНАЦИИ

Руминация — это форма персеверативного мышления (повторяющиеся мысли об одном и том же), сосредоточенного на негативном содержании. Руминация, как правило, направлена на события прошлого или настоящего и почти всегда сопровождается эмоциональным беспокойством, а также со временем имеет свойство уничтожать самооценку индивидуума. Чем больше вы руминируете о себе или случившемся событии, тем более непреодолимыми кажутся эти мысли.

Одна из причин, почему люди склонны руминировать негативные ситуации, заключается в том, что им кажется, будто разобрав на кусочки и проанализировав эти события, они смогут решить проблему. Хотя на самом деле проблема осталась далеко в прошлом. Человек — существо аналитическое, именно поэтому руминация кажется нам такой привлекательной. Однако исследования показывают, что чем больше мы руминируем, тем больше впадаем в уныние, и наоборот. С течением времени руминацию становится все тяжелее оспаривать и обуздывать. Что еще хуже, люди, длительное время прибегавшие к руминации, привыкают к ней настолько, что перестают замечать влияние руминации на эмоциональное беспокойство. Однако эту тенденцию можно изменить. Один из возможных способов состоит в сознательном отборе мыслей, на которые будет направлено внимание.

ПРОСМАТРИВАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ

Мысли не определяют нашу сущность, мы сами вольны решать, к каким мыслям прислушиваться, а какие игнорировать. Точно так же, как вы можете пойти в магазин, пройтись по рядам и ничего не покупать. Осознанно просматривая свои мысли, человек способен отпустить и отбросить любые неактуальные и непродуктивные самокритичные идеи.

Время. 15 минут.

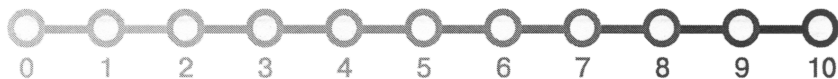
Формат. Медитация и письменное упражнение.

Инструкции. Сходите в место, где можно побыть наедине, прихватив с собой данную книгу, чтобы после медитации ответить на вопросы из нее. Займите удобное положение, сидя на полу, в кресле или даже лежа в кровати. Выберите любую удобную для вас позу. Поставьте таймер на пять минут.

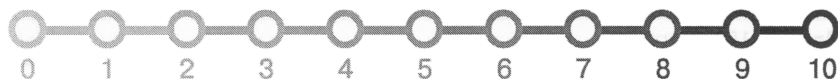
1. Закройте глаза и отпустите свой разум.
2. Отмечайте мысли, пролетающие сквозь разум, представьте, что это облака в небе. Это простые автоматические мысли, неподвластные вам. Некоторые из них несут отрицательный характер. Внутренний голос может безостановочно изливаться на вас поток критики: “Ты сегодня совершил ошибку”, “Все думают, что ты бездарь”. Или даже: “Это упражнение — пустая трата времени” либо “Она сказала, что *(ваш текст)*”, поэтому я ответил, что *(ваш текст)*”. Запомните: ваш внутренний голос всегда желает помочь, только вот делает это неправильным способом.
3. Наблюдайте за своими мыслями, принимайте их без осуждения. Просто знайте об их присутствии, но никак не взаимодействуйте с ними. Если вы вдруг поймали себя на том, что начинаете взаимодействовать с какой-либо мыслью, деликатно напомните себе, что это всего лишь облака в небе, которые движутся каждое со своей скоростью.
4. Теперь попытайтесь ментально расположиться между своим телом и мыслями. Скажите себе “Я стою отдельно от своих мыслей” или, не вдаваясь в интерпретацию мыслей: “Разум говорит мне, что...” и просто наблюдайте. Примите свои мысли, какими они есть, не пытайтесь их изменить или осудить.
5. После истечения времени дайте ответы на следующие вопросы.

Какая самокритичная мысль посетила вас во время медитации?

По шкале от 1 до 10, насколько вы убеждены в истинности этой мысли?



По шкале от 1 до 10, насколько вы бы оценили свое умение наблюдать за мыслями, не взаимодействуя с ними?



По шкале от 1 до 10, насколько полезным было данное упражнение?



ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА САМООЦЕНКУ

Возможно, вы замечали, что когда кто-то критикует или неодобрительно отзывается о ваших действиях, это наносит удар по вашей самооценке. Мы неспособны контролировать критику других людей и их мнение, но мы можем влиять на свое отношение к ним. Ниже вы найдете два упражнения, которые помогут относиться к мнению посторонних с долей скептицизма, точно так же, как вы научились относиться к своему внутреннему критику.

ПРОГНОЗИРУЙТЕ И ТЕСТИРУЙТЕ ОСУЖДЕНИЕ

Когда кто-то критикует или осуждает ваши действия, это еще не значит, что вы поступаете неправильно. Каждый человек имеет право на собственные мысли, чувства и мнения, и вы не исключение. Но существует большое различие между *мысленным* неодобрением поступка и умышленным вербальным проявлением этого неодобрения. Так же различается и мотивация людей: кто-то захотел вас оскорбить и специально поступил плохо, а кто-то просто искренне недоволен вашими действиями. Это вопрос перспективы.

Время. 15 минут.

Формат. Письменное упражнение и поведенческая активность.

Инструкции. В ходе данного упражнения вы проведете поведенческий эксперимент, в котором попытаете спрогнозировать неодобрительную реакцию другого человека на определенное ваше действие. Для начала попробуйте проделать это с кем-то из своих знакомых, совершив что-то несущественное, например проявите настойчивость при выборе ресторана или общего занятия на вечер. Перед проведением эксперимента ответьте на представленные вопросы.

Выберите ситуацию или поступок, который, как вам кажется, вызовет неодобрение со стороны окружающих.

Какого развития событий вы боитесь? Будьте предельно конкретны.

Каким образом вы узнаете, случилось ли то, чего вы боитесь? Должны быть объективные сведения.

Как только сценарий будет готов, совершите планируемый поступок в присутствии других людей, а затем наблюдайте за результатом. Соберите сведения, свидетельствующие за или против вашей гипотезы. Не забывайте, что ваш прогноз должен быть предельно конкретным и наблюдаемым. В противном случае узнать о неодобрении со стороны третьего лица можно, лишь спросив об этом напрямую.

ПРИЗНАВАЙТЕ И АНАЛИЗИРУЙТЕ КРИТИКУ

Люди достаточно часто делают предположения касательно сущности и поведения других людей. Но то, что о вас кто-то думает или говорит, еще не значит, что так и есть. Кто-то скажет “Ты весь багровый”. Это утверждение представляет его восприятие вас, не более. Бывают моменты, когда слова человека могут вас легко ранить, но причина этому — его собствен-

ные проблемы. Когда вы знаете себе цену и цените то, кем являетесь, эта критика будет пролетать мимо вас. Но всегда будьте открыты для любой критики: вдруг она содержит долю правды? Делайте это так же, как в упражнении с внутренней критикой в главе 1.

Время. 15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Данное упражнение поможет научиться признавать и анализировать критику из внешних источников. Оно поможет найти различия между тем, какими себя видите вы и какими вас видят окружающие. Кроме того, это упражнение поможет разобраться в том, что из сказанного соответствует действительности, а что является следствием проблем другого человека. Следуйте указаниям.

Припомните случай, когда вас кто-то критиковал, но критика казалась безосновательной или не соответствующей вашему восприятию ситуации. Где это произошло? Кем был этот человек и что он вам сказал? Опишите ситуацию.

Что вы думаете об этой критике? Какова была ваша эмоциональная реакция на такую критику? Поскольку сама ситуация осталась далеко в прошлом, вы имеете возможность лучше оценить ее обстоятельства и точность своих мыслей касательно нее.

Каким, по вашему мнению, вас видит тот человек? Согласны ли вы с таким мнением? Почему?

Можно ли извлечь из этой критики какую-либо пользу? Если да, что именно?

РАЗЛИЧАЙТЕ ФАКТЫ И МНЕНИЯ

Между фактами и мнениями есть предельно четкая грань. “В космосе полно звезд” — это факт, а “Звезды в космосе прекрасны” — это уже мнение. Когда кто-либо отзывается о вас или ваших поступках, или даже когда вы сами говорите что-то о себе, попытайтесь разделять факты и мнения, чтобы в будущем было проще улавливать разницу между ними. Умея проводить черту между фактами и мнениями, вы способны сами решать, совпадают ли факты с вашим пониманием ситуации, согласны ли вы с мнениями и желаете ли их изменить. Такой ход мыслей помогает обрести уверенность в себе в различных ситуациях, поскольку дает четкое понимание о том, что произойдет далее.

Время. 5–10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Таблица ниже содержит три столбца: “Утверждение”, “Факт” и “Мнение”. Вспомните один из последних случаев, когда вас критиковали, и запишите эти слова в столбце “Утверждение”. Затем решите, были данные заявления основаны на фактах или на мнении, и поставьте галочки в соответствующих ячейках. Вот наглядный пример случая критики на работе.

УТВЕРЖДЕНИЕ	ФАКТ	МНЕНИЕ
<i>Ты просрочил отчет уже на два дня</i>	✓	
<i>Ты конкретно облажался</i>		✓
<i>Я однозначно вынесу тебе выговор</i>	✓	

В данном случае вы знаете, что опоздали с отчетом и это влечет за собой последствия. Однако заявление начальства, что вы облажались, является лишь мнением. Не нужно принимать чужие мнения слишком близко к сердцу и делать их своими собственными. Зато теперь вы решите работать более усердно, чтобы в будущем не допустить аналогичной ошибки.

Пришел ваш черед.

УТВЕРЖДЕНИЕ	ФАКТ	МНЕНИЕ

СОВЕТ! Данное упражнение хорошо тем, что его можно использовать в диалогах с самим собой. Разграничение фактов и мнений является превосходным способом наблюдения за предположениями касательно себя, и изменять их в более конструктивную сторону, что поспособствует вашему дальнейшему росту.

ПРИНЯТИЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Если вы заикнулись на негативном мышлении, то понимаете, в каком печальном положении оказались. Когда чувствуешь себя подавленным, поиск поддержки является природной реакцией, но ответственность за эмоциональные перемены не должна возлагаться на ваших близких. Для личностного роста требуется незаурядная мотивация, и тут есть уловка, потому что эти вездесущие подрывные мысли часто бывают взаимосвязаны с мотивацией. Помните, что хотя мы неспособны повлиять на возникновение мыслей, в наших силах решать, как к ним относиться. Уверю вас, лишь сломав свои негативные мыслительные шаблоны, вы обретете мотивацию, которой вам так не хватает.

По мере отработки навыков КПТ вам будет становиться все проще решать, что делать с негативными мыслями, и направлять свое внимание на продуктивные, а не болезненные идеи. С облегчением общего состояния вы отметите, что ваша мотивация возросла, как и уверенность в себе. Вы развиваетесь как личность, и это прекрасно! Само собой, у всех есть сильные и слабые стороны. Разница лишь в том, как мы подходим к достижению желаемых целей. Не нужно критиковать или наказывать себя за то, что вы столкнулись с трудностями.

Практикуя навыки КПТ, вы почувствуете, что владеете полным арсеналом, чтобы справиться с любыми жизненными сюрпризами, ведь теперь,

помимо прочего, вы более уверены в себе и способны лучше принимать себя. Вы заметите, что ваше восприятие собственного “я” стало прочнее, и вы больше не принимаете обиды на свой счет. Вы откроете в себе мотивацию и стремление тратить время и энергию на вещи, которые действительно важны. Научившись избавляться от негативных шаблонов мышления, вы увидите, что в жизни самое важное, поскольку сможете выбирать, на чем сосредоточиваться, а что оставить позади. Это одно из самых мощных ощущений, доступных человеку: независимость от собственных мыслей, чувств и поступков. Вот, что такое личностный рост.

СПИСОК БЛАГОДАРНОСТЕЙ

В моменты, когда ваша самооценка нуждается в поддержке, попытайтесь вспомнить все, за что вы благодарны жизни. Сосредоточенность на хороших вещах, помимо прочего, положительно влияет на настроение и мотивацию. Не нужно отчаянно убеждать себя, что все отлично. Попробуйте найти приятные вещи, какими бы незначительными они не казались, за которые вы каждый день испытываете благодарность.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Напишите три вещи, за которые вы сегодня признательны.

1. _____
2. _____
3. _____

Даже в самом плохом дне можно найти несколько вещей, за которые хочется поблагодарить мироздание. Съели на завтрак любимый кекс или мило поболтали с сотрудником, пока выполняли служебное поручение? Когда вам кажется, что за целый день не случилось ничего хорошего, попытайтесь найти хоть что-то, даже столь незначительное, как луч солнышка, пробившийся сквозь тучи. Порой это очень сложно, но чем больше вы будете учиться искать маленькие радости жизни, тем больше преуспеете в этом.

Если ничего не выходит, вспомните вчерашний день, в котором были приятные моменты, или же попытайтесь представить, какие приятные неожиданности ожидают вас завтра.

САМОАКТИВАЦИЯ

Пытаясь повысить собственную самооценку, чрезвычайно важно заниматься занятиями, которые заставляют вас думать о себе с хорошей стороны, например ухаживать за своим телом. В процессе выполнения занятий, приносящих чувство удовольствия или успешности, ваше настроение улучшается, что порождает еще больше положительных мыслей. Если вы длительное время были в депрессии, потребуется некоторое время, чтобы данный совет принес видимые улучшения, но если вы не сдадитесь и продолжите в том же духе, то сможете существенно улучшить свои шансы на хорошее настроение в будущем.

Время. 15–30 минут.

Формат. Письменное упражнение и активность.

Инструкции. Перечислите 5–7 занятий, выполнение которых приносит вам ощущение удовольствия от самого процесса или чувство успешности после их завершения. После каждого пункта кратко опишите, почему данное занятие приносит вам чувство удовлетворения или успеха.

1. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____
2. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____
3. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____
4. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____
5. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____
6. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____
7. _____ приносит мне чувство удовлетворения или успеха, потому что _____

Нужна помощь? Возможно, вам нравится вести дневник или делать себе маникюр, принимать ванную, читать книги, бегать, пить кофе с друзьями или заниматься искусством? Может, вам нужно помыть посуду, сходить за покупками, ответить на письма или найти что-то на электронной почте? Это не должны быть масштабные деяния, требующие уйму времени или

финансовых затрат. Если у вас все еще не возникло подходящей идеи, поищите в Интернете *примеры поведенческой активации* и выберите то, что вам по душе.

Занимайтесь по крайней мере одной активностью из списка каждый день на протяжении семи дней и отмечайте свое настроение во время занятия и после него.

ЖУРНАЛ САМООЦЕНКИ

Скорее всего, вы не замечаете за собой многое из того, что при должном внимании значительно улучшило бы вашу самооценку. Ключом к данному упражнению является умение искать эти вещи, находить их и ценить. Ведение журнала самооценки поможет сделать это привычкой.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. В данной таблице представлены ячейки для семи дней недели и место для записи собственных мыслей. В конце каждого дня попытайтесь вспомнить хотя бы одно дело, что вы выполнили хорошо, одно занятие, что принесло вам удовольствие и один акт помощи другим. (Помощь другим может заключаться даже в такой мелочи, как сортировка домашнего мусора, что помогает сохранить окружающую среду.)

	В чем я сегодня преуспел? _____

ПОНЕДЕЛЬНИК	Мне сегодня понравилось заниматься _____

	Сегодня я помог другим _____

	В чем я сегодня преуспел? _____

ВТОРНИК	Мне сегодня понравилось заниматься _____

	Сегодня я помог другим _____

СРЕДА	В чем я сегодня преуспел? _____

	Мне сегодня понравилось заниматься _____

Сегодня я помог другим _____	

ЧЕТВЕРГ	В чем я сегодня преуспел? _____

	Мне сегодня понравилось заниматься _____

Сегодня я помог другим _____	

ПЯТНИЦА	В чем я сегодня преуспел? _____

	Мне сегодня понравилось заниматься _____

Сегодня я помог другим _____	

СУББОТА	В чем я сегодня преуспел? _____

	Мне сегодня понравилось заниматься _____

Сегодня я помог другим _____	

ВОСКРЕСЕНЬЕ	В чем я сегодня преуспел? _____

	Мне сегодня понравилось заниматься _____

Сегодня я помог другим _____	

Крайне важно каждый день находить для себя что-то положительное, чтобы выработать у себя привычку замечать позитив. Запомните, это не должны быть великие деяния. Вовремя пришли на работу — чем не повод, чтобы записать это в первую строку. Съели на обед очень вкусный домашний бутерброд, и уже есть, что записать во второй строке. Сделали знакомой комплимент по поводу новой прически, и тем самым заработали доброе дело для третьей строки. Приятного слова и улыбки порой достаточно, чтобы поднять человеку настроение.

Регистрация всех своих маленьких “подвигов” за день поможет осознать, что у вас есть причины ценить и любить себя.

ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ

В данной главе мы узнали больше о различных причинах заниженной самооценки, и, вероятно, пересмотрели свою реакцию на критику, воздействующую снаружи и изнутри. Вам представилась возможность попрактиковать самопринятие и самосочувствие за то, что невозможно изменить или то, что случилось в прошлом. Это очень важные шаги на пути к личностному росту. Отличная работа! Перелистайте главу еще раз и припомните выполненные упражнения. Попытайтесь вспомнить ощущения, которые возникали при выполнении различных упражнений. Ответьте на вопросы.

Какое упражнение было для вас самым полезным и почему?

Какое упражнение вам понравилось меньше всего? Хотите ли вы дать ему второй шанс?

Пропускали ли вы упражнения? Почему?

Какой самый важный урок вы усвоили из этой главы?


Над чем еще предстоит поработать?

Какими будут ваши дальнейшие действия, и когда вы их совершите?

УКРЕПЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Несомненно, работать над хорошим отношением к себе очень важно, но не забывайте, что мы живем не в вакууме. Человек — социальное создание. Даже людям, ведущим одинокий образ жизни, порой идет на пользу взаимодействие с социальными системами. Дружественные и интимные отношения делают нашу жизнь богаче и служат подушкой безопасности, защищающей от стресса и плохого настроения. Желание изолироваться от окружающих, когда вы плохого мнения о себе, совершенно естественное, но изоляция приводит к замыканию цикла депрессии и усилению тревожности. Вот почему так важно искать, развивать и поддерживать значимые отношения с людьми, даже когда этого делать не хочется. Не нужно собирать вокруг себя большую группу людей. Одного или двух сопереживающих близких вполне хватит, чтобы обеспечить должную поддержку в трудные периоды жизни.

Наличие серьезных дружественных или интимных отношений не позволит вам чувствовать себя одиноким в этом мире. Жизнь полна радостных моментов, но волнительные и неприятные моменты тоже случаются. Если человек состоит в серьезных отношениях, они помогут ему справиться с этими стрессорами. В моменты стресса друг или партнер окажет необходимую поддержку. Этот человек также поможет не совершать ошибок в важном жизненном выборе или исправить последствия, если избежать ошибки все же не удалось. С другом или партне-



ром делятся идеями или мнениями, к ним обращаются в моменты грусти или сомнений. Друг или партнер выслушает, когда вы в этом нуждаетесь. Значимые отношения благотворно влияют на психическое и физическое здоровье. Согласно результатам исследования, опубликованного в 2010 г. в *Live Science*, наличие друзей способно продлить жизнь.

Упражнения из этой главы помогут вам выстраивать значимые отношения и положительные взаимодействия с другими людьми, что позволит вам расти как личность.

ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ

Человек нуждается в других людях, готовых выслушать его и понять. Здоровые отношения возникают, если между людьми есть взаимное уважение, а также открытое и честное общение. Такое эмоциональное окружение положительно влияет на восприятие человеком себя. Тем не менее время от времени в любых отношениях возникают определенные вызовы. К сожалению, иногда это приводит к тому, что отношения становятся до такой степени токсичными, что становятся абьюзивными и начинают причинять боль обоим индивидуумам. Но чаще на пути отношений возникают менее серьезные преграды, одной из которых является неспособность выразить свою точку зрения.

Обретите голос

В отношениях любого рода, будь то дружба, связь с семьей или партнером, иногда бывает трудно выразить свою точку зрения. Одной из вероятных причин этого является простое желание нравиться. Желание нравиться другим и боязнь сказать или сделать что-то, что может поставить под угрозу их мнение о вас, являются совершенно нормальными. Но здоровые отношения требуют принятия. Невозможно всегда и во всем соглашаться друг с другом, а разные точки зрения — залог хорошего и продуктивного общения. Кроме того, общаясь с другими людьми, мы обучаемся и развиваемся.

Иногда из-за низкой самооценки очень сложно обрести свой голос. В таком случае обратитесь повторно к упражнениям из главы 2. Став более уверенными в себе, приняв свои плюсы и минусы, вы сможете проще отстаивать свое мнение, а межличностные отношения, как следствие, станут лучше. Возможно, вам трудно выражать собственное мнение, потому что в прошлом вы состояли в жестоких отношениях, где были подвержены постоянной критике. Нетрудно представить, насколько сложно в таком случае обрести свой внутренний голос. Но запомните раз и навсегда: все отношения разные. И тот факт, что вы однажды пережили токсичные отношения, еще не означает, что и все последующие обречены стать токсичными. Усилия над собой принесут свои плоды, позволив вам уверенно отбирать для своего окружения людей, которые будут уважать и заботиться о вас.

Существует немало здоровых способов практиковать общение с другими людьми. Ничего страшного, если вы нервничаете, это нормально. Но подумайте об альтернативе: если держать все в себе, вы с большой вероятностью почувствуете себя непонятым и обиженным, независимо от того,

в какого рода отношениях состоите. Поэтому так важно выражать свои чувства, чтобы другие могли вас услышать и понять. Ниже представлены несколько полезных упражнений для поддержания хорошего общения.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ И РАЗВЕНЧИВАНИЕ ЧТЕНИЯ МЫСЛЕЙ

Люди часто ошибочно полагают, что знают, о чем думают другие. Но телепатии не существует. Разумеется, хорошо зная человека, можно предположить, о чем он думает, основываясь на его поступках, мимике и языке тела. Но невозможно *знать*, о чем думает человек, если он не высказывает свои мысли. В еще большей степени это касается письменного общения, поскольку в этом случае не поддаются оценке даже невербальные намеки и тон голоса.

Время. 15 минут.

Формат. Диалог и письменное упражнение.

Инструкции. Попросите близкого человека поучаствовать в этом упражнении (смотрите совет в конце упражнения). Один из вас будет партнером А, а второй — партнером Б.

Перед началом дайте ответы на следующие вопросы.

С кем бы вы хотели выполнить данное упражнение?

Каким образом данная техника способна помочь вашим отношениям? Каких перемен вы ожидаете?

Теперь начните упражнение. Партнер А сохраняет молчание, пока партнер Б рассказывает ему о своих чувствах. На отдельном листе бумаги партнер А записывает, что сказал партнер Б и о чем, по его мнению, партнер Б думал. На другом листе бумаги партнер Б записывает, о чем он думал на самом деле. Затем сравните то, что вы написали.

Поменяйтесь ролями. Это поможет лучше фокусировать внимание друг на друге и докажет, что невозможно читать мысли другого человека.

СОВЕТ! Спросите, не хочет ли этот человек помочь вам выполнить одно упражнение. Если вам отказали, запишите, что вы чувствуете. Нет ли здесь каких-либо когнитивных искажений. Постарайтесь понять, что некоторым людям неловко участвовать в терапевтических занятиях. Попробуйте найти другого партнера.

ЗАНЯТИЕ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Когда вам хочется заявить о себе вслух и высказать свои мысли окружающим, нужно для начала понять, как ваш голос звучит со стороны и как выглядит ваш язык тела. Упражнение с зеркалом — хороший способ лучше познать себя. Занятие перед зеркалом поможет внести необходимые коррективы, чтобы чувствовать себя более раскрепощенно, выражая свои мысли в различных ситуациях.

Время. 10–15 минут.

Формат. Наблюдение, устная практика и письменное упражнение.

Инструкции.

1. Станьте перед зеркалом во весь рост и посмотрите на свое отражение. Стойте ровно, но не скованно (постарайтесь расслабиться), поднимите подбородок, расправьте плечи (не сутультесь) и смотрите прямо в глаза своему отражению.
2. Говорите со своим отражением так, как хотели бы общаться с желаемым человеком на любую тему. Это может быть кто-то, кому вы хотите дать отпор и установить четкие границы, или незнакомец с вечеринки, с которым хотите заговорить. Напоминайте себе время от времени, что вам ничего не угрожает и зеркалу можно сказать все, что вы думаете или чувствуете, не боясь осуждения. Помните, вы имеете право быть выслушанным другим человеком.
3. Выражайтесь спокойно и попытайтесь познать язык своего тела. Внесите необходимые коррективы в тон своего голоса и положение тела.
4. После завершения упражнения, которое можно применять для отработки любых ситуаций, ответьте на следующие вопросы.

Что вы почувствовали после выполнения упражнения и почему?

О чем вы думали? Были ли у вас когнитивные искажения, от которых необходимо избавиться?

Что самое резкое и самое неожиданное вы сказали себе во время этого упражнения?

Что такого важного в этом утверждении?

ГРАНИЦЫ ОТНОШЕНИЙ

Расстановка и поддержание личных границ является очень ценным навыком в любых отношениях. В эмоциональных границах нуждаются все типы отношений, будь то дружеские, романтические, семейные или рабочие отношения. Личные границы — это проявление заботы о себе, потому что таким образом вы защищаетесь от обид и потенциального выгорания.

Устанавливая личные границы, не нужно быть грубым или жестоким. Например, можно деликатно сказать “Я с радостью помогу вам с (*ваш текст*), но не смогу помочь с (*ваш текст*)” или “Я не против, если (*ваш текст*), но мне не нравится, когда (*ваш текст*)”. Таким образом, вы демонстрируете человеку, чего ему стоит ожидать от ваших будущих отношений. Это способно укрепить отношения, ведь окружающие будут знать вашу позицию. Люди, устанавливающие и поддерживающие личные границы, часто заслуживают уважения окружающих за свое поведение.

УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ

Если не устанавливать с людьми границы, они не будут знать о ваших предпочтениях и ограничениях. А это может приводить к обидам и обострению негативных мыслительных шаблонов, касающихся отношений.

Время. 10–15 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. Подумайте о людях, с которыми вы регулярно взаимодействуете. Оцените, какие их действия по отношению к вам допустимы, а какие — нет. Возможно, ваша подруга тянет вас с собой в клуб, чтобы веселиться до утра, но вы не в настроении, а она все равно настаивает на своем. Вы понимаете ее позицию (она считает, что будет весело), но не согласны с ней. В такие моменты нужно уметь заявить о себе. Вот как работает данная техника.

1. Подытожьте ощущения другого человека (например, “Я понимаю, что ты любишь дискотеки и считаешь, что будет весело”).

2. Выразите свое несогласие и обоснуйте свою позицию (например, “Я не люблю клубы, и мне там не будет весело”).
3. Предложите альтернативу (например, “Я бы с радостью пошел с тобой в кино, можем выбрать фильм, интересный нам обоим”). Таким образом, вы отстаите свои границы и проведете время со своей подругой.

Дайте ответы на следующие вопросы.

Определите, какие границы вы желаете установить и почему для вас это важно.

Какую альтернативу можно предложить?

Какие негативные мысли лезут на ум, когда вы задумываетесь над установлением личных границ? Содержат ли эти мысли когнитивные искажения? Если да, попробуйте перестроить мысль так, чтобы избавиться от искажений.

ОБОГАЩЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Трудности в личных или профессиональных отношениях могут свидетельствовать о том, что нужно посвятить осознанное внимание людям из вашего окружения. Очень легко заикнуться на негативных мыслях об отношениях. Следующие несколько упражнений помогут очистить мысли от когнитивных искажений по поводу взаимоотношений с другими людьми и объективно оценить, кто в вашей жизни заслуживает внимания.

АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ

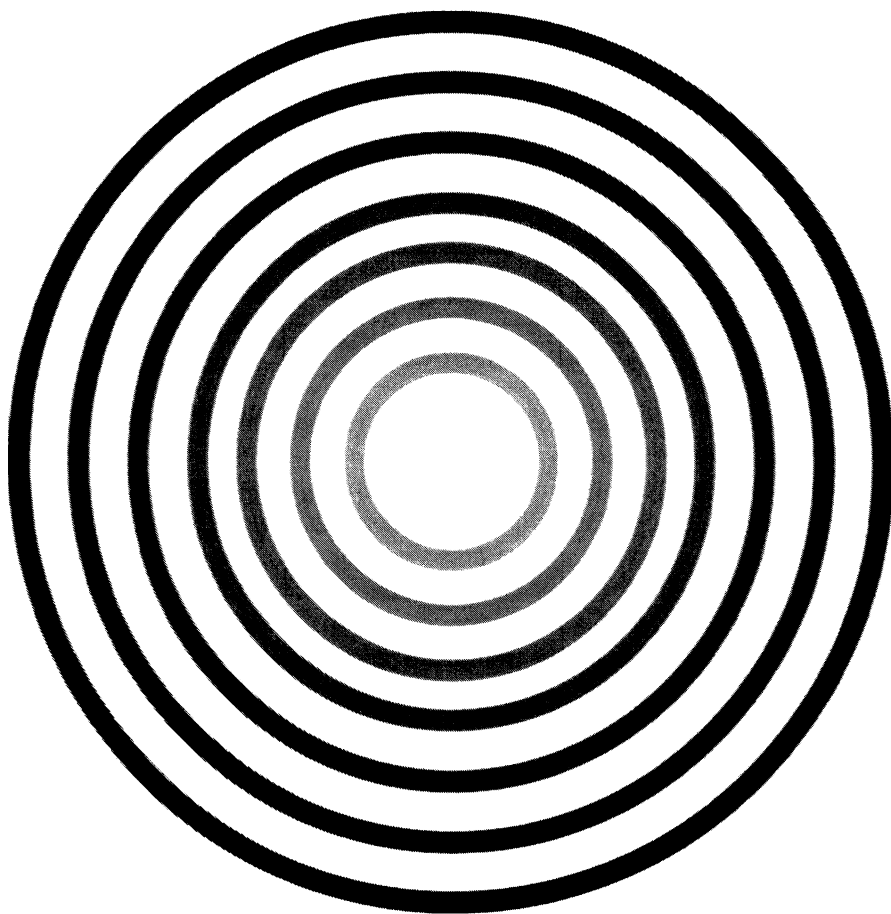
Многие люди не умеют анализировать свои социальные взаимоотношения. Иногда это приводит к тому, что люди вкладывают энергию в менее важные

отношения, тогда как могли бы направить ее на людей, которым мы не безразличны, и тем самым инвестировать в свое благополучие. Возможно, вы не понимаете, кто вам близок, а кто просто знакомый. Вероятно, вы испытывали чувство истощения после общения с определенными людьми, но не можете объяснить это. Быть может, пришло время навести порядок в своих отношениях. Центр схемы представляет ваши самые близкие отношения. Каждый последующий круг соответствует все более отдаленным отношениям.

Время. 20 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Взгляните на схему социальных отношений, прочитайте описание различных типов отношений, а затем следуйте указаниям.



Центр: люди, с которыми можно быть максимально открытыми. Их количество относительно мало (иногда 0), потому что такие отношения требуют полного доверия.

Лучшие друзья: люди, с которыми можно поделиться почти всем, однако кое-что личное вы все же им не рассказываете.

Близкие друзья: люди, с которыми проводят много времени и с которыми делаются некоторой личной информацией.

Друзья: люди, с которыми посещают различные мероприятия и развлечения, но с которыми не принято делиться информацией о своей личной жизни.

Знакомые: люди, с которыми мы общаемся дружелюбным тоном, к примеру, сотрудники и друзья друзей.

Знакомые лица: люди, которых вы видите на улицах или в магазинах, и иногда приветствуете, но с которыми не знакомы лично.

Остальной мир: почти 8 млрд чел. (состоянием на начало 2021 г.)!

1. Проведите инвентаризацию. Для каждого уровня на схеме укажите людей, соответствующих этой категории. Используйте имена, поскольку в этом деле важна четкость. "Знакомые лица" достаточно описать, если не знаете их имен.

Центр: _____

Лучшие друзья: _____

Близкие друзья: _____

Друзья: _____

Знакомые: _____

Знакомые лица: _____

2. Подсчитайте количество людей в каждой категории. Это возможность понять, в правильных ли людей вы инвестируете свою энергию. Иногда

может показаться, что у вас недостаточно людей в одном круге и слишком много в другом.

3. Перераспределите энергию, которую будут от вас получать люди в каждой из категорий. Это поможет вам осознать и понять принцип эмоциональных вложений и суть разных отношений.
 4. Если в своем окружении вы видите людей, которых хотели бы держать ближе или даже поместить в центр, запишите свои мысли по поводу того, как этого достичь. Для этого бывает достаточно заговорить со знакомым в кафе. Но иногда для этого требуется дистанцироваться от людей, которые на схеме оказались слишком близко (люди, требующие много энергии и не дающие ничего взамен).
-
-

СОВЕРШАЙТЕ И ЗАМЕЧАЙТЕ МИМОЛЕТНЫЕ ЖЕСТЫ

В своем ежедневном общении с друзьями, родными и всеми прочими людьми мы используем мимолетные жесты, которые, как правило, исчезают с течением времени в отношениях и по мере возрастания занятости. В отношениях важно все время совершать небольшие добрые дела, чтобы люди понимали, как мы их ценим, и наоборот. Если вы заметили, что дорогой вам человек, будь то друг, партнер, коллега или член семьи, начал отдаляться от вас, уделите немного времени, чтобы сделать для него что-то приятное.

Время. 10–15 минут.

Формат. Поведенческая активность, наблюдение и письменное упражнение.

Инструкции. Намеренно совершите жест доброй воли. Иногда достаточно отправить сообщение с приветствием. Людям нравится, когда о них думают и ценят. Постарайтесь также замечать, когда другие люди совершают приятные жесты для вас. Если вы заметили чей-то намеренный добрый поступок, слова одобрения помогут положительно подкрепить такое поведение. Например, когда кто-то выражает свою поддержку, ответьте на это своей признательностью: “Я искренне благодарен за то, что ты позвонил, чтобы пожелать мне удачи перед сегодняшним собранием”.

Постарайтесь делать так чаще, и это поможет сделать ваше поведение более поддерживающим, ведь подкрепление положительного поведения окружающих хорошо отразится и на вас.

Следуйте указаниям.

Напишите три вещи, которые вы раньше делали для других и прекратили, но можете возобновить, чтобы усилить вашу взаимосвязь.

1. _____
2. _____
3. _____

Какие действия ваш близкий человек совершает или совершал в прошлом, чтобы быть с вами ближе? Запишите их. Определившись с поступками, сообщите человеку, что цените его усилия.

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

Очень важной частью общения с людьми является понимание того, как они воспринимают информацию. Особенно это касается восприятия любви, привязанности и признательности. Люди по-разному проявляют и воспринимают любовь. Гэри Чепмен в своей книге *Пять языков любви* упоминает о существовании пяти способов проявления любви. Это касается любых отношений, не только романтических, однако некоторые проявления любви допустимы лишь между партнерами. Данное упражнение следует рассматривать как “дополнительную литературу”, поскольку оно не проводится в ходе стандартных сеансов КПТ, но по своему духу является полностью поведенческим.

Время. 15 минут.

Формат. Чтение, диалог и письменное упражнение.

Инструкции. Сядьте с важным для вас человеком и по очереди прочтите описания всех пяти языков любви. (Если хотите, можете перед этим ознакомиться с языками любви самостоятельно.) По очереди говорите, какие языки любви вы используете, чтобы показать другому человеку, как вы заботитесь о нем. Затем по очереди скажите, какие языки любви являются

для вас проявлением заботы. Следуйте дальнейшим указаниям. Если вы ведете диалог с другим человеком, он или она может отвечать устно.

Приятные слова. Некоторым людям, чтобы чувствовать любовь и заботу в отношениях, требуется постоянно слышать приятные слова. Часто достаточно сказать “Я тебя люблю” или “Ты сегодня отлично выглядишь”. Для некоторых людей слова играют ключевую роль в проявлении любви.

Физический контакт. Некоторым нравится, когда их касаются или держат за руку. Сюда можно отнести объятия, искреннее рукопожатие или же интимную близость.

Подарки. Кто-то, чтобы чувствовать себя любимым, нуждается в подарках. Это означает, что другой человек думает о них.

Услуги. Есть люди, которые чувствуют любовь, лишь когда другой человек что-то для них делает. Забота может быть мощным проявлением любви.

Совместное времяпрепровождение. Некоторые люди нуждаются в совместном времяпрепровождении с человеком, которого любят, поскольку это является неотъемлемой частью здоровых продолжительных отношений. Это может быть сплав на байдарках или совместный просмотр фильма, в любом случае время, проведенное вместе, укрепляет отношения, поскольку предоставляет возможность лучше узнать друг друга.

Ответьте на вопросы.

Каким языком любви вы проявляете свою заботу о других? Различаются ли эти проявления в отношении различных людей?

Какой язык любви дарит вам ощущение заботы? Различаются ли эти проявления со стороны различных людей?

Какой язык любви вам неприятно использовать? Почему? Сопровождается ли это когнитивными искажениями?

Проявления какого языка любви вам не нравится испытывать на себе? Почему? Сопровождается ли это когнитивными искажениями?

ТРЕНИРОВКА ОСОЗНАННОГО СЛУШАНИЯ

Во время диалога у нас часто возникает соблазн перебить собеседника и вставить свою мысль, не *слушая*, о чем говорил собеседник. Одним из способов обогащения отношений является тренировка осознанного слушания собеседника. Чтобы слушание было осознанным, необходимо сосредоточить внимание на собеседнике, не осуждать то, что он говорит, не погружаться в собственные мысли (негативные или другие), не делать *поспешных выводов* (чтение мыслей) и не слушать лишь для того, чтобы в ответ выдать собственную мысль, мнение или совет. Чтобы научиться осознанному слушанию, нужна практика, и сейчас у вас появилась такая возможность.

Время. 15 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. В следующий раз, когда член семьи или друг обратится к вам с какой-либо дилеммой, требующей решения, попробуйте практиковать активное слушание. Направьте все свое внимание на слова собеседника. Каким тоном голоса он говорит? Как быстро он говорит? Что он может чувствовать в данный момент? Что показывает выражение его лица? Когда наступит пауза, дайте собеседнику время, чтобы договорить. Когда придет ваша очередь, повторите все, что только что услышали, и задайте уточняющий вопрос. Проявите любопытство. Если у вас спросят совета по этому поводу, избегайте обобщения, навешивания ярлыков или осуждения. Проверьте свои мысли на наличие когнитивных искажений, перестройте их должным образом и только затем отвечайте.

СОВЕТ! Если хотите попрактиковаться прямо сейчас, попросите кого-то составить вам компанию.

ПРИНИМАЙТЕ ВО ВНИМАНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Существует большая разница между намеренным эгоизмом и неосознанием того, что свои желания и нужды вы ставите превыше потребностей людей, которые вам небезразличны. Намеренно эгоистичный человек верит, что его желания и потребности более важны, чем желания и потребности окружающих. Такое поведение оказывает негативное воздействие на близкие отношения, приводит к глубокой обиде и ведет к потенциальному прекращению отношений.

Совсем иначе обстоят дела с ненамеренным эгоизмом. В таком случае человек не понимает, что ведет себя эгоистично, пока ему не сделают замечание. К примеру, вы хотите дать кому-то непрошенный совет касательно карьеры. Намерения у вас хорошие и вы желаете этому человеку лишь добра, но какая-то часть вас ждет похвалы и признательности за столь мудрый совет. Вы не учитываете, что человеку может нравиться его текущая работа и он не собирается ничего менять. Кроме того, вы одержимы желанием быть хорошим другом, поэтому не замечаете, что ваш совет расстроил собеседника. Таким вот образом ненамеренный эгоизм воздействует на человеческие отношения.

Независимо от того, был ваш эгоизм осознанным или нет, если партнер, друг или член семьи говорит, что вы не считаетесь с его мнением, необходимо остановиться, еще раз оценить ситуацию и, если окажется, что вы действительно действовали эгоистично, извиниться и изменить свое поведение. Когда человек дорожит отношениями и хочет сохранить их, приходится искать баланс между своими потребностями и потребностями близкого человека. Следующее упражнение поможет найти это равновесие.

ПРИНЯТИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ

Порой, когда нужно что-то сделать и кажется, что ваш подход самый правильный, вы начинаете ожидать, что окружающие тоже так посчитают. В такие моменты невозможно представить, что их взгляды могут отличаться от ваших, а получив отказ, начинаешь испытывать обиду. Настойчивое продвижение своего мнения и игнорирование мнений окружающих является проявлением эгоизма, даже если кажется, что такое решение будет лучшим для всех присутствующих. Вместо того чтобы убеждать других в своей правоте, попробуйте принять ситуацию как есть. Поймите, у каждого человека есть своя точка зрения, свои потребности и желания.

Время. 20 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. В следующий раз, занимаясь чем-то вместе с другом, выберите определенный подход к работе или примите решение, которое удовлетворит не только вас. Вместо того чтобы пытаться убедить друга, что ваши желания и потребности стоят превыше его, выслушайте альтернативную точку зрения и смиритесь с тем фактом, что она отличается от вашей. Следуйте указаниям.

1. Скажите другу о своих желаниях и потребностях, а затем спросите, что он об этом думает. Например, “Я бы хотел пойти с тобой в поход на выходных. Мне нужно выбраться на природу. Как ты на это смотришь?”
2. Послушайте, что ответит друг. Возможно, он согласится, что это отличная идея. В противном случае придется принять его альтернативную точку зрения и выслушать, чего хочет он. К примеру, он ответит “Уже холодновато для походов, не находишь? Я бы лучше сходил в кино, чтобы расслабиться”.
3. В порыве эмоций вы можете разозлиться и накричать на него за то, что кинотеатр — ужасно скучное место. Или же можете попытаться убедить его в том, что такая погода идеально подходит для похода. Вас может расстроить даже сам факт, что его потребности не соответствуют вашему желанию сблизиться с природой. Все эти реакции не принимают во внимание альтернативные точки зрения и способны провоцировать возникновение когнитивных искажений. Например, “Он думает, что я сумасшедший, раз хочу сходить в поход при такой погоде” или “Ему наплевать на мои потребности”.
4. Ваша задача заключается в том, чтобы всецело принять сложившуюся ситуацию, не осуждая никого. А ситуация такова, что человек просто не хочет идти с вами в поход на этих выходных. Всегда есть люди, не разделяющие наши идеи. Это не значит, что с вами или с вашей идеей что-то не так. Это лишь значит, что у человека есть альтернативное предложение, которое нравится ему больше. Все люди, включая вас, имеют свою уникальную точку зрения. Кто знает, возможно, к следующим выходным он передумает.
5. Попытайтесь найти компромисс, который бы удовлетворил вашу потребность в природе и желание друга расслабиться. Если такой альтернативы нет, найдите нового партнера для своего похода или вернитесь к этой идее позже.

СПРОСИТЕ: “ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ САМОЕ ГЛАВНОЕ?”

Серьезным подводным камнем любых отношений является предположение, что мы знаем, чего хочет партнер, даже не спрашивая его об этом. Такой ход мыслей относится к категории чтения мыслей, подтипу “поспешные выводы”. Мы часто делаем предположения относительно других людей, основываясь на собственных уязвимостях и мнениях. Крайне важно находить этим предположениям подтверждение, спрашивая у людей об их потребностях напрямую.

Время. 20 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. Вспомните о близких отношениях в вашей жизни, когда вы слишком заикливались на счастье и удовольствии другого человека. Возможно, вы считали, что ему что-то нужно, не спросив у него. Действительно ли этот человек нуждался в том, чтобы ему складывали белье после стирки? Или каждое утро подавали витамины? Или вмешивались в его посторонние отношения? Не нужно гадать, спросите у него прямо, используя четкие и ясные вопросы, вроде “Что для тебя самое главное?”, а затем “Чем я могу помочь?”

Ответив на эти вопросы, человек даст однозначное понятие о своих желаниях и потребностях, а также о том, как их достичь. Попросите, чтобы вам тоже задали эти вопросы. Разговор станет двунаправленным и позволит узнать, какую поддержку вы можете оказать друг другу. Один человек не способен удовлетворить все желания и потребности другого, но можно попытаться обогатить жизнь друг друга, насколько это возможно, прибегая, прежде всего, к взаимному компромиссу.

ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Когда мы не принимаем человека таким, каким он есть, особенно если это кто-то из близких людей, у нас развивается когнитивное искажение *долженствования*. Возникает ощущение, что окружающие должны выглядеть и действовать так, чтобы удовлетворять наши желания и потребности. Эти ожидания приводят в итоге к разочарованию, злости и обиде. Люди действуют по разному, и в любых отношениях есть то, за что вы цените человека, и то, что вам в нем не нравится. Умение принимать людей такими, какие они есть (за исключением жестокого поведения), является добрым и важным делом.

Время. 20 минут.

Формат. Диалог и наблюдение.

Инструкции. Что в вашем друге, партнере или члене семьи раздражает вас больше всего? Возможно, он или она беседует со всеми соседями во время совместной пробежки; возможно, она постоянно оставляет в чулане кучу грязного белья; или, быть может, он любит поспать подольше, а вы жаворонок и каждое утро вынуждены ждать, пока он проснется, чтобы заняться своими делами. Вместо осуждения (мыслей, вроде “Ну и трепло”, “Почему она такая неряха” или “Они ужасно ленивые”) попробуйте практиковать принятие. Вероятнее всего, они не специально ведут себя так раздражающе и зловредно. Они всего лишь демонстрируют поведенческий шаблон, который отличается от вашего. Вместо того чтобы осуждать их действия, попробуйте нейтрально наблюдать и описывать их. Затем сообщите, что вы чувствуете, что для вас самое главное и почему.

Желательно сосредоточиться на своих эмоциях. Когда вас охватывает злость, обида и раздражение, бывает очень сложно не сорваться. (Если вы все же не сдержались, попросите у себя прощения, снизьте тон и вернитесь к неосуждающей позиции.) Созерцайте свои эмоции и попытайтесь сформулировать, что вы сейчас чувствуете. Например, “Мы собрались на пробежку, и меня раздражает, что ты останавливаешься, чтобы поговорить с каждым встречным. Я бегаю не для того, чтобы социализироваться, а чтобы поддерживать свою физическую форму”. Затем дайте собеседнику возможность ответить. Возможно, ваш компаньон видит в пробежке возможность пообщаться с соседями, или он попросту очень дружелюбен и не может жить без взаимодействия с другими людьми. Если использовать в данной ситуации подход принятия и спокойно поведать партнеру о своих чувствах, можно прийти к беседе о том, как каждому из вас достичь желаемого от отношений.

Не забывайте также расставлять приоритеты. К примеру, некоторые свои привычки можно обуздать в достаточной мере, чтобы они не портили ваши отношения, тогда как другие могут стать камнем преткновения. Например, кто-то слишком громко “чавкает” во время еды? Примите это. Их навыки общения ограничены настолько, что это приводит к постоянным конфликтам и недопониманию? Даже это можно принять, если сказать им, что вы чувствуете и что для вас главное.

Определите, что для вас приемлемо, а что нет, а затем практикуйте прощение, начиная с мелочей. Таким образом, когда возникнет что-то серьезное, вы сможете отнестись к этому с должным пониманием.

СБРОС НАСТРОЕК

Стресс способен исчерпывать запасы энергии, которую мы бы в норме направили на свои отношения, поэтому “сброс настроек” после длительного или сильного стресса крайне необходим, чтобы вернуться на общую частоту с людьми, которые нам не безразличны. Люди пересматривают свои отношения (романтические и не только) по разным причинам. Одна из них — взаимное непонимание. Если человек пытается выразить свои эмоции, но, что бы он ни говорил, ему кажется, что его не слышат, со временем он перестанет пытаться удовлетворить собственные потребности и выражать свои эмоции.

Иногда человек просто разрывает отношения, потому что ему не хватает эмоционального потенциала, чтобы справиться со всем происходящим. Это происходит из-за отсутствия адекватных копинг-стратегий и постоянного желания контролировать свои эмоции. Люди переполнены чувствами, встревожены, расстроены и подавлены происходящим в их отношениях. Не пытаясь как-то адаптироваться, они все бросают, чтобы не сталкиваться с болезненными эмоциями, порожденными проблемами в отношениях. Это может сбивать с толку обе стороны отношений. Когда один участник отношений отстраняется, другой может подумать, что они недостаточно старались ради этих отношений. Лишь посредством общения можно узнать, о чем думает другой человек. Если вы оказались в подобной ситуации, самое время переосмыслить свои когнитивные искажения и “сбросить настройки”.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ “Я”-ВЫСКАЗЫВАНИЙ

Прекрасным способом заявить о своих чувствах является использование “я”-высказываний. Когда вы злитесь или обижены, очень легко перейти на обвинительный тон, например: “Ты постоянно злишь меня!” или “Тебе наплевать на наши отношения”. Такой агрессивный тон общения заставляет собеседника почувствовать давление, принять защитную позицию и отступить.

Время. 20 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. Выберите время, чтобы пообщаться с человеком, с которым, как вам кажется, вы оказались на разных волнах. Расскажите собеседнику,

что вы чувствуете, используя “я”-высказывания. Допустим, друг всегда топчет вас, когда вы звоните ему по телефону. Конечно, можно сказать “Ты всегда слишком занят, чтобы пообщаться со мной”. Но такое заявление, скорее всего, приведет к защитной реакции.

Вместо этого попробуйте сказать: “Мне очень обидно, когда у тебя нет времени, чтобы поговорить со мной”. Обратите внимание на общий формат “я”-высказываний: “Я чувствую... когда ты...” Заявив о своих чувствах, можно в качестве бонуса сделать собеседнику комплимент, используя другое “я”-высказывание, пояснив ему, почему ситуация для вас так важна. Например, “Я очень дорожу нашей дружбой и скучаю по нашим беседам”. В конце попросите у собеседника помощи: “Мы можем как-нибудь решить эту проблему?” Вероятно, друг предложит созвониться, когда вы оба не будете заняты.

Такой подход ведет к совместному решению проблемы вместо взаимных обвинений. “Я”-высказывание, комплимент собеседнику и просьба о помощи помогают людям в отношениях владеть своими эмоциями, прислушиваться друг к другу и сотрудничать для решения возникающих проблем.

МЕТАФОРА “ЧЕТЫРЕХ ВСАДНИКОВ”

Общение — неотъемлемая часть отношений. Эффективно общаясь и проявляя заботу о чувствах другого человека, можно рассчитывать получить от него то же самое. Институт Готтмана использует метафору “четыре всадника” (по аналогии с четырьмя всадниками апокалипсиса, знаменующими конец света в христианстве) для описания четырех стилей общения, которые, согласно их исследованию, являются предвестниками завершения отношений. К ним относятся критика, пренебрежение, дефензивность и игнорирование. Если в отношениях с человеком вас постоянно тянет в сторону одной из приведенных форм поведения, ваши отношения, вероятно, в опасности. К счастью, изложенные ниже принципы применимы к любому виду отношений.

Время. 20 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Вдумчиво прочтите описания “четыре всадников” и следуйте дальнейшим указаниям.

ЧЕТЫРЕ ВСАДНИКА

Критика. Критика характера или поведения другого человека. Например: “Мне не нравится, как ты убираешься на кухне. Почему нельзя все сделать правильно?”

Пренебрежение. Оскорбления, сарказм, высмеивание и копирование другого человека. Например, “Ты такой лентяй!”

Дефензивность. Защитная реакция в ответ на замечания. Например: “В смысле? Как, по-твоему, я должна была догадаться?”

Игнорирование. Это когда один человек умышленно не замечает другого, чтобы сделать тому неприятно. Этот “всадник” самый жестокий.

Теперь вспомните один из последних конфликтов и ответьте на следующие вопросы.

Был ли задействован в данном конфликте кто-то из “всадников”? Если да, то кто именно?

Спросите себя: “Какую эмоцию во мне пробудило несогласие и почему?” Любое чувство можно обосновать. Попробуйте найти причину. Далее проверьте свои мысли на предмет когнитивных искажений и подумайте, как их можно перестроить.

Запишите несколько “я”-высказываний, которые можно использовать для выражения своих чувств в момент общения.

Впредь, если будете замечать за собой одну из этих форм поведения, постарайтесь перестроить свои мысли, избавившись от когнитивных искажений, и переосмыслить свою реакцию с использованием “я”-высказываний и просьбы о помощи.

СТРЕМЛЕНИЕ К БАЛАНСУ В ОТНОШЕНИЯХ

Людам, занимающим ведущую роль в отношениях, часто кажется, что динамика этих самых отношений полностью зависит от них; это может быть супруг, лучший друг, тренер или руководитель. Правда в том, что никто не имеет (и не должен стремиться к этому) полную власть над другим человеком. Каждый сам для себя решает, как ему действовать, а как нет. В любых отношениях важно поинтересоваться мнением партнера, прежде чем принимать решение, касающееся вас обоих. Рекомендуется также установить с этим человеком личные границы, прежде чем принимать решение в свою пользу.

Вместе с тем существует большая разница между человеком, занимающим ведущую роль в отношениях, и чрезмерно контролирующим человеком. **Если партнер не позволяет вам общаться с людьми, контролирует финансовые средства или проявляет сексуальное, физическое или эмоциональное насилие, обратитесь в полицию или позвоните на горячую линию для лиц, подвергшихся домашнему насилию** (номера телефонов можно найти в сети Интернет). Помимо абьюзивных отношений, можно изменить динамику прочих форм отношений, чтобы сделать их более сбалансированными. Каждый человек должен иметь право выбора. Подумайте, что для вас самое важное и выразите свои желания и потребности в контексте данных отношений, не забывая при этом, что различные отношения обеспечивают разного рода нужды и потребности.

СФОРМИРУЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ

Иногда очень сложно понять, чего ожидать от людей и как взаимодействовать с ними в различных видах отношений. Иногда по ошибке можно легко принять начальника, сотрудника, подчиненного, преподавателя или студента за своего друга. В некоторых сферах подобная рабочая обстановка лишь поощряется, но в большинстве случаев люди, с которыми вы имеете деловые отношения, не должны быть вашими друзьями. Следуя тому же принципу, друзья не являются вашими близкими, а ваши близкие

не являются вам начальником, студентом или преподавателем. Каждые отношения сопровождаются специфическими ролями и ожиданиями, которые определяют наше поведение в них.

Время. 20 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Выберите одни из своих отношений, которые вам кажутся несбалансированными. Обратитесь к упражнению “Анализ социальных связей” и следуйте дальнейшим указаниям.

1. Спросите себя: “Кто для меня этот человек?” Возьмем, к примеру, вашего начальника. Из-за того что вы его подчиненный, такие отношения, естественно, будут несбалансированными в плане власти. Попытавшись уйти с работы пораньше, чтобы сводить свою большую собаку к ветеринару, не стоит ожидать от него такого же сочувствия, какое проявил бы лучший друг. Более того, он имеет право ответить вам так резко, что вы задумаетесь, что хуже: больная собака или реакция начальника.

2. Какие правила следует соблюдать с этим человеком? Отличаются ли эти правила от тех, что вы придерживаетесь в общении с другими людьми? Ожидаете ли вы, что ваши сотрудники выслушают ваши жалобы на поведение начальника точно так же, как бы это сделали друзья или партнер?

3. Вам не кажется, что этим отношениям не хватает баланса? Как сказать об этом другому человеку? Не забывайте использовать “я”-высказывания. В ситуации с начальником можно сказать так: “Мне очень обидно, что вы еще больше усложнили мою жизнь, когда я хотел отпроситься с работы в связи с личными обстоятельствами. Что можно сделать, чтобы впредь мы могли продуктивно общаться и соответствовать требованиям друг друга?”

4. Вы принимаете ответ собеседника на свой счет? Нам не всегда получается заглянуть во внутренний мир другого человека. Возможно, ваш начальник был рассержен причинами, никак не связанными с вами. Попробуйте не принимать его поведение на свой счет и подумайте о других возможных причинах такого поступка. Как перестроить когнитивные искажения, присутствующие в рассматриваемых отношениях?

ПРОТИВОСТОЯНИЕ СТРАХАМ В ОТНОШЕНИЯХ

Если вам кажется, что отношения с кем-то утратили равновесие, это может быть связано со страхом в отношениях. Например, страхом дать другому человеку контроль над собой. Или боязнью подпустить кого-то к себе слишком близко. Мы все чего-то боимся, но страх не должен подрывать наши отношения. Данное упражнение научит идентифицировать свои страхи и противостоять им. Таким образом, ваши отношения станут напоминать улицу с двусторонним движением, по которой два человека могут идти вместе, или же каждый в своем направлении.

Время. 10–15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Поскольку ощущение страха может быть реальным, стоит проанализировать свои мысли в поиске обоснований этого страха, и затем ответить, готовы ли вы встретиться со своим страхом лицом к лицу. Ответьте на следующие вопросы.

Чего вы боитесь в отношениях?

Откуда, по-вашему, взялся этот страх?

Какие у вас мысли по поводу этого страха?

Какие когнитивные искажения присутствуют в мыслях по этому поводу?

Что самое худшее может случиться?

Насколько вероятен такой исход? Почему?

Если случится самое худшее, как вы будете справляться с последствиями?

Какой самый лучший сценарий развития событий?

Насколько вероятен такой исход? Почему?

Какой исход событий наиболее правдоподобный?

Каким образом можно себе помочь?

Что бы вы посоветовали другу с подобным страхом?

Закончив это простое, но эффективное упражнение, можно заметить, что страх касательно этих отношений стал менее выраженным. Когда мы не боимся, мы с большей уверенностью принимаем в отношении другого человека, а сами отношения становятся более сбалансированными. Если ваши отношения сопровождаются постоянным чувством страха, наверное, лучшим решением будет обратиться к психотерапевту, который предоставит дополнительные советы и навыки борьбы со специфическими страхами.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАВЕРЕНИИ

Люди испытывают потребность в заверении, чтобы успокоить себя в неопределенных ситуациях. Нетерпимость к неопределенности является распространенной причиной всех форм тревоги, поэтому повышение переносимости неопределенности лежит в основе многих когнитивно-поведенческих подходов. Ирония в том, что чрезмерная потребность в заверении способна негативно влиять на отношения, нарушая их баланс. Когда человек постоянно нуждается в заверении, его партнер в конечном итоге устает от постоянных требований к нему, а отношения становятся напряженными и односторонними. Борьба с постоянной потребностью в заверении подразумевает необходимость справляться с неожиданными событиями и фокусировать свое внимание на других сферах жизни.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Выберите отношения, в которых вы постоянно обращаетесь к человеку с целью получить от него заверение, что все в порядке. Это может быть партнер, лучший друг или даже сосед по комнате. Возможно, вы испытываете навязчивую потребность в заверении, потому что не доверяете ему из-за своего прошлого опыта или волнуетесь, что в ваших отношениях все не так гладко. В любом случае доверие является неотъемлемой частью отношений. Без доверия не бывает сбалансированных отношений, а чтобы начать выстраивать доверие, требуется искренний разговор.

Рассмотрим несколько распространенных сценариев, в которых проявляется потребность в заверении. После каждого примера попытайтесь идентифицировать свои навязчивые желания и подумайте, что можно предпринять вместо них. Ниже представлены три примера.

Ситуация 1. Друг сказал по телефону, что задерживается на работе и перезвонит вам позже.

Навязчивая потребность в заверении. Написать или перезвонить ему еще раз, чтобы спросить, когда именно он закончит работать, и в соответствии с этим планировать свое время.

Альтернативная реакция. Позволить другу заниматься своими делами и не заикливаться на телефонном звонке. Заняться чем-то. Если телефон зазвонит, когда вы будете свободны — что ж, отлично! Если нет — перезвоните ему позже.

Ситуация 2. Ваш родственник разговаривает по телефону, но вы не знаете, с кем именно.

Навязчивая потребность в заверении. Вмешаться посреди разговора, чтобы узнать, с кем он говорит.

Альтернативная реакция. Выйти из комнаты, где идет разговор; сходить прогуляться или тоже поговорить с кем-то по телефону.

Ситуация 3. Вы в прошлом пережили измену любимого человека и теперь волнуетесь, что в актуальных отношениях случится то же самое.

Навязчивая потребность в заверении. Проверять сообщения и историю звонков на телефоне, пока партнер вышел из комнаты.

Альтернативная реакция. Оставить телефон на месте. Подойти к партнеру и поговорить о чем-то интересном или увлекательном. Чтобы выстроить взаимное доверие, нужны время и усилия обеих сторон, но оно того стоит.

Теперь попытайтесь вспомнить ситуацию в отношениях с близким человеком, когда у вас возникала острая потребность в заверении, и опишите ее ниже.

Какую альтернативную реакцию можно попробовать?

ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ

Как известно, краеугольным камнем здоровых и крепких отношений является общение, включающее в себя настойчивость и умение слушать. Если у вас есть трудности с обретением голоса, проявлением ассертивности или выстраиванием личных границ — теперь вам известно, в каком направлении нужно двигаться. Когда вы понимаете, чего ожидаете от людей (и наоборот) и демонстрируете им свое равнодушие, вы начинаете выстраивать отношения, которые для вас важны, и принимать людей такими, какие они есть (со всеми их причудами).

Если отношения сбились с курса или потеряли равновесие, вы знаете, как вернуть их в прежнюю колею. Перелистайте еще раз эту главу и подумайте, какой опыт вы извлекли из каждого упражнения. Ответьте на следующие вопросы.

Какие упражнения были самыми полезными и почему?

Какие упражнения вам понравились меньше всего? Не хотите ли дать им второй шанс?

Пропускали ли вы упражнения? Почему?

Какой самый ценный урок вы усвоили из данной главы?

Над чем еще предстоит поработать?

Какими будут ваши дальнейшие действия, и когда вы их совершите?

Глава 4

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ, ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ГНЕВОМ

Стресс, тревожность и гнев время от времени присутствуют в жизни каждого человека, но когда эти чувства становятся непреодолимыми и начинают нарушать повседневную жизнь, на помощь приходят навыки КПТ. Эти три эмоции собраны вместе, потому что часто они сопровождают друг друга, хоть и не одновременно. Можно испытывать стресс, но не чувствовать злость и тревогу, а можно быть злым, но при этом не страдать от тревоги и стресса. В данной главе мы рассмотрим каждую из этих эмоций отдельно и научимся искоренять возможные когнитивные искажения, чтобы лучше управлять своими чувствами. Чем лучше человек управляет своими эмоциями, тем он увереннее в своей эмоциональной осознанности и в своем поведении по жизни.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Стресс накладывает на нас эмоциональный след, вызывая целый спектр телесных ощущений, и воздействует на прочие сферы жизни, такие как питание, сон, внимательность, концентрация и межличностные отношения. Несмотря на то что ощущение стресса, как правило, имеет явные проявления, иногда это чувство трудно уловить, что приводит к возникновению конфликтов с близкими людьми. Позже вы можете сожалеть о своих словах и действиях.

В моменты сильного стресса мы испытываем сильное потрясение и склонны думать о худшем. Кто-то волнуется из-за того, что не успевает закончить все запланированные дела, и от этого начинает *катастрофизировать*. Представьте, что вы взяли несколько выходных, чтобы решить кое-какие семейные проблемы, а по вечерам пытаетесь наверстать свою работу, параллельно присматривая за детьми и занимаясь прочими хозяйственными делами. И не успеваете доделать деловую презентацию в срок. Внезапно вы ловите себя на мысли, что семейные проблемы никогда не исчезнут, с работы вас уволят, дети возненавидят, а дом просто развалится. Это искаженное мышление связано со стрессом. К счастью, навыки КПТ из данной главы помогут вам обрести душевный покой и исправить когнитивные искажения, чтобы видеть реальное положение дел.

МЕДИТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА

Стресс ошеломляет. Порой настолько заикливаешься на телесных ощущениях, что забываешь, кто тебя окружает и что нужно делать. Стресс также делает нас более напряженными и раздражительными, что, в свою очередь, может заставить нас сделать и сказать то, чего нам не хотелось. Не все умеют сдерживать эти эмоции. Это нормально, вы и не обязаны знать, что делать в этот момент. Данное упражнение научит снижать уровень стресса, когда кажется, что он выходит из-под контроля.

Время. 20 минут.

Формат. Медитация и наблюдение.

Инструкции. Найдите время, чтобы побыть наедине со своими беспокойными чувствами, и просто примите их. Для этого сядьте, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.

1. Сядьте удобно и закройте глаза.
2. Сделайте глубокий вдох через нос, затем выдохните через рот.
3. Определите, где в своем теле вы чувствуете стресс. Стресс часто проявляется в виде напряжения в определенных частях тела.
4. Совершите четыре дыхательных цикла, вдыхая через нос и выдыхая ртом.
5. Отпустите свой разум.
6. Представьте, что ваши мысли — это облака в небе.
7. Совершите четыре дыхательных цикла, вдыхая через нос и выдыхая ртом.
8. Повторно определите, где в теле вы ощущаете стресс.
9. Повторите п. 2, а затем п. 8.
10. Спустя 20 минут стресс пусть и не уйдет полностью, но вы почувствуете себя немного спокойнее и стабильнее.

Ответьте на следующие вопросы.

В какой части тела вы ощутили стресс?

Какие мысли вы отметили?

Отпустив мысли, вы почувствовали себя спокойнее? Если да, почему?

Отпустив физические ощущения, вы почувствовали себя спокойнее? Если да, почему?

ДЫХАНИЕ 5-5-5

Ритмичное дыхание (медленное, глубокое, диафрагмальное) является недооцененной формой саморегуляции, используемой для восстановления чувства равновесия, снижения активности нервной системы и облегчения расслабления. Когда тело расслабленно, вы можете видеть ситуацию более четко. В процессе дыхания ваше тело расслабляется, и вы понимаете, что некоторые из беспокоящих мыслей содержат когнитивные искажения, избавиться от которых можно позже.

Время. 10–15 минут.

Формат. Активность.

Инструкции. Займите удобное положение в кресле, на полу или в любом другом месте. Сделайте глубокий вдох, параллельно с этим считая в уме до пяти. Затем выдыхайте, снова считая до пяти. Подождите пять секунд, а затем повторите весь цикл сначала. Делайте так 10–15 минут.

В процессе дыхания вы заметите, что тело начинает расслабляться. В сознание могут пробиваться беспокоящие мысли, но справедливости ради стоит отметить, что, приступая к данному упражнению, вы были поглощены стрессом полностью. Наблюдайте за мыслями, но помните, что с ними не нужно ничего делать. Ваша задача — просто дышать.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

Порой стресс вызывает не одна большая проблема, а множество неприятных мелочей, возникших одновременно. Внезапно вы испытываете чувство, которое можно охарактеризовать, как “на взводе”. Вокруг вас столько всего происходит, и большая часть этого является частью повседневной жизни. Но, достигнув переломного момента, вы уже не уверены, что привело вас к нему. Попытайтесь идентифицировать свои стрессовые факторы.

Время. 15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. В следующий раз, оказавшись “на взводе”, отложите все свои дела и ответьте на следующие вопросы.

Что привело вас к данной ситуации? Что произошло непосредственно перед тем, как вы ощутили непреодолимый стресс? О чем вы думали перед этим? Например, вы почувствовали, что оказались

на пределе, а затем подумали “Мне никогда не закончить работу за пять часов”.

Что спровоцировало эти мысли? Может, на выполнение задания требуется больше пяти часов, но вы пытаетесь уложиться в заданные рамки?

Какие ваши убеждения спровоцировали такое волнение? Например, “Я всех подведу, если не справлюсь”, “Я полный неудачник” или “Я никогда ничего не могу сделать вовремя”.

Идентифицируйте когнитивные искажения, присутствующие в данных убеждениях.

Попробуйте сформулировать более сбалансированную мысль. Что на самом деле случится, если вы не успеете закончить проект за пять часов?

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Многие люди пытаются бороться с такой распространенной эмоцией, как тревожность, но существует большая разница между хронической тре­вожностью на клиническом уровне и периодическими, более легкими приступами тревоги. Ощущение тревоги связано с предполагаемой угрозой. Если человек считает, что ему грозит опасность, его организм запускает реакцию “бей или беги”. Последствия данной реакции проявляются учащенным сердцебиением, повышенной потливостью, дрожью или головокружением, а также ускоренным мышлением.

Иногда провоцирующий фактор очевиден, а иногда — нет. К тому же ситуация, которая одному человеку кажется угрожающей, другому может показаться пустяковой. Разумеется, не стоит забывать и о том, что чувство тревоги бывает полезным и практичным. Не все телесные проявления тревожности неуместны или неприемлемы.

Люди испытывают тревожность по разным причинам. Если вы встревожены из-за определенной жизненной ситуации, например из-за предстоящего публичного выступления, путешествия, болезни или тому подобного, тревожность сама исчезнет после завершения сценария. В свою очередь, люди с тревожными расстройствами имеют хронические проблемы, серьезно влияющие на качество их жизни и способность нормально функционировать. Данная категория включает несколько различных расстройств, и вот несколько из них.

Генерализованное тревожное расстройство. Люди с генерализованным тревожным расстройством испытывают хроническую тревожность. Тревожность касается множества различных вещей, возникает практически каждый день, продолжается большую часть времени и очень плохо поддается управлению. Всепоглощающее ощущение тревоги, порожаемое волнением, нарушает нормальный ход дня пациентов, делает их нервными, раздражительными и напряженными. Люди с данным расстройством испытывают трудности с концентрацией внимания на работе, в школе или дома. Иногда наблюдаются проблемы со сном. КПТ является психологической методикой выбора в лечении генерализованной тревожности, и при необходимости может дополняться медикаментозной терапией.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Люди с ОКР испытывают постоянные навязчивые мысли, картины или импульсы, возникающие чередой друг за другом, или вынуждены совершать последовательные

поведенческие или психические ритуалы, что в целом вызывает существенный дискомфорт и нарушает нормальную жизнь пациентов. К примеру, человек с ОКР, испытывающий чрезмерное беспокойство из-за грязи и бактерий, вынужден постоянно мыть руки из-за страха заболеть самому или заразить кого-то. Другой пример, это навязчивая тяга проверять и перепроверять: закрыта ли дверь, выключен ли газ и т.п. В данном случае ключевая роль принадлежит боязни ответственности за возможный взлом квартиры или пожар. И опять КПТ является методикой выбора в лечении ОКР, но и здесь порой не обойтись без медикаментозной терапии.

Паническое расстройство. Люди с паническим расстройством испытывают повторные панические атаки, которым предшествует чувство неминуемого ужаса, возникающее на ровном месте. Во время панической атаки люди могут думать, что умирают, сходят с ума или теряют контроль над собственным телом. Иногда люди с паническим расстройством не покидают свой дом, боясь, что с ними случится что-то плохое. Это состояние называется *агорафобией*. Паническое расстройство часто протекает одновременно с агорафобией, но оба эти расстройства хорошо поддаются лечению посредством КПТ или медикаментов.

Социальное тревожное расстройство (СТР). Люди с СТР больше всего боятся осуждения со стороны окружающих. Социальные ситуации вызывают у них боязнь сказать или сделать что-то постыдное. Они также боятся, что могут сказать что-то оскорбительное. Из-за своего всепроникающего страха люди с СТР, как правило, избегают пребывания в компании других людей. Данное расстройство может приводить к изоляции и депрессии. К счастью, КПТ достаточно хорошо зарекомендовала себя в борьбе с СТР. Терапия помогает пациентам перестроить искаженные шаблоны мышления и встретиться лицом к лицу с пугающими социальными ситуациями, что позволяет людям не испытывать постоянной тревожности от пребывания в обществе и даже получать от этого удовольствие. (Несколько упражнений из данной главы посвящены как раз этому.)

Если вы страдаете тревожным расстройством или просто хотите обуздать ощущение тревоги в определенных жизненных ситуациях, КПТ вам с этим поможет. Если же тревожность негативно сказывается на вашей продуктивности и чувстве удовлетворенности жизнью, нелишним будет обратиться за помощью к психотерапевту. Хотя тревожность способна вызывать чувство беспомощности и неуправляемости, она хорошо поддается лечению и ее появление можно предотвратить. Вот несколько упражнений, которые помогут понять и обуздать свою тревожность.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОКОЯ

Представление места, где вы чувствуете покой, способно снизить ощущение тревожности. Представьте себя лежащим на пляже, возле водопада, в лесу или даже в собственной спальне. Состояние покоя возникает в самых разных условиях, но вы должны выбрать те, что лучше всего подходят именно вам. Данное упражнение особенно полезно при общей тревожности.

Время. 20 минут.

Формат. Медитация и письменное упражнение.

Инструкции. Найдите спокойное место, где можно побыть наедине с собой, поставьте таймер на 20 минут и следуйте указаниям.

1. Займите удобное положение, лежа на кровати, коврик для йоги или полу. Закройте глаза и представьте себе место, где вы чувствуете покой.
2. Положите одну руку себе на живот, сделайте глубокий вдох через нос и выдохните ртом, все это время, визуализируйте спокойное место.
3. Оставаясь на месте, почувствуйте давление своего тела на пол или кровать. (Тревожность часто сопровождается ощущением выхода из своего тела, поэтому иногда необходимо своеобразное "заземление".) Вы находитесь здесь, сейчас, в конкретном моменте.
4. По истечению времени откройте глаза. Попробуйте сохранить чувство покоя на протяжении всего дня. При нарастании тревожности обратитесь за помощью к спокойному месту, перенаправляйте все тревожные мысли в это умиротворенное место.

Каким было ваше спокойное место? Какие мысли и чувства посещали вас во время визуализации? Не было ли среди них когнитивных искажений? Если да, как их можно исправить?

ПЕНИЕ ПРОТИВ ТРЕВОЖНОСТИ

Музыка — это превосходный способ выражения своих эмоций. Когда человек встревожен, в нем накапливается слишком много энергии. В некоторых случаях для достижения облегчения недостаточно проанализировать свои чувства. Тогда на помощь приходит пение. Пение (наряду с напеванием) отлично повышает устойчивость к эмоциональному беспокойству. Другими словами, они помогают выдержать эмоции, накопившиеся внутри. Кроме того, во время пения происходит одна любопытная вещь: оно способно изменить ваше отношение к мыслям, не меняя при этом их формулировку. Таким образом, во время пения вы даете своей тревожности больше места внутри себя, тем самым снижая эмоциональное напряжение. Данное упражнение должно помочь научиться выражать свои чувства.

Время. 10 минут.

Формат. Занятие и письменное упражнение.

Инструкции. Встаньте под душем и во весь голос спойте любимую песню (или хотя бы напойте свой любимый мотив). Если не хотите делать это в душе, можете петь в машине или просто посреди улицы. Какая разница, что подумают люди? В этом упражнении важно не думать, а действовать.

Вы вольны выбрать любую песню. Это может быть агрессивная музыка, которую многие находят отличным средством выражения тревожности. Или же жизнерадостная мажорная музыка, что поможет принять тревожные мысли. Что бы вы ни выбрали, используйте энергию тревожности, чтобы в песне выразить свою негодование. Можете даже зачитать свои мысли в виде речитатива. Это поможет вам взглянуть на них со стороны и снизит беспокойство от тревожных мыслей. В любом случае после этого упражнения вы почувствуете себя более стабильным и менее тревожным.

Какую песню вы выбрали и что почувствовали после того, как закончили петь? Изменилось ли ваше восприятие тревожных мыслей после того, как вы их пропели?

НАЧНИТЕ ПРОЕКТ, ВСЕЛЯЮЩИЙ ЧУВСТВО ТРЕВОГИ

Одна из главных проблем тревожности связана с тем, что она способна “парализовать” человека. Вам хочется начать действовать, но это кажется невозможным. Каждый шаг навстречу новому проекту помогает снизить тревожность перед следующим шагом.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение и активность.

Инструкции. Следуйте указаниям ниже.

1. Выберите задачу, которая кажется вам грандиозной:
2. Разбейте задачу на 10 этапов.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

3. Отмечайте галочкой завершение каждого этапа задания.

Возьмем в качестве примера следующую ситуацию: представьте, что вам нужно убрать в комнате. Вы ненавидите уборку, поэтому задание кажется невыполнимым. Ваша тревожность хочет, чтобы вы в это верили! Нужно лишь сделать первый шаг. Взгляните на мусор, валяющийся по всей комнате. Это могут быть ненужные бумажки или упаковки от еды. Их можно смело выбросить. Это и будет вашим первым шагом. Затем попробуйте определиться со следующим. Допустим, собрать с пола грязную одежду и бросить ее в корзину для белья.

Невозможно делать уборку неправильно. Все дело в умении разбивать задачу на мелкие части. Стоит лишь начать, и это уже повышает вероятность успешного решения задачи. При потребности разбейте этап

на меньшие шаги и делайте перерывы в процессе работы, в этом нет ничего страшного.

Стоит сделать лишь шаг навстречу своей цели, и вы почувствуете, что достигли чего-то. Это ощущение успеха повышает мотивацию, необходимую для совершения следующего шага. Вдобавок вы наверняка узнаете что-то новое о своей тревожности и способах борьбы с ней. Достигнутый результат удивит вас, ведь очень часто люди способны на большее, чем они думают.

СОВЕТ! Большинство людей считают, что мотивация предшествует действию, но на самом деле все наоборот. Дело в том, что именно действие (например, небольшие шаги навстречу цели) порождает мотивацию. Другими словами, не ждите момента, когда у вас появится желание что-то сделать, а то можно не дожидаться! Наоборот, начинайте действовать, совершая мелкие управляемые шаги, и увидите, насколько мотивированным вы станете после этого.

ИЗУЧЕНИЕ СВОЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Люди с социальной тревожностью боятся осуждения или отвержения в социальных ситуациях. Эти опасения можно понять, ведь никто не желает быть осужденным и отвергнутым. Однако у некоторых людей этот страх настолько велик и силен, что не позволяет им находить и наслаждаться компанией других людей. Плюс ко всему возникает желание наказать себя за этот нелепый страх. Первым шагом в борьбе с социальной тревожностью является ее изучение.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Вероятно, разум преувеличивает вашу боязнь социальных ситуаций. Возможно, вы склонны обдумывать худший исход событий (катастрофизация). Чрезвычайно важно осознать, что большинство ваших страхов имеют ничтожную вероятность произойти (гадание), тем более в общественном месте. Будучи изложенными на бумаге, страхи оказывают на нас гораздо меньшее влияние.

В первом столбце таблицы напишите как можно больше страхов, связанных с социальными взаимодействиями. Затем сделайте соответствующую запись для каждого страха во втором и третьем столбце.

ЧЕГО Я БОЮСЬ?	КАКОВА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО МОЙ СТРАХ СБУДЕТСЯ?	ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИТСЯ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Регистрация потенциальных последствий и понимание вероятности такого происшествия поможет снизить тревожность, поскольку осознание вероятного исхода делает ситуацию не такой уж безысходной, даже если она произойдет на самом деле. К тому же у вас теперь имеется план действий на случай, если пугающее происшествие действительно случится.

ЗНАКОМСТВО С ГЛУБИННЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Убеждения человека касательно себя формируются еще в детском возрасте. У всех нас в первой половине жизни формируются глубинные убеждения (а также правила, взгляды и предположения) о себе, определяющие наше восприятие окружающего мира. Если эти глубинные убеждения негативные, мы видим мир, словно через темные очки. Например, если одно из глубинных убеждений человека с социальной тревожностью утверждает “Я ненормальный”, то он будет избегать людей, чтобы не знать, что это мнение не совпадает с видением окружающих.

Время. 30 минут.

Формат. Наблюдение и письменное упражнение.

Инструкции. Поищите в Интернете “глубинные убеждения”, чтобы иметь общее понятие о том, что это такое. У человека могут одновременно присутствовать как позитивные, так и негативные глубинные убеждения. Подумайте о своей социальной тревожности и укажите, какие глубинные убеждения могут быть ответственными за избегание социальных контактов. Следуйте дальнейшим указаниям.

Какое негативное глубинное убеждение вам удалось определить?

Откуда, по-вашему, взялось это убеждение?

Какие ваши правила, взгляды и предположения о себе были сформированы на основании этого убеждения?

Каким образом можно оспорить и переосмыслить эти правила, взгляды и предположения, чтобы вы могли социализироваться с большей уверенностью в себе?

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Если вас преследует социальная тревожность и чувство неловкости во время социальных мероприятий, может возникнуть потребность заполнять паузы в разговорах. Это вызывает сильную тревожность в моменты неловкого молчания и ожидания, пока кто-то продолжит разговор. Ждать и слушать — это нормально. Вы не должны врывать в разговор лишь потому, что чувствуете своим долгом что-то сказать. Люди любят быть услышанными, поэтому слушание — это лучший способ стать частью разговора.

Время. 10–20 минут.

Формат. Диалог и письменное упражнение.

Инструкции. Попросите своего знакомого пообщаться с вами. Ваша цель — практиковать активное слушание. Попросите рассказать вам что-то интересное. Обдумывайте все, что вам рассказывают. Сосредоточьтесь на собеседнике, а не на своих мыслях и чувствах. Если хотите узнать больше — задавайте вопросы. Социальное давление облегчается, когда человек не считает, что находится в центре внимания всех окружающих.

Негативные и навязчивые мысли могут возникать даже во время общения с человеком, которого вы хорошо знаете. На ум могут приходить мысли вроде “Они думают, что я странный” или “Я такой неуклюжий”. Не нужно противиться этим мыслям. Оставьте их в покое, напомните себе, что ваша цель — активное слушание, и вновь сосредоточьтесь на собеседнике.

Какие наблюдения вы сделали во время разговора?

Сколько времени вы были сосредоточены на себе? Сколько времени ваше внимание было обращено на собеседника?

Что нового вы узнали о своем собеседнике?

Перестройте свои мысли таким образом, чтобы избавиться от когнитивных искажений, если таковые присутствовали.

КОГДА ТРЕВОГА СВЯЗАНА СО СТРАХОМ НЕУДАЧИ

Страх неудачи — это глубинное и непреодолимое ощущение беспокойства, возникающее, когда человек представляет возможные последствия своей неудачи. Это часто приводит к серьезной тревожности, из-за которой человек впадает в прокрастинацию и опускает руки. Следовательно, чтобы оставаться успешным и достигать своих целей, необходимо вопреки тревоге встречаться со своими страхами лицом к лицу. Испытывать тревогу — это нормально. Более того, она способна подталкивать вас двигаться вперед. Сложнее всего научиться противостоять своей тревожности и изменять свое мышление таким образом, чтобы держать свои страхи в узде и иметь возможность развиваться как личность.

Немаловажно также на пути к достижению цели сохранять *гибкость*. Если план не работает, нужно его пересмотреть и усовершенствовать дальнейшую стратегию. Успех соизмерим с усилиями, приложенными в процессе работы. Но, помимо усилий, необходимо время от времени анализировать свои тревожные мысли в поисках доли правды в них. Можно беспокоиться о чем-то очень маловероятном. Бывают случаи, когда на пути к цели появляются реальные препятствия. А еще бывает, что сама угроза была мнимой и воображаемой. Допустим, вы написали книгу и волнуетесь, что она бездарная и никому не понравится. Это воображаемая угроза, которую нужно оспаривать. С другой стороны, если вся книга — чистый плагиат творения другого автора и теперь вы боитесь, что вас в этом уличат, такой страх совершенно обоснован, поскольку, если ситуацию не исправить, она может повлечь за собой серьезные криминальные последствия.

Сейчас мы детальнее обсудим, как отличить реальные угрозы от воображаемых и осознать, что вас действительно беспокоит. Вы также научитесь противостоять страху неудачи, подробно разберетесь в теме и начнете движение навстречу своей цели.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ ПЕРЕД ЛИЦОМ НЕУДАЧИ

Данное упражнение поможет вам дать отпор страху неудачи, понять свои глубинные убеждения касательно этого и начать их развенчивать. Эта техника способствует экстернализации своих внутренних страхов, что позволяет более объективно оценить их со стороны. Смотри на мир более

реалистично, люди испытывают меньше тревоги, а их самооценка в целом повышается.

Время. 10 минут.

Формат. Диалог (внутренний).

Инструкции. Поставьте два стула друг напротив друга. Сядьте на один из них и смотрите на пустой стул.

Теперь представьте, что на другом стуле сидит альтернативная версия вас. Расскажите другому себе обо всех своих страхах неудачи. Ничем себя не ограничивайте. Расскажите о своих слабостях, худших воображаемых сценариях, почему вам страшно добиваться своей цели.

Закончив со страхами, сядьте на другой стул. Вы слышали свой отрицательный монолог от начала и до конца. Теперь скажите себе, какие эмоции у вас вызывают услышанные слова. Если вы с чем-то не согласны, скажите об этом другому себе и обоснуйте свою позицию.

Это упражнение также предоставляет отличную возможность сказать беспокойной и испуганной версии себя что-то положительное. Говорите только искренне. Не нужно наигрывать позитивное общение, если вы так не считаете. Говорите, что приходит на ум.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХУДШЕГО СТРАХА, СВЯЗАННОГО С НЕУДАЧЕЙ

Уделите немного времени, чтобы записать свои тревожные мысли, связанные со страхом неудач. Таким образом, вы немного прольете свет на свои переживания и взглянете на них более объективно. Эти мысли могут непрерывно кружить в голове, из-за чего они кажутся гораздо сложнее и серьезнее, чем есть на самом деле. Осознание своих худших страхов вместе с идеей об успешном выполнении задания поможет вам вернуть контроль над ситуацией.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Перечислите свои страхи, касающиеся определенной задачи.

Теперь ответьте на следующие вопросы.

Что в этом проекте меня вдохновляет? (Перечислите все хорошее, что может случиться, если вы решите попробовать.)

Какие три вещи я могу сделать, чтобы помочь себе двигаться дальше?

1.

2.

3.

4.

К кому можно обратиться за помощью с этим проектом?

Если одно из моих опасений все же сбудется, как мне справиться с этим?

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ УСПЕХА

Всем детям свойственно очень живое воображение. Дети мечтают и способны представлять себе воплощение своих грез. Взрослому человеку сложнее принимать свои мечты всерьез. Многие взрослые сомневаются в себе и начинают твердить: “Этого никогда не будет” или “Я ведь неудачник по всем фронтам, так почему здесь должно быть иначе?” Наверняка, вы уже нашли в этих утверждениях когнитивные искажения. Теперь же попробуйте визуализировать свои мечты, как будто они стали реальностью.

Время. 10–15 минут.

Формат. Визуализация и письменное упражнение.

Инструкции. Найдите одинокое и спокойное место. Поставьте таймер. Займите удобное положение сидя или лежа и закройте глаза. Выполните следующие действия.

1. Представьте, что вам удалось достичь своей цели.
2. Попробуйте представить, где вы находитесь, что на вас надето, какие люди вас окружают и что вы сделали, чтобы прийти к своей цели.
3. Ощутите эмоции, связанные с достижением цели.
4. При возникновении мыслей о неудаче или любых других негативных мыслей не пытайтесь их прогнать. Пусть они сами исчезнут, а затем продолжите визуализировать свой успех до истечения времени на таймере.
5. Ответьте на вопросы.

Опишите свои переживания от визуализации.

Какие мысли и чувства возникли, когда вы представили себе удачный исход? Если это были негативные мысли, как их можно оспорить и перестроить?

Запомните все радостные мысли и приятные чувства, что вас посетили. Фокусируйтесь на них, когда вас охватывает чувство тревоги из-за предстоящей задачи, и вы заметите, как тревожность медленно растворяется. Чем больше вы практикуете визуализацию, тем лучше будет ваше воображение. Представление успеха может напугать или шокировать. С этим нужно лишь смириться, чтобы и далее представлять свой путь к успеху.

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Гнев для многих людей является проблемной эмоцией. С чувством гнева особенно сильно вынуждены бороться импульсивные личности. Когда их охватывает злость, они теряют контроль над собой, из-за чего говорят или делают то, за что впоследствии сожалеют. Часто гнев возникает, когда мы наблюдаем несправедливость, но не анализируем факты, или же когда ищем справедливость в своем внутреннем своде правил. КППТ пре-

восходно подходит для обуздания гнева, потому что позволяет проанализировать свои правила и осознать факторы, провоцирующие вспышки гнева. КПТ научит необходимой гибкости в определенных ситуациях, чтобы вам было проще управлять своим гневом.

Следует помнить, что гнев, как и тревога, является нормальной человеческой эмоцией. Но когда он выходит из-под контроля, это может повлиять не только на ваши взаимоотношения, но и на физическое здоровье. Исследование, опубликованное в *Journal of Interpersonal Violence* и в *Journal of Psychosomatic Research*, помимо прочего, демонстрирует, что люди, которые часто злятся и не умеют обуздать свой гнев, имеют более слабую иммунную систему. У других может развиваться гипертония и сердечные заболевания. С учетом всего сказанного очень важно уметь держать свой гнев в узде. Первым шагом на пути к этому является осознание. Что провоцирует злость? Каковы ваши триггеры? Как вы ощущаете злость? В какой части тела сидит ваш гнев? Как успокоить свой разум и тело при возникновении гнева?

Запомните раз и навсегда: гнев — это нормально, и не всегда злиться — это плохо. В некоторых случаях гнев совершенно уместен. Оправданный гнев вызван определенной причиной. В жизни порой случаются ситуации, когда гнев полностью обоснован. Но важно то, как человек *поступает* со своим гневом. Самое обидное, это когда хочется взять все в свои руки, но ты как будто парализован. Со временем из-за постоянного сдерживания ярость принимает взрывоопасный характер. Люди, испытывающие трудности с управлением гневом, могут реагировать чрезмерно бурно, когда чем-то недовольны. И пусть их гнев обоснован, это не оправдывает их взрывное поведение. На ощущение гнева, даже обоснованного, в значительной мере влияют когнитивные искажения. Ниже приведены для ознакомления некоторые источники обоснованного гнева.

Травма. Люди, пережившие травмирующие события, часто испытывают чувство гнева или ярости. Их можно понять, поскольку жертвы травмирующих событий достаточно часто переживают свои болезненные ощущения повторно. Такие люди нуждаются в тщательной работе с эмоциями и при необходимости должны обратиться к специалисту по психологическим травмам.

Когда преступник остается безнаказанным. Когда кто-то совершает жестокое преступление, например убийство, изнасилование или похищение, и избегает наказания со стороны системы правосудия, это может вызвать волну негодования в обществе, особенно у жертвы. То же самое,

только в меньших масштабах, может возникать, когда кому-то сходят с рук разные пустяки, например превышение скорости, отлынивание от работы или нарушение других правил.

Плохое обращение с ребенком в школе. Родителей очень злит, когда их детей в школе обижают или если учителя несправедливо к ним относятся. В таких ситуациях гнев считается обоснованным.

Помните: испытывать чувство гнева — это нормально, а иногда даже полезно. Подобно тревожности, гнев подталкивает человека к действию. Важнее то, что вы сделаете со своей злостью, поскольку гнев бывает продуктивным и деструктивным, в зависимости от того, в какое русло его направить. Рассмотрим третий пример: родитель злится из-за того, что его ребенка обижают в школе. Пойти в школу и ударить по лицу учителя или обидчика будет не самым продуктивным, хотя и, казалось бы, обоснованным поступком. Подобные действия нанесут физические повреждения пострадавшему и приведут к негативным последствиям для всех участников конфликта. Вместо физического насилия можно назначить встречу с директором и обсудить сложившуюся ситуацию с издевательством в школе. Если и это не поможет, а ситуация продолжит накаляться, можно представить свой случай на совете школьного округа. Существует масса продуктивных способов решить данную проблему без физического насилия.

Вне зависимости от того, обосновано ли чувство гнева, люди могут проявлять его четырьмя способами: открытая агрессия, пассивная агрессия, пассивность и ассертивность.

Открытая агрессия

Открытую агрессию проще всего заметить, поскольку она явная. По крайней мере она часто воспринимается окружающими как неуважение, а если человек длительное время сдерживал свой гнев, у него могут возникнуть вспышки ярости. Это крайняя форма открытой агрессии. Люди, испытывающие трудности с открытой агрессией, склонны к деструктивному поведению, когда они физически или словесно делают больно себе или окружающим. Намеренно или нет, их поведение порой пугает. Люди, проявляющие открытую агрессию, воспринимаются окружающими как хулиганы. Такие люди склонны ввязываться в драки, портить имущество и оскорблять других в моменты гнева. Подобная агрессия негативно влияет на отношения, порой необратимо разрушая их. Существуют книги и курсы, которые учат справляться с этими эмоциями. Дело в том, что ког-

да гнев выходит из-под контроля, он представляет опасность и требует повышенного внимания.

Представьте, что вы смотрите фильм в кинотеатре, а человек в следующем ряду стучит ногами по вашему креслу. Вы оборачиваетесь и угрожаете сломать ему ноги, если он не прекратит. Это открытая агрессия.

Пассивная агрессия

Некоторым людям сложно демонстрировать проявления гнева. У них эта эмоция вызывает дискомфорт. Решение они находят в пассивно-агрессивном способе общения, который все еще сообщает окружающим, что человек злой, но уже более завуалированно. Например, с помощью сомнительных комплиментов. Допустим, вы очень долго собирались на вечеринку, но ваша подруга злится и не знает, как выразить свои эмоции напрямую. В таком случае она нанесет вам пассивно-агрессивный выпад: “Хорошо, что ты так долго красилась, макияж выглядит отлично! Он даже скрывает все твои недостатки”. Другой популярный пример пассивной агрессии встречается, когда у вас спрашивают, все ли в порядке, а вы отвечаете “Все нормально”, но затем вздыхаете так, как будто все ненормально и бубните под нос “Тебе вообще какое дело?” К подобному поведению прибегают люди, в которых ощущение гнева вызывает чувство дискомфорта, но они не умеют выражать его другим, здоровым способом.

Представьте, что вы смотрите фильм в кинотеатре, а человек в следующем ряду стучит ногами по вашему креслу. Вы не вступаете с ним в прямой конфликт, но делаете громкие комментарии о том, какие нынче люди грубые, или выпрямляетесь в кресле, чтобы в отместку закрыть собой экран обидчику.

Пассивность

В своей прекрасной книге по самопомощи *Ассертивность: как научиться выражать мысли и отстаивать интересы на работе и в отношениях с близкими* (пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.) д-р Рэнди Патерсон описывает различные формы взаимодействий между людьми. Пассивность еще не означает отсутствие злости. Может, вы и не прочь выпустить гнев, но подавляете его, пытаясь найти лучший способ его выражения. Здесь плюс в том, что для окружающих вы кажетесь услужливым и любезным. В то же время внутри вас бушует пламя ярости, но вы не можете выразить свои эмоции. Возможно, вы беспокоитесь, как это повлияет на эмоции окружающих. Возможно, дело в боязни быть отвергнутым. Как

бы там ни было, но свою пассивность нужно тщательно исследовать. Пассивность — это нездоровый способ управления гневом. Она приводит к напряженным отношениям. Вместо того чтобы держать все в себе, лучше освоить здоровые способы проявления гнева.

Представьте, что вы смотрите фильм в кинотеатре, а человек в следующем ряду стучит ногами по вашему креслу. Вы просто сидите, расстроенный и злой, неспособный насладиться фильмом, но не желаете ничего делать со сложившейся ситуацией. Вместо этого вы пускаетесь в размышления, почему судьба постоянно подсовывает вам свинью. Это пассивность.

Ассертивность

Ассертивность считается самым здоровым способом проявления гнева. Можно попытаться изучить триггеры своего гнева и выражать его с уважением к себе и к человеку, на которого он направлен. Таким образом, вы не накапливаете гнев в себе до тех пор, пока он не выйдет из-под контроля.

Ассертивности в общении можно научиться. Помните, что гнев бывает оправданным. Само распознавание оправданного гнева является весьма адаптивным. Очень часто гнев возникает на почве ощущения несправедливости и направлен на исправление сложившейся ситуации. Ассертивность начинается с умения проявлять свои эмоции. Для этого нужно в первую очередь определить, что именно и почему вызывает у вас злость, а затем выпустить ее наружу. Это может подразумевать конфликт с человеком или группой людей, которые, по вашему мнению, поступили неправильно. Чтобы точно распознать причину злости, иногда требуется записать свои мысли. Кому-то для умирения гнева требуется прогулка, пробежка или какое-нибудь другое занятие.

Представьте, что вы смотрите фильм в кинотеатре, а человек в следующем ряду стучит ногами по вашему креслу. Вы медленно поворачиваетесь, смотрите человеку в глаза и спокойно, но уверенно делаете ему замечание, что стук по креслу отвлекает вас от фильма, а затем просите его прекратить так делать. Вот, что такое ассертивность.

В следующих упражнениях вы научитесь применять ассертивность, выпустить наружу свои эмоции и чувствовать себя услышанным. Мы также рассмотрим продуктивные способы управления гневом. Когда вас что-то злит, очень важно анализировать причину злости и свою реакцию. Только так вы сможете оценить свои мысли и найдете способ управления ими, при котором ни вы, ни собеседник не останетесь обделенными.

РАЗЛОЖИТЕ ГНЕВ ПО ПОЛОЧКАМ

Вместо немедленного проявления своего гнева попробуйте для начала разобраться, что именно вас злит, и запишите свои мысли по этому поводу. Это поможет разложить гнев по полочкам. Можно записывать поток своих мыслей, которые могут казаться несогласованными. Главное, постарайтесь изложить свой гнев в письменной форме.

Время. 20 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Чтобы разобраться в своем гневе, дайте ответы на следующие вопросы.

Чем спровоцирован ваш гнев?

Кто к этому причастен?

Почему вы злитесь? Какое неписаное правило, по-вашему, было нарушено?

Какие когнитивные искажения присутствуют в ваших мыслях? Как их перестроить?

Что вам хочется сделать, чтобы справиться со злостью?

Если бы была возможность, что бы вы сказали человеку, спровоцировавшему ваш гнев?

Определив источник гнева, можно понять, что с ним делать дальше и нужно ли что-то делать вообще. Например, поговорить с человеком, который вас взбесил. Это тот случай, когда ассертивное общение приходит-ся очень кстати.

СООБЩАЙТЕ О ГНЕВЕ АССЕРТИВНО

Записав свои мысли по поводу гнева и избавившись от когнитивных искажений в них, можно приступить к ассертивному общению с человеком, который вызвал этот гнев. Вы подготовились, собрав информацию о том, что вас разозлило, и подобрали слова, способные выразить ваши чувства. При необходимости обратитесь к мыслям, записанным во время предыдущего упражнения. Может показаться странным, но это будет ваше место, где собрана информация, которой хочется с кем-то поделиться. Демонстрировать свою злость бывает очень сложно, поэтому полезно записывать все свои эмоции в одном месте.

Время. 15 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. Сообщите человеку, что хотите с ним поговорить о том, что вас злит. Не забывайте использовать “я”-высказывания, чтобы лучше сосредоточиться на своих чувствах, а не на обвинении собеседника. Придерживайтесь такого подхода — и другой человек будет более восприимчивым к вашим чувствам, а его реакция станет более сочувствующей и понимающей.

Для четкого донесения своих чувств отлично подходит техника DEAR MAN, используемая в диалектической поведенческой терапии (ДПТ), которая является вариантом КПТ. DEAR MAN — это английская аббревиатура, которая расшифровывается следующим образом.

Describe — опишите ситуацию, опираясь на факты. Сформируйте объективную картину происходящего.

Express — выразите свои чувства.

Assert — ассертивно отстаивайте свою позицию.

Reinforce — подкрепляйте свои слова.

Mindfulness — осознанность крайне важна.

Appear confident — выглядите уверенным.

Negotiate — ищите компромисс.

Обсуждая с собеседником ситуацию, старайтесь пользоваться формулой DEAR MAN. Не забудьте также выслушать точку зрения собеседника.

ВДЫХАЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ, ВЫДЫХАЙТЕ ГНЕВ

Должно быть, вы слышали выражение “как бык на красную тряпку”. Когда человек злится, его поле зрения сужается, а все внимание сосредотачивается на источнике злости. Это и есть та самая красная тряпка. В данном упражнении вы научитесь выпускать чувство злости с помощью медитации.

Время. 10 минут.

Формат. Медитация и дыхательное упражнение.

Инструкции. Представьте себя в роли фантастического могущественного дракона, который извергает пламя, когда злится. Закройте глаза и представьте, что вы дракон. Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните красное пламя гнева. Попробуйте определить, где в вашем теле расположено чувство гнева.

В фазе вдоха воображайте, будто вдыхаете успокаивающий белый свет. Во время выдоха вместе с воздухом извергайте чувство гнева. Выпускать гнев не означает, что вам нельзя его чувствовать. Просто позвольте телу немного восстановить спокойствие, чтобы более трезво и рационально оценить ситуацию, и вы с большой вероятностью увидите несколько вариантов решения проблемы. Повторяйте упражнение на протяжении 10 минут.

Подобные дыхательные упражнения помогут снизить интенсивность ощущения злости и сделают ее более управляемой. Это позволит вам выбрать самый оптимальный способ решения проблемы, спровоцировавшей чувство гнева.

ОРГАНИЗОВЫВАЙТЕ СВОЙ ГНЕВ

Иногда, когда человек охвачен злостью, кажется, что это чувство никогда не ослабнет и не исчезнет. Кажется, что оно останется с вами навеки.

Именно это часто заставляет людей идти на поводу у своего гнева. Хочется высвободить свои эмоции, чтобы не чувствовать их внутри. Поэтому ограничение гнева определенными временными рамками может помочь.

Время. 10 минут.

Формат. Наблюдение.

Инструкции. Наблюдайте за тем, как чувство гнева меняется с течением времени. Сравните, сколько времени, по вашему мнению, будет продолжаться это чувство и сколько на самом деле оно длится, не утихая. Следите за своими эмоциями и телесными ощущениями. Ничего с ними не делайте. Просто отдайтесь стихии своих эмоций, словно серфингист, поймавший волну.

Можно спросить у себя “Буду ли я злиться по этому поводу через неделю?” или “Стоит ли из-за этого злиться и на следующий год?” Чаще всего, ответ негативный. Однако, если вам все же кажется, что ваш гнев будет продолжительным, поищите в этом когнитивные искажения. Если и это не помогло, и вы постоянно испытываете чувство злости, обратитесь с этой проблемой к психотерапевту.

Удаление гнева, слой за слоем

Главная проблема гнева в том, что он накапливается с течением времени. Поэтому так важно владеть здоровыми способами его выражения. Сдерживание гнева может приводить к вспышкам агрессии. Это, как чайник на плите, который греется до тех пор, пока внезапно не начнет свистеть. То же самое с гневом. Если вы научитесь ассертивно отстаивать свое мнение, это поможет обрабатывать скопившийся гнев и более эффективно демонстрировать свои эмоции окружающим.

Некоторые люди настолько утопают в собственном гневe, что боятся сорваться и причинить кому-то вред. Это еще один повод, чтобы освоить навыки управления гневом, выражать его более ассертивно и предотвратить его чрезмерное накопление. Злиться не означает терять контроль. Вот вам еще несколько полезных навыков управления гневом.

ВЗГЛЯНИТЕ НА СВОЙ ГНЕВ СО СТОРОНЫ

В данном упражнении вам придется вспомнить случай, когда вы сильно разозлились, а затем попытаться взглянуть на ситуацию со стороны. Цель упражнения не в том, чтобы снова привести вас в ярость, а в том, чтобы оценить свои эмоции с более рациональной точки зрения. Вы должны

найти альтернативные способы справиться с гневом в будущем, а не поддаваться импульсивным поступкам и отдавать гневу контроль над своим разумом.

Время. 15 минут.

Формат. Визуализация и письменное упражнение.

Инструкции. Расположитесь удобно в месте, где можно побыть наедине с собой, а затем следуйте указаниям.

1. Закройте на 10 секунд глаза и представьте момент, когда вы сильно злились.
2. Запишите все происходящее в тот момент.

3. Теперь, оценив всю ситуацию, закройте глаза еще раз и вспомните момент, когда вы сильно злились, но на этот раз поставьте себя на место стороннего наблюдателя. Наблюдайте за собой от третьего лица.
4. Запомните, где стояли вы, и где стоял другой человек. Каким было ваше лицо? Как выглядел другой человек?
5. Что нового вы заметили, наблюдая за ситуацией от третьего лица?
6. Закройте глаза и запишите различия в ощущениях. Какие эмоции у вас ранее вызывали воспоминания о данной ситуации? Что вы ощутили, взглянув на ситуацию с другой стороны?

7. Закройте глаза еще раз и представьте ситуацию с точки зрения стороннего наблюдателя. На этот раз сосредоточьтесь на том, как можно было поступить иначе, чтобы избежать вспышки ярости.

Повторно опишите свои воспоминания, на этот раз, используя знания, полученные из альтернативной точки зрения. Если в мыслях все еще остаются когнитивные искажения, попробуйте их перестроить.

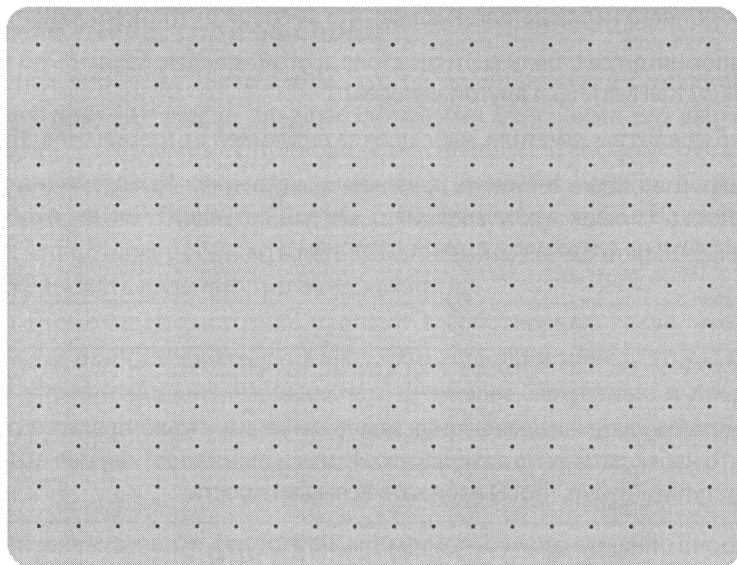
ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИЯ ГНЕВА

Не нужно считать себя “злым человеком”, это вам не поможет. Гнев — это эмоция. Поскольку гнев — это чувство, испытываемое внутри, иногда полезно взглянуть на него как на что-то, находящееся вне физического тела человека. Если бы ваш внутренний гнев мог принять физическую форму, как бы он выглядел? Возможно, ваш гнев похож на торнадо или на битое стекло? Может быть, ваш гнев имеет форму красного монстра, что кружит внутри и пытается причинить вам вред? Здесь невозможно ошибиться.

Время. 15 минут.

Формат. Рисование и письменное упражнение.

Инструкции. Нарисуйте свой гнев в предназначенном для этого месте ниже. Это поможет вам экстернализировать свой гнев, взглянув на него отдельно от своей личности. Представляя гнев как нечто, несвязанное с вами, становится легче дистанцироваться от него и эффективнее работать со своими чувствами.



Самое важное в данном упражнении — представить гнев как нечто, не связанное с вашей личностью. Это не вы. Это ваш гнев. Эмоции порождаются мыслями, даже если это мысли о прошлом или будущем, и даже если они основаны не на фактах. Тренируя навыки идентификации своих

чувств и управления ими, эмоции станут для вас полезными уведомлениями, которые помогут справиться со всем, происходящим в жизни.

Взгляните на изображение своего гнева. Опишите его. Как он выглядит? Что вы чувствуете по этому поводу? Что лежит в его основе? Спросите, что ему от вас нужно. Таким образом, вы взаимодействуете с внешней силой и учитесь лучше понимать суть своего гнева, а также принимать и сочувствовать ему. Если в процессе упражнения возникли когнитивные искажения, попытайтесь от них избавиться.

ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ

Все люди обязаны справляться со стрессом, тревогой и гневом. Это нормальные реакции на неприятные ситуации, случающиеся по жизни. Не важно, воздействуют ли провоцирующие факторы постоянно или периодически, в данной главе вы отработали навыки, которые помогут справиться со всеми этими эмоциями. Медитация, наблюдение, переосмысление, экстернализация и прочие навыки — все они помогут вам обрести покой и очистить разум в условиях негативных мыслей, чувств и ситуаций. Перелистайте главу еще раз и припомните выполненные упражнения. Попробуйте вспомнить ощущения, которые возникали при выполнении различных упражнений. Ответьте на вопросы.

Какое упражнение было для вас самым полезным и почему?

Какое упражнение вам понравилось меньше всего? Хотите ли вы дать ему второй шанс?

Пропускали ли вы упражнения? Почему?

Какой самый важный урок вы усвоили из этой главы?

Над чем еще предстоит поработать?

Какими будут ваши дальнейшие действия, и когда вы их совершите?

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ И СТЫДА

Чувство вины связано с действиями или бездействием, которые вам кажутся неправильными и за которые вы чувствуете ответственность. Вина заставляет нас сосредоточиваться на ощущениях других людей. С другой стороны, КПТ рассматривает чувство вины как следствие нашей убежденности в том, что мы нарушили социальные нормы. Стыд заставляет людей заикливаться на себе и видеть в себе лишь негатив. Эти мысли связаны с идеями неполноценности, ненормальности или неправильности. В любом случае навыки КПТ помогут развеять неприятные эмоции и снизить их влияние на вас в будущем. Давайте же приступим к их изучению.

КОРОТКО О ЧУВСТВЕ ВИНЫ

Чувство вины — это эмоция, которая возникает, когда человек убежден, что он поступил неправильно. Очень часто оно сопровождается убеждением: вы могли или должны были поступить лучше или чего-то не следовало делать вообще. Чувство вины может исходить от нас самих или быть вызвано словами и действиями окружающих. Вина бывает “полезной” и “бесполезной”. Иногда чувство вины свидетельствует о том, что мы нарушили свои собственные нормы и стандарты, и это нужно исправить. В иных случаях чувство вины будет бесполезным, потому что исходит от нереалистичных требований к себе или другим.

Чрезмерное чувство вины способно ошеломлять и отвлекать, вызывая мысли о безнадежности и беспомощности. Люди, часто испытывающие чувство вины, застревают в режиме самопорицания. Они непрерывно руминируют о своих неправильных поступках и беспокоятся, что могли кого-нибудь обидеть. Такие люди видят в себе плохую и аморальную личность. Если такое описание характеризует вас, значит ваше чувство вины связано с определенными мыслями или с растерянностью в некоторых ситуациях. Вскоре вы освоите несколько полезных стратегий поведения, которые помогут все изменить.

Чувство вины — это не сочувствие

Сочувствие — это способность понимать и разделять чувства другого человека. Когда кто-то из ваших близких страдает, вы, вероятно, проявите сочувствие в его борьбе. Но если вы склонны к ощущению вины, может показаться, что вы каким-то образом причастны к его страданиям, или не смогли ему должным образом помочь. Сочувствовать близкому человеку в его трудностях — совершенно нормально. Тем самым вы показываете, что хотите понять и по возможности облегчить его боль. Но стоит различать чувства вины и сострадания. Когда вы чувствуете вину, вы вините себя за страдания любимого человека. С другой стороны, если вы считаете, что своими поступками причастны к его боли, и человек подтверждает это, а его аргументы находят в вас отклик, тогда чувство вины является уместным, и в таком случае нужно пытаться исправить последствия своих поступков.

Стремление избежать чувства вины

Поскольку чувство вины вызывает боль, желание избежать вины вполне объяснимо. Некоторые люди настолько не переносят чувство вины,

что готовы винить других, лишь бы не брать на себя ответственность за совершенные действия. Как правило, проще указать пальцем на кого-то другого, чем принять собственную ответственность. Некоторые люди в попытках уклониться от чувства вины чрезмерно полагаются на поиск одобрения или прощения. Если это касается и вас, вместо того, чтобы винить других за свое самочувствие, попробуйте принимать ответственность за совершенные ошибки и исправлять их последствия. Чувство вины, не подкрепленное дополнительными действиями, не исправит ситуацию, а обвинение других за ваше самочувствие лишь сделает ее еще хуже.

Чувство вины из-за злоупотребления

Многие люди стали жертвами злоупотребления едой, алкоголем, наркотиками, шопингом и многим другим. Мы подробнее обсудим данную проблему в главе 6, когда будем говорить о навязчивых желаниях. Здесь же мы посмотрим на эту проблему с точки зрения чувства вины, вызываемого злоупотреблением. Когда люди чем-то злоупотребляют, впоследствии они испытывают сильное чувство вины (по иронии, именно это в дальнейшем способствует еще большему злоупотреблению). Вашему вниманию представлены три самые распространенные причины злоупотребления.

Регуляция эмоций. Злоупотребление с целью борьбы с сильными негативными эмоциями. Когда эмоции слишком сложно принять, как есть, человек начинает злоупотреблять тем, что приносит ему удовольствие, даже если за это придется заплатить большую цену. Допустим, вы съели целую коробку печенья, потому что почувствовали тревогу. Тревожность исчезла, по крайней мере пока, но теперь вы вините себя за то, что съели коробку печенья. К этой категории, помимо еды, относятся и многие другие средства.

Химия мозга. Когда человек делает то, что ему нравится, в мозгу выделяется дофамин — нейромедиатор, ответственный за ощущение удовольствия. Если возникает желание продлить действие этого “гормона счастья”, люди начинают злоупотреблять факторами, вызывающими удовольствие, не задумываясь о последствиях.

Давление общественности. В компании друзей или родных, которые, к примеру, веселятся на вечеринке, на вас могут оказывать давление выпить немного алкоголя или съесть очередной десерт. Возможно, вы планировали выпить лишь один стакан, но прежде, чем успели опомниться, уже опустошили целую бутылку вина. Или, возможно, под давлением окружа-

ющих вы съели столько всего, что готовы лопнуть. Такому ненавязчивому давлению очень трудно противостоять, поэтому оно является скользкой дорожкой, ведущей непосредственно к злоупотреблению и ощущению вины за него.

Независимо от причины злоупотребления, гораздо более важно определить факторы, способные помочь, и те из них, что еще больше усугубляют ситуацию. Этого достигают посредством тренировки осознанности. Повышению осознанности способствуют ведение дневника, отслеживание своего поведения, откровенное общение с друзьями или посещение психотерапевта. Вот одно из упражнений, которое поможет лучше понять ваши паттерны злоупотребления, чтобы на следующий день вы проснулись без этого навязчивого чувства вины.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЮ ПО МОДЕЛИ АВС

Чувство вины достаточно часто является результатом злоупотребления, но оно способно вызывать и другие проблемы. Вероятно, чувство вины возникает из-за того, что предмет вашего злоупотребления оказывает на вас существенное негативное влияние. Вам необходимо осознать причину, лежащую в основе злоупотребления, и его последствия, чтобы учиться на своем пережитом опыте. Это возможно при использовании модели АВС. Модель АВС состоит из трех этапов: А — предшествующее событие (**antecedent**); В — убеждение (**belief**); С — последствие (**consequence**). В данном упражнении мы сосредоточимся на злоупотреблении, вызывающем чувство вины, но в принципе эта модель применима к любому поведению, которое вы желаете изменить.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Изучите триггеры (предшествующие события) своего нежелательного поведения и убеждения, порождающие эмоциональные и поведенческие последствия. Заполните таблицу ниже, следуя указаниям.

1. В строке “Предшествующее событие” запишите все причины, провоцирующие возникновение проблемного поведения и чувства вины. Например, серьезная ссора с близким человеком.
2. В строке “Убеждение” укажите негативные мысли, что посетили вас в тот момент. К примеру: “Он меня не любит! Нашим отношениям пришел конец!”

3. В строке “Последствия” укажите, что вы сделали (поведенческие последствия) и что почувствовали (эмоциональные последствия) в результате. Для каждого последствия укажите, было оно позитивным или негативным. Допустим, вы обозвали собеседника, повесили трубку и ушли пьянствовать, но теперь вам стыдно за то, что вы наговорили, и за то, что перебрали с алкоголем.

ПРЕДШЕСТВУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ	
УБЕЖДЕНИЕ	
ПОСЛЕДСТВИЯ	

СОВЕТ! Чтобы изменить свое поведение, обязательно нужно практиковать осознанность в обыденных ситуациях и осознавать, как они влияют на ваше мышление. Осознание — первый шаг к исцелению. Модель ABC можно также использовать для регистрации негативных мыслей о себе. В голову лезут негативные мысли о себе? Есть ли в них когнитивные искажения? Такого рода мысли тоже способны порождать чувство вины, поэтому замечайте их с осознанностью.

Борьба с ложной виной

Ложная вина — это форма манипуляции, используемая людьми в попытке вызвать у другого человека чувство вины. Иногда к такому поведению прибегают, чтобы почувствовать свое превосходство над окружающими; в иных случаях ложная вина позволяет обрести контроль над другими людьми. Когда человек чувствует, что ваши предпочтения отличаются от его, он пытается внушить вам чувство вины, и вместо продуктивного и ассертивного общения он с помощью манипуляции пытается склонить вас к удовлетворению его потребностей и желаний. Такие люди могут вселять чувство вины даже за проявление ассертивности.

Осознав, что вам длительное время внушали ложное чувство вины, можно почувствовать себя возмущенным и обманутым. Вы удивитесь, “Как мог небезразличный мне человек так со мной поступить?” Порой люди сами не понимают, что своими действиями и словами внушают другим ложную вину. Именно поэтому в отношениях так необходим ассертивный подход. Если же вы чувствуете, что вам внушают вину умышленно, существуют способы противодействовать этому.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЛОЖНОЙ ВИНЕ ПУТЕМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Бывают моменты, когда мы становимся жертвами ложной вины и пытаемся побороть возникающие на фоне этого эмоции. В таких случаях сложно самостоятельно разобраться, нет ли в случившемся нашей вины на самом деле? Определение когнитивных искажений в возникших мыслях и чувствах поможет вам отличить правду от домыслов, чтобы затем начать действовать (если это необходимо) в соответствии с фактами.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Заполните приведенную ниже таблицу. Какие мысли у вас вызывает внушаемое чувство вины? Перечислите их в первой ячейке. Какие эмоции вызывают подобные мысли? Запишите их во второй ячейке. Какие когнитивные искажения присутствуют в этих мыслях? Перечислите их в следующей ячейке. В последней ячейке переосмыслите изначальные идеи. Если вы все еще испытываете трудности с заданием, взгляните на пример заполнения, приведенный под таблицей.

МЫСЛИ	
ЭМОЦИИ	
КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	
ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ИДЕИ	

В качестве примера рассмотрим следующую ситуацию: ваш друг просит приглянуть за его питомцем, пока он неделю будет в отпуске. Вы бы с радостью согласились помочь, но у вас нет ни времени, ни сил, чтобы выполнить его просьбу. Затем друг попытался привить вам ложную вину: с этой целью он припомнил все случаи, когда выручал вас, сделал акцент на том, что в этом нет ничего сложного, и пожаловался, что ему больше не к кому обратиться и придется отменить поездку, если вы откажетесь.

На этом моменте вы имеете право сделать перерыв в общении и обдумать свои эмоции, неважно, будь то общение по телефону, перепиской или живую. Скажите другу, что вам очень жаль, что он в такой ситуации, но вам нужна минутка, чтобы разобраться в своих эмоциях.

Ваша первая автоматическая **мысль** может твердить “Я плохой друг, потому что не выручил своего товарища”. Она породит **чувство** вины, поскольку вы считаете, что хороший друг никогда не откажет. Это пример **когнитивного искажения** — *навешивания ярлыков*. Вы именовали себя “плохим другом”. Может также возникнуть убеждение, что этот человек настолько расстроится отказом, что больше не захочет дружить с вами. В этом утверждении присутствует сразу несколько когнитивных искажений: *поспешные выводы* (чтение мыслей и гадание) и *чрезмерное преувеличение* (катастрофизация). Вы не можете знать, о чем думает ваш друг, пока не спросите у него, и вы не можете знать, что данный конфликт навсегда положит конец вашим отношениям.

В четвертой строке пересмотрите свою изначальную мысль, например, “То, что я не помогу ему, не делает меня плохим другом. Свою дружбу я проявляю многими другими способами. Очень жаль, что я не могу выручить товарища и на этот раз, но не хочется брать на себя ответственность за его питомца, когда я знаю, что мой график не позволит мне должным образом за ним ухаживать. У нас и раньше бывали разногласия, но мы со всем справились. Наша дружба достаточно сильна, чтобы преодолеть и этот конфликт”.

Пересмотрев свои изначальные мысли, вы снижаете чувство вины и открываете для себя новые способы прояснить ситуацию, что приведет к более продуктивному разрешению подобных ситуаций в будущем.

РАБОТА С ЧУВСТВОМ ВИНЫ ИЗ-ЗА НЕПОНИМАНИЯ

Взаимное непонимание или недоразумение способно вызывать чувство вины за совершенные действия или бездействие. Это ложная вина, вменяемая самому себе. Это ощущение не из приятных, но из этой ситуации есть выход: вы можете попросить прощения за непонимание со своей стороны. Все совершают ошибки, но вы свои можете исправить икупительными поступками, которые помогут ослабить чувство вины.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Вспомните случай, когда у вас с другим человеком возникло недоразумение. Допустим, вы с другом договорились сходить в кино и купили билеты наперед. Но вы перепутали время сеанса. Начало было в 5 часов пополудни, а вы подумали, что он начинается в 8 часов. После тяжелого дня на работе вы решили вздремнуть перед походом в кино. Из-за

этого вы пропустили звонки и сообщения друга, который все это время ждал перед входом в кинотеатр. Теперь вы чувствуете вину, потому что доставили другу неудобства. Не нужно ругать себя за то, что вы плохой друг; вина — это просто неприятное чувство. Лучше извинитесь и попробуйте загладить свою вину за недоразумение с билетами.

Выберите аналогичную ситуацию из жизни и проанализируйте ее.

Ситуация _____

Мое поведение _____

Поведение другого человека _____

Недопонимание _____

Результат _____

Эмоции _____

Решение проблемы _____

СОЗДАНИЕ АФФИРМАЦИЙ, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ВИНЫ

Когда человеку постоянно вселяют ложную вину, можно легко опустить руки и поверить в собственное бессилие в отношениях. Тем не менее защитить себя можно с помощью определенных границ. Прежде чем заговорить с человеком, который пытается манипулировать вашими эмоциями, произнесите аффирмацию, которая придаст вам силы и укрепит личные границы.

Время. 15–20 минут.

Формат. Письменное упражнение и диалог.

Инструкции. Положительная аффирмация поможет вам остаться верным своим желаниям и потребностям и не позволит стать жертвой манипуляции. Можете использовать одну из приведенных аффирмаций или создайте свою собственную.

- Я не несу ответственности за чувства других людей.
- Мои эмоции важны, как и мои потребности.
- Можно подтвердить чувства другого человека, при этом не жертвуя своими потребностями.
- Мое мнение не менее важно, чем мнение других людей.

Напишите свою аффирмацию.

Кто внушает вам ложную вину и как эта аффирмация поможет избавиться от ненужного чувства вины.

Перед следующим разговором с этим человеком несколько раз про себя повторите данную аффирмацию. Если угодно, произнесите аффирмацию вслух во время разговора с человеком.

Чувство вины в семьях

Родственники способны глубоко задеть человека своими словами. Если ваши отношения с семьей напряженные и изрядно приправлены эмоциями, возможно, причина кроется в хроническом чувстве вины. Близкие родственники знают вас, как никто другой, со всеми вашими сильными и слабыми сторонами. Иногда может казаться, что вы обязаны поступать так, как угодно семье, или быть тем, кого в вас видит семья. Но если вы не можете или не желаете соответствовать чьим-то ожиданиям, вас охватывает чувство вины.

Даже будучи элементом ячейки общества, очень важно сохранять при этом чувство собственной идентичности. Быть членом семьи не означает, что вы обязаны быть или поступать, как того хотят ваши родственники. Их желания, потребности и поступки касаются их, а не вас. Следующие упражнения способствуют развитию самоосознанности, что позволит увереннее отстаивать свою позицию в семье и усмирять чрезмерное чувство вины.

УЛУЧШЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Каждый человек нуждается в наборе различных копинг-стратегий на случай, когда кто-то из родственников просит о чем-то, но, получив отказ, начинает слишком бурно реагировать.

Время. 15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Если после разговора с членом семьи у вас возникает чувство вины за что-то, что вы сделали, не сделали или не станете делать, выберите одну из предложенных техник и следуйте дальнейшим указаниям.

Отвлечение. Чувство вины может провоцировать боль и гнев. Признайте свои эмоции, но не позволяйте им управлять вашим настроением. Желание отвлечься и отдохнуть от эмоций является вполне естественным. Прогуляйтесь, поговорите с другом, поиграйтесь на телефоне или посмотрите телевизор. Все это поможет перезагрузить свое настроение.

Наедине с чувствами. Вы обеспокоены, и это нормально. Ваши эмоции реальны и имеют право быть. Порой кажется, что чувства никогда не утихнут, но это не так. Когда это случится, вы сможете двигаться вперед с еще большей уверенностью, зная, что вам по плечу даже такие сильные эмоции.

Дыхание. Прежде чем реагировать на свои эмоции, сделайте несколько спокойных глубоких вдохов. Вы удивитесь, насколько лучше станет ваше самочувствие после этой простой манипуляции. Вы контролируете свое дыхание, а оно способно полностью изменить физиологическое и эмоциональное состояние человека.

Ответьте на следующие вопросы.

С кем вы общались, когда ощутили чувство вины? Опишите, как это было.

Какие мысли спровоцировали у вас чувство вины?

Какую технику вы испробовали? Насколько эффективной она оказалась и почему?

Какую технику вам хочется попробовать в следующий раз? Попробуйте предложить другие копинг-стратегии, которые могут оказаться полезными.

ПОПРОБУЙТЕ СОПЕРЕЖИВАНИЕ

Вы лучше, чем кто-либо, знаете свою семью. Вам известны их триггеры, знаете, что помогает, а что — нет. Чтобы не заикливаться на том, какие эмоции вызывают родственники у вас, попробуйте проявить к ним сопереживание. Возможно, есть причина, почему они пытаются внушить вам чувство вины. Должно быть, им больно, и они отражают эту боль на вас.

Время. 15 минут.

Формат. Диалог и письменное упражнение.

Инструкции. Когда чувство вины является результатом отстаивания своих интересов перед родственником, можно ощутить целый спектр негативных эмоций к этому человеку. Даже если вам неприятны слова этого человека, попытайтесь сместить точку фокуса и проявить к нему сопереживание.

Во время следующего подобного разговора используйте фразы “Что случилось?”, “Как ты себя чувствуешь?” и “Ты в порядке?” Тем самым вы деликатно поинтересуетесь о происходящем и продемонстрируете свое неравнодушие.

Дабы не принимать все на свой счет, рассмотрите вариант, что проблема в собеседнике, а не в вас. Такой подход придаст вам сил, улучшит состояние собеседника и, возможно, даже поможет раскрыть источник проблемы, из-за которой вы ощущаете вину вследствие разговора.

Подумайте, как можно продемонстрировать сострадание к своему родному человеку в недавней ситуации.

ПРИНЯТИЕ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Если на вас за что-то обиделся член семьи, и теперь вы чувствуете вину за это, потребуется некоторое время, чтобы принять свою ответственность в данной ситуации. Такой подход помогает понять, что делать дальше, чтобы решить возникший конфликт.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Ответьте на следующие вопросы, чтобы определить свою роль в данной ситуации.

Какие слова моего родственника вызвали у меня чувство вины? Они были основаны на факте или на мнении?

Какие еще эмоции я сейчас ощущаю?

За что я несу ответственность в данной ситуации?

Что мне делать дальше, и нужно ли что-то делать вообще?

В качестве примера представьте, что ваша сестра сказала следующее: “Без тебя вечеринка будет не той. Я очень хочу, чтобы ты пришел, и я расстроюсь, если тебя там не будет. Я не смогу веселиться, если буду знать, что тебя нет рядом. Может быть, скажешь начальнику, что эту ночь подежурить на телефоне? Что, если тебя вызовут лишь в последнюю минуту?”

То, что без вас вечеринка будет не той — это мнение вашей сестры. Да, ей будет грустно без вас, и она имеет право на эти эмоции, точно так же, как и вы имеете право на свои. Вы можете почувствовать вину за то, что подвели сестру, или расстроиться из-за пропущенной вечеринки. Можете даже возмутиться из-за просьбы отпроситься с дежурства, поскольку это может негативно отразиться на вашем карьерном росте.

В данной ситуации вы ответственны лишь за то, чтобы постараться прийти, но если вас вызовут на работу — ничего страшного. Вы не несете ответственности за настроение сестры во время вечеринки. Это ее ответственность, даже если вы не сможете прийти. Реальность в том, что в ваших силах сделать все возможное, чтобы посетить вечеринку, но даже самих усилий будет достаточно. Фраза “Я постараюсь сделать все, что в моих силах” поможет вам ассертивно отстоять свое мнение.

Когда чувство вины перерастает в ненависть к себе

Чувство вины тесно связано с ненавистью к себе. Допустим, вы чувствуете вину за то, что случайно проговорились перед другом о вечеринке-сюрпризе в его честь. Вас не покидают мысли о такой нелепой ошибке и в голове начинают всплывать негативные мысли. “Я вечно все порчу”, — подумаете вы. Вы не можете избавиться от когнитивных искажений, поэтому начинаете верить в то, что являетесь плохим человеком. Это убеждение и порождает ненависть к себе.

Каждый человек должен научиться распознавать “красные флажки” ненависти к себе, чтобы научиться справляться с этими проблемами. О ненависти к себе могут свидетельствовать пораженческие мысли, например: “Зачем пытаться, если у меня все равно ничего не выйдет” или

“Я ничего не умею и вечно все порчу”. На ненависть к себе указывает также пренебрежение своими физическими потребностями. Например, когда человек перестает ухаживать за собой, умываться и нормально питаться. Когда человек себе не нравится, он может изолироваться от окружающих, тем самым погружая себя в еще большую депрессию и подкрепляя свое убеждение, что люди не хотят проводить с ним время. Если у вас наблюдаются подобные симптомы, необходимо как можно скорее обратиться к психотерапевту, который поможет вам восстановить нормальный жизненный ритм.

Чтобы выбраться из цикла ненависти к себе, нужно знать свои триггеры. Спросите себя: “Какие у меня слабости?” (подробнее об этом написано в упражнении “Журнал негативных мыслей” в этой главе). Ненависть к себе может исходить из пережитого травмирующего опыта. К примеру, вы могли расти в условиях чрезмерной критики со стороны родителей. Подобное воспитание вселяет в человека убеждение: чего бы он ни достиг, этого будет недостаточно, а значит — с ним что-то не так. На чувство ненависти к себе влияют и другие факторы, но, независимо от причины, существуют упражнения, которые помогут вам справиться с болезненными эмоциями. Однако, если ваши проблемы сохраняются и после прочтения данной книги, рекомендуем обратиться со своей проблемой к сертифицированному специалисту.

ПРЕВРАЩЕНИЕ НЕНАВИСТИ К СЕБЕ В САМОСОЧУВСТВИЕ

Столкнувшись с самоуничижительными мыслями, попробуйте проявить к себе немного сочувствия. Это будет непросто, особенно если вы до этого привыкли к самокритике, но по мере применения самосочувствия эта эмоция будет становиться все более естественной. Самосочувствие способно облегчить влияние негативных убеждений о себе.

Время. 10–15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. В представленной таблице в первом столбце запишите свои негативные мысли о себе. К примеру, автоматические мысли: “Я не сдерживаю обещаний” или “Я ужасный друг”. Во втором столбце дайте сочувствующий ответ на заявление из первого столбца. На заявление “Я ужасный друг” можно ответить так: “Похоже, ты чувствуешь, что обязан быть хорошим другом. Я понимаю, почему тебе больно”.

НЕНАВИСТЬ К СЕБЕ	САМОСОЧУВСТВИЕ

ЖУРНАЛ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Регистрация всех негативных мыслей о себе поможет вам определить, что общего может быть между этими мыслями. Осознав свои автоматические мысли, вы начнете анализировать их и поймете, насколько справедливы эти убеждения о вас. Мысль, записанную в журнале негативных мыслей, можно более объективно оценить и попытаться оспорить на предмет наличия в ней когнитивных искажений.

Время. 10–15 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Запишите в таблицу любые негативные мысли или идеи, которые часто вас посещают.

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Дата _____

Негативная мысль _____

Эмоции _____

Когнитивные искажения _____

Переоценка мысли _____

Не знаете, с чего начать? Допустим, вы считаете, что слишком много говорите при знакомстве с новыми людьми, и это вас очень раздражает. Возможно, впоследствии вы испытываете вину за то, что не даете людям рассказать о себе, и ругаете себя за то, что не умеете слушать и выставляете себя самовлюбленным болтуном. В таком случае одной из негативных мыслей может быть "Меня никто не любит". Это негативная мысль, которую невозможно изменить, не осознав ее.

Через неделю взгляните в журнал и отыщите темы, требующие более углубленного анализа. Не нужно искать истоки этих идей, но это поможет вам лучше понять их, привязать к контексту и дистанцироваться от их отрицательного влияния.

ПРИЗНАНИЕ СВОИХ ДОСТОИНСТВ

Когда человек привыкает ненавидеть себя и постоянно чувствует вину за то, что он “такой неудачник”, он легко забывает свои сильные стороны и что ему есть, чем гордиться. Принятие своих достоинств и навыков поможет вам сосредоточиться на цели, по достижении которой вы почувствуете себя гораздо лучше. Участие в занятиях, которые вам нравятся и в которых вы хороши, поможет избавиться от ненужных самоуничижительных мыслей.

Время. 10–15 минут.

Формат. Письменное упражнение и активность.

Инструкции. Перечислите свои сильные стороны и умения. Список не должен быть слишком обширным. Перечислите 3–5 своих достоинств.

У меня есть такие достоинства и умения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Прочтите вслух свой список и придумайте занятие, для успешного выполнения которого требуется одно из ваших достоинств или качеств. Например, если вы вкусно готовите, выберите какой-нибудь рецепт, купите в магазине продукты и начинайте готовить. Что бы это ни было, просто сделайте это! Не можете ничего придумать? Обратитесь за помощью к человеку, которого вы знаете и доверяете. Все еще не знаете, с чего начать? Пусть это будет для вас вызовом развивать свои достоинства и навыки в важном для вас направлении. Не бойтесь начинать с мелких шагов!

КОРОТКО О ЧУВСТВЕ СТЫДА

Как уже говорилось, КПТ рассматривает чувство стыда как следствие убеждения, что были нарушены определенные социальные нормы. Чувство стыда заставляет человека замкнуться и замечать в себе лишь плохое. Человек видит себя плохим, ненормальным, дефективным и т.д. Стыд —

очень болезненное чувство, способное значительно обременять человека. Зачастую чувство стыда связано с восприятием социальной угрозы, из-за которой он испытывает тревожность и страх. Ощущение угрозы стимулирует надпочечники, которые выбрасывают в кровь кортизол — гормон стресса. Это приводит к учащенному сердцебиению, потливости и другим симптомам реакции “бей, беги или замри”. Мышцы напрягаются, и вы невольно сосредоточиваетесь на предполагаемой угрозе.

Представьте, что во время публичного выступления вы сказали шутку, оскорбившую часть людей в зале. Один репортер написал осуждающую статью о вашем выступлении, в которой грубо выразился о вашем характере. Нет ничего страшного в том, чтобы испытывать стыд за подобное происшествие. Вы даже можете корить себя изнутри. Чувство вины заставило бы человека подумать “Лучше бы я никогда не произносил те слова”, а затем сделать что-то в попытке загладить ситуацию. Чувство стыда, в свою очередь, вызывает мысль “Я плохой человек” и желание спрятать и скрыть этот поступок от себя и окружающих. Все эти реакции движимы неприятными физическими симптомами.

Клинический психолог, д-р Альберт Эллис (Albert Ellis), один из пионеров методики КПТ и основатель рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) сосредоточился на изучении того, как люди борются с иррациональными убеждениями о себе и окружающем мире, чтобы преодолевать эмоциональные преграды, одной из которых является чувство стыда. Доктор Эллис подчеркивает, что все люди имеют рациональные и нерациональные шаблоны поведения, а это как раз то, над чем вы работаете на протяжении всей книги (в особенности изучая модель АВС при злоупотреблении). Размышляя рационально, человек становится продуктивным и способен себе помочь. Нерациональное мышление зачастую связано с проблемными эмоциями, а также с дезадаптивным или деструктивным поведением. Иными словами, доктор Эллис считает, что люди сами бросают себе эмоциональные вызовы, основываясь на своих мыслях (иными словами, окружающие люди не могут нас расстроить; мы сами расстраиваемся из-за того, что делают или говорят другие люди). Таким образом, когда человек испытывает чувство стыда, это является следствием убеждения (вероятно, иррационального), что им был нарушен определенный моральный кодекс. Это полезно знать, чтобы уметь оспаривать свои убеждения касательно стыда. Следующие упражнения помогут вам в этом.

Проявление чувства стыда

Иногда бывает полезно поговорить с кем-то о своем чувстве стыда. Откровенно расскажите своему доверенному человеку, какие, по вашему мнению, социальные нормы вы нарушили. Это поможет разобраться, откуда исходит чувство стыда, и перестать подпитывать его. Помните: чем больше вы сдерживаете свои чувства, тем сильнее они становятся. Просто примите тот факт, что вы чувствуете стыд. Прислушайтесь к своим мыслям, а затем проведите их ревизию или попытайтесь исправить ситуацию. Связывайте свои эмоции с конкретным поступком, а не со своей сутью в целом. Чувство стыда не свидетельствует о недостатках характера.

Чувство стыда возникает в самых разных ситуациях, и в некотором смысле данная эмоция позволяет нам в своих поступках не выходить за рамки дозволенного. Представьте, что вы получили отказ от потенциального друга или романтического партнера, что стало причиной чувства стыда. Многие люди бывали в подобной ситуации и получали отказы. Это не означает, что вы ненормальный или не такой, как все. Это означает лишь то, что вы не подошли друг другу. Поделитесь своими переживаниями с другом, чтобы взглянуть на все более объективно.

Вероятно, самой неприятной частью стыда является ощущение изоляции и одиночества. Поэтому так важно не прятать чувство стыда, а посмотреть ему в глаза, выразить и найти способы его отпустить.

ПРОГУЛКА С БАНАНОМ

Доктор Альберт Эллис разработал необычное упражнение для борьбы с чувством стыда. Для этого нужно взять банан и выгулять его, как обычно выгуливают собак. Звучит нелепо, но в этом вся суть. Вы получите самые разнообразные реакции от проходящих мимо людей, но не отвлекайтесь от своего задания. Упражнение с бананом поначалу может вызвать тревожность и чувство стыда, но в перспективе оно может освободить вас от неприятных эмоций и даже принести немного веселья.

Время. 10 минут.

Формат. Поведенческая активность.

Инструкции. Возьмите банан и длинный шнурок. Привяжите шнурок к банану, обуйтесь и выходите на прогулку, держа в руке шнурок и позволив банану "следовать за вами". Кто-то из прохожих засмеется, кто-то будет

ошарашен, одни спросят, что происходит, а другие вовсе ничего не заметят. А вы всего лишь выгуливаете банан.

Вы увидите, что не случится ничего страшного, даже если окружающие не поймут или не одобряют ваш поступок. Это символическое изображение того, как мы чувствуем осуждение и стыд, когда нарушаем общественные нормы, или когда люди делают замечания касательно нашего характера или жизненных выборов. Правда в том, что окружающие могут осуждать ваши действия. Тем не менее не нужно позволять их мнению влиять на вас.

Прежде чем приступить к этому упражнению, представьте несколько вариантов развития событий и подумайте, насколько сильным будет ваше ощущение стыда.

После прогулки с бананом запишите, что произошло на самом деле и каким было ваше ощущение стыда?

ПРАКТИКУЙТЕ УЯЗВИМОСТЬ

Одним из лучших способов борьбы с чувством стыда является практика уязвимости. Представьте себе соревнование между стыдом и уязвимостью. Сохраняя открытость и честность, вам будет проще демонстрировать свою уязвимость. Такой подход поможет вам снизить чувствительность к стыду в будущем. Уязвимость — это эффективное средство преодоления стыда и принятия себя.

Время. 10 минут.

Формат. Диалог.

Инструкции. Придумайте возможность продемонстрировать свою уязвимость перед новым другом или партнером. Признаваясь в чем-то личном новому другу или партнеру, вы создаете возможность для совместного личностного роста. Это не обязательно должно быть что-то очень важное,

особенно в начале общения. Просто расскажите что-то о себе и наблюдайте за реакцией собеседника, вдруг он в ответ поведаст что-то о себе.

Представьте следующую ситуацию: допустим, вы родитель, желающий познакомиться с родителем другого ребенка, пока ваши дети вместе играют. Вы почти не знаете этого человека, но в процессе общения вы можете свободно упомянуть, что страдаете от панических атак. Подобное признание не только демонстрирует вашу уязвимость, но и помогает сблизиться с собеседником. Возможно, ваш собеседник страдает от тревожности или других психических проблем. Услышав ваше откровение касательно панических атак, ему станет комфортнее открыто говорить о своих личных проблемах. Затем, ощутив поддержку и признание друг друга, вы поймете, что вам нечего стыдиться.

РАБОТА С ПОСТЫДНЫМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Чувство стыда может быть вызвано воспоминаниями о детстве или недавних событиях. Нет необходимости прогонять эти мысли. Наоборот, попытайтесь их проработать и извлечь что-то полезное.

Время. 10 минут.

Формат. Письменное упражнение.

Инструкции. Ответьте на вопросы.

Какое воспоминание кажется вам постыдным?

Максимально подробно опишите ситуацию. Где вы были? Что делали? Что случилось? Кто при этом присутствовал? Что они сказали или сделали?

Что спровоцировало чувство стыда?

Какой была физиологическая реакция вашего тела? Какие телесные ощущения вы отметили, когда вас охватило чувство стыда?

Какой была ваша реакция на чувство стыда?

Ваши внутренние убеждения о себе полезны и справедливы? Как по-другому взглянуть на ситуацию? Попробуйте проявить немного сострадания к себе. Что бы вы сказали другу или близкому, окажись он в подобной ситуации? Что бы вы теперешний сказали себе в молодости?

Проанализировав ситуацию, спровоцировавшую чувство стыда, вы научитесь лучше понимать свои триггеры и последствия их действий, а также сможете более трезво прорабатывать негативные мысли о сложившейся ситуации. Каждому из нас свойственен свой уникальный набор провоцирующих факторов, и каждый из нас должен работать над своими триггерами. Таким образом, вы сможете добраться до самого источника чувства стыда.

ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ

Вина и стыд — весьма сложные чувства. Разумеется, никому не хочется испытывать эти чувства постоянно, однако, как мы знаем, мы нуждаемся в них, какими бы неприятными они ни были. Но если эти эмоции появляются беспричинно и длятся чрезмерно долго, существуют техники, которые помогут с ними справиться. Чувство вины часто порождается злоупотреблением, плохими и необдуман-ными поступками, когда нам внушают ложную вину (окружающие или мы сами) за незначительные субъективные проступки. Теперь вы научились справляться с любыми ситуациями. Вы также знаете, насколько важно проявлять чувство стыда, находить его источник, оспаривать ложные убеждения и демонстрировать свою уязви-мость. Пересмотрите главу еще раз и припомните выполненные упражнения. Попытайтесь вспомнить ощущения, которые возника-ли при выполнении различных упражнений. Ответьте на вопросы.

Какое упражнение было для вас самым полезным и почему?

Какое упражнение вам понравилось меньше всего? Хотите ли вы дать ему второй шанс?

Пропускали ли вы упражнения? Почему?

Какой самый важный урок вы усвоили из этой главы?

Над чем еще предстоит поработать?


Какими будут ваши дальнейшие действия, и когда вы их совершите?

Глава 6

БОРЬБА С ПРИСТРАСТИЯМИ

Пристрастия, или навязчивые желания, — это естественные желания человека, которые, выходя из-под контроля, становятся проблемными и опасными, и ведут к злоупотреблению ими. Для многих из нас борьба с пристрастиями длится вечно. Знайте: каким бы сильным ни казалось пристрастие — это пройдет. Будь то еда, наркотики, алкоголь или что-либо другое, все пристрастия развиваются по одному сценарию — нарастание, пик и спад. Если вы не способны обуздать свои пристрастия, данная глава станет для вас особенно полезной. Лучшая переносимость пристрастий поможет вам с большей уверенностью противостоять им в будущем. По мере освоения навыков борьбы с пристрастиями не бойтесь обращаться за помощью к друзьям и родственникам. Если навязчивые желания являются следствием активной зависимости, параллельно с изучением книги рекомендуется посещать терапевта.

Пристрастия достаточно часто тем или иным образом связаны с базовыми человеческими потребностями. Поэтому неудивительно, что в ощущениях, возникающих при исполнении наших навязчивых желаний, задействованы конкретные участки мозга. Дофамин — один из ключевых нейромедиаторов мозга — отвечает за ощущение удовольствия. Мы склонны испытывать навязчивую тягу к вещам, которые приводят к выделению дофамина, потому что нам от этого становится хорошо. К высвобождению



дофамина и дальнейшему ощущению удовольствия приводят разные стимулы: еда, секс, рискованные поступки, психоактивные вещества, приятные занятия и многое другое. Чем сильнее был выброс дофамина, тем выше вероятность, что вам захочется повторить это занятие вновь. Если забыть об осторожности, можно достаточно быстро стать дофаминовым наркоманом и начать злоупотреблять определенными поступками или веществами.

Ученые полагают, что люди, страдающие аддиктивным поведением (зависимость от еды, секса, наркотиков и т.д.), испытывают тягу к этим стимулам, чтобы их тело вырабатывало больше дофамина. Подобное наблюдается с окситоцином (“гормоном любви”), который также задействован в мозговых центрах удовольствия. Это породило усиленный интерес к роли окситоцина в развитии зависимостей. Независимо от того, какие пристрастия вы испытываете (заурядные или более серьезные), практика навыков КПТ поможет удержать их под строгим контролем.

ПРИСТРАСТИЕ К ЕДЕ

Если еда является вашей палочкой-выручалочкой, даже когда вы не голодны — не волнуйтесь, вы в этом не одиноки. Многие страдают от подобных проблем. Жизненно важно научиться слушать свое тело и распознавать факторы, влияющие на возникновение тяги к еде. Эмоции, к примеру, стресс, могут влиять на пристрастие к еде. Некоторые люди переедают в моменты стресса, игнорируя сигналы тела о голоде, и продолжают есть даже после насыщения. Другие недоедают на фоне отсутствия аппетита, тревожности и замедленной моторики желудка вследствие стресса. Чтобы решить данную проблему, необходимо направить все усилия на снижение уровня стресса, вместо того чтобы безрезультатно выбраться из порочного пищевого цикла. Таким образом, вы восстановите утраченную связь между разумом и телом, а ваши пищевые привычки должны нормализоваться сами по себе.

Будьте бдительны со всяческими новомодными диетами, чтобы не попасть в когти “диетической культуры”, которая слишком переоценивает вес, форму и размер, игнорируя при этом здоровье и эмоциональное благосостояние человека. Истина в том, что размер одежды не всегда коррелирует со здоровьем, а патологическая заикленность на своих габаритах является верным признаком скорых психологических проблем. Иными словами, одержимость вашими пищевыми привычками может приводить к пищевым расстройствам и другим психологическим проблемам, таким как депрессия и заниженная самооценка. Вместо того чтобы гнаться за новой “супердиетой”, сосредоточьтесь на создании персонального плана собственного благополучия.

Многие люди, жаждущие развить здоровое отношение к еде, практикуют интуитивное питание. Философия интуитивного питания утверждает: когда вы доходите до состояния чрезмерно сильного голода, ваш разум не перебирает, что вам есть. Поэтому так важно чтить сигналы своего тела и кушать, когда вы чувствуете голод. Говоря по-простому: хочется есть — ешь! Доверьтесь своим инстинктам и интуиции, принимайте пищу, лишь когда испытываете голод. Но хорошенько обдумывайте, что и почему вы едите. Обратите внимание на свои пристрастия и задумайтесь, откуда они могли взяться. Целенаправленно выбирайте, что и когда вам съесть. Ниже приведено несколько упражнений, которые помогут вам побороть нездоровое пристрастие к еде.

ОЦЕНИТЕ СВОЙ ГОЛОД

Возможно, вы не умеете распознавать телесные сигналы о голоде и сытости. После длительного игнорирования будет трудно вновь начать распознавать их. Если у вас проблемы с намеренным недоеданием или перееданием, вы наверняка уже и не помните, каково это быть в достаточной мере сытым или голодным. Поэтому оценка степени голода способна помочь.

Время. 10–15 минут.

Формат. Наблюдение.

Инструкции. Чтобы повысить свою осознанность в восприятии чувства голода и сытости, тем самым создав основу осознанного питания, сделайте следующее.

1. Прежде чем приступить к трапезе, оцените степень голода от 0 до 10 (где 10 — максимально возможное чувство голода).
2. В середине приема пищи повторно оцените степень голода.
3. После завершения приема пищи оцените степень своего голода в последний раз.

Чем чаще вы практикуете оценку голода, тем лучше вы научитесь интерпретировать сигналы собственного тела. Вы будете знать, сколько еды нужно съесть, когда вы голодны (основываясь на степени голода), и когда перестать есть (по мере насыщения).

Чему вы научились из данного упражнения?

ОТДЫХ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ

Чувство голода может быть спровоцировано такими эмоциями, как стресс, тревога и депрессия. Питание нам необходимо, чтобы оставаться энергичными и продуктивными. Однако стресс, тревожность и депрессия способны посредством еды оказывать на нас негативное влияние — на

эмоциональном (порождая ощущение вины) и на физиологическом уровне (приводя к усталости, переполненности и отсутствию мотивации). Вдобавок ко всему напряжение, вызванное стрессом, не позволяет в полной мере насладиться приемом пищи. Прежде чем приступить к трапезе, уделите несколько минут, чтобы успокоить свое тело и разум. Цель данного упражнения — улучшить качество питания путем повышения осознанности, снизить вероятность расстройств пищеварения и связать прием пищи с приятными ощущениями.

Время. 10–15 минут.

Формат. Наблюдение и письменное упражнение.

Инструкции. Следующий раз перед приемом пищи проделайте следующее.

1. Осознайте и опишите свое самочувствие.

2. Установите таймер на 5 минут. Сядьте в кресло, закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов. С каждым вдохом ощутите напряжение в мышцах, а с каждым выдохом почувствуйте расслабление. Начните с мышц головы, лица и шеи, а затем постепенно двигайтесь вниз до мышц стоп.
3. По истечению времени таймера опишите свое самочувствие. Идентифицируйте когнитивные искажения и переосмыслите их, если таковые имеются.

4. Сосредоточьтесь на еде, наслаждайтесь ею и с осознанностью отнеситесь к тому, сколько вам нужно съесть, чтобы насытиться.

“ИЗЮМНАЯ” МЕДИТАЦИЯ

“Изюмная” медитация идеально подходит для осознанного замедления приема пищи и для лучшего понимания природы вашего пристрастия к еде. Для данного упражнения подойдет любой продукт, который вы любите, но большинство людей останавливается на изюме. Ваша задача — есть изюм осознанно.

Время. 5–10 минут.

Формат. Осознанность и письменное упражнение.

Инструкции. Сядьте за стол, поставьте перед собой емкость с изюмом, возьмите одну изюминку и следуйте указаниям.

1. Сосредоточьтесь на изюминке, удерживая ее двумя пальцами.
2. Представьте, что видите изюм впервые в жизни. Изучите ее цвет и морщинистую текстуру. Вдохните аромат. Разглядите игру света и тени на поверхности изюминки. Покрутите ее между пальцами. Закройте глаза и прислушайтесь к звуку, возникающему при перекатывании изюминки между пальцами. Вы задействовали все свои чувства, и к текущему моменту у вас уже мог проснуться аппетит.
3. Положите изюминку в рот, но не жуйте, просто ощутите ее на поверхности языка. Сосредоточьтесь на ее текстуре. Затем целенаправленно переместите изюминку между верхней и нижней челюстями и раскусите ее. Ощутите вкус.
4. Медленно пережевывайте и почувствуйте, как вкус распространяется по всему рту. В какой точке на языке вы вначале почувствовали вкус? Куда он перешел позже? Почувствуйте жевательные движения и прочие ощущения, связанные с употреблением изюма. Когда будете готовы, проглотите изюминку.
5. Съев изюминку, опишите свои ощущения. Ответьте на следующие вопросы.

Чему вы научились в процессе “изюмной” медитации?

Что для вас было самым странным в осознанном поглощении изюминки?

Что вы почувствовали, проглотив изюминку?

Какие мысли у вас возникли?

Исходя из пережитого опыта, что нового вы узнали о своем пристрастии к еде?

ЕШЬТЕ В ТИШИНЕ

Желание кушать в компании является вполне естественным. Для этого люди ходят в рестораны или приглашают гостей на званые обеды. Партнеры ужинают вместе, обсуждая произошедшее за день. Совместный прием пищи хорошо налаживает отношения между людьми, но существуют и другие способы насладиться едой с большей осознанностью того, что и зачем мы едим. Способы, которые помогут лучше осознать природу вашего пристрастия к еде. Один из них — прием пищи в тишине.

Время. 10–15 минут.

Формат. Осознанность и письменное упражнение.

Инструкции. Ешьте в тишине. Выключите радио, телефон, телевизор и сообщите тем, с кем вы едите, что общение возобновится после завершения трапезы.

Примите тишину во время приемов пищи. Поначалу отсутствие фоновой болтовни покажется непривычным, но со временем вы найдете тишину освежающей и расслабляющей. Сосредоточиваясь на еде, вы посвящаете приему пищи все свое внимание. В голове могут всплывать негативные мысли — отметьте их, а затем направьте внимание обратно на еду.

В следующий раз, когда у вас возникнет тяга к перееданию, напомните себе об осознанности и спросите себя, добьетесь ли вы того же, поддавшись своему пристрастию?

Ответьте на вопросы.

Что, по-вашему, произойдет, если кушать в тишине?

Что произошло на самом деле? Опишите свои переживания.

СОВЕТ! Если в вашей семье приняты совместные ужины, можно сделать из этого веселую игру: кто первый заговорит во время ужина — тот моет посуду. Если же вы живете один, можно попробовать принимать пищу в полной темноте (но будьте осторожны с горячими блюдами).

НЕ ОСУЖДАЙТЕ СВОИ ПРИСТРАСТЯ

Многие люди испытывают навязчивые мысли касательно их пищевых привычек. Современное общество со всех сторон давит на человека необходимостью правильного питания, при этом существует бесконечное

множество мнений, какое именно питание является “правильным”. Если вас тянет к какому-то конкретному продукту, это может быть сигналом организма о потребности в определенных питательных элементах. Вместо того чтобы винить себя за любовь к соленым чипсам, подумайте, достаточно ли натрия содержится в вашем дневном рационе? Вы знаете свое тело, и вам виднее, что ему нужно, а что — нет. Если же вы обеспокоены своими пищевыми предпочтениями, всегда можно проконсультироваться с диетологом.

Время. 10–15 минут.

Формат. Осознанность.

Инструкции. Ощувив тягу к определенной еде, мысленно отметьте свою потребность. Не нужно немедленно реагировать на свой пищевой порыв. Здесь важно не совершать импульсивных поступков. Подождите пять минут.

Если желание остается, спросите себя: “Если я поддаюсь своему навязчивому желанию, что я почувствую?” Если вы считаете, что вам будет плохо, но все равно хотите этого, не осуждайте себя. Пристрастие к еде — это не всегда плохо. Возможно, вашему телу требуются питательные вещества. Подумайте, какая альтернативная еда способна удовлетворить потребности вашего организма, чтобы, съев ее, вы почувствовали себя лучше.

Независимо от конечного результата, данный процесс помогает принимать осознанное решение. Если вы решили съесть то, чего так жаждет ваше тело, отнеситесь к себе с тем же пониманием, которое вы проявили бы к другу. Напоминайте себе, что вы изо всех сил пытаетесь справиться со своим пристрастием к еде и боретесь за собственное благополучие.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ С ПРИСТРАСТИЯМИ

До этого момента мы были сосредоточены на пристрастиях к еде, однако люди испытывают трудности с самыми разными слабостями. Неважно, боретесь вы с перееданием или с чем-то другим, существует множество навыков, которые помогут вам в борьбе с пристрастиями. Осознанность, с которой вы ознакомились ранее, является одним из них.

Осознанность учит оставаться в моменте и без осуждения наблюдать за происходящим внутри и снаружи нас. Осознанность хорошо показала себя в борьбе с тревожностью и в качестве средства для лучшего понимания доступных поведенческих вариантов. Кроме того, она содействует эмоциональной регуляции и улучшает общее самочувствие клиентов. Текущие

исследования осознанности указывают на ее неоспоримые преимущества, способные положительно влиять практически на все сферы человеческой жизни. Чтобы практиковать осознанность, достаточно пять минут в день сидеть, наблюдая за своими мыслями, эмоциями и ощущениями. Можно также попробовать осознанную ходьбу, когда все внимание человека направлено на анализ его окружения. По правде говоря, осознанность можно применить практически к любому занятию. Главное — не забывать оставаться в настоящем моменте и без осуждения. Как только состояние осознанности перестанет причинять вам дискомфорт, можно начинать увеличивать частоту и продолжительность эпизодов осознанности, а также применять ее в более сложных жизненных ситуациях (например, к негативным эмоциям или к пристрастиям).

Давайте узнаем больше о том, как осознанность и прочие техники помогают в борьбе с навязчивыми желаниями.

ВНАЧАЛЕ S.T.O.P.

Дабы не поддаваться влиянию своих пристрастий, используйте технику S.T.O.P., которая поможет идентифицировать источник ваших желаний. S.T.O.P. — это аббревиатура, которая расшифровывается следующим образом: **S**top (*остановитесь*), **T**ake a deep breath (*сделайте глубокий вдох*), **O**bserve (*наблюдайте*), **P**roceed (*продолжайте*). Психолог Элиша Гольдштейн (Elisha Goldstein) разработала данную технику, используя практику осознанности с целью возвращения сознания в настоящий момент. Применение этого упражнения поможет вам прояснить разум и принимать более взвешенные решения.

Время. 10–15 минут.

Формат. Осознанность.

Инструкции. Следующий раз, почувствовав непреодолимую тягу к чему-то и желание поддаться своим пристрастиям, выполните следующие действия.

1. Остановитесь. Что бы вы ни делали, просто прекратите.
2. Сделайте глубокий вдох. Дыхание поможет вернуться в настоящий момент.
3. Наблюдайте. Оглянитесь и посмотрите на происходящее вокруг. Почувствуйте, что творится у вас внутри. Отметьте свои мысли и чувства.

Спросите себя: “О чем я думаю? К чему меня склоняет мое пристрастие? Что случится, если я поддамся ему?”

4. Продолжайте. Занимайтесь своими делами дальше.
5. Осознанность в моменты особо сильных навязчивых желаний помогает снизить вероятность деструктивного поведения. Ответьте на вопрос.

Что нового вы узнали о природе своего пристрастия во время использования S.T.O.P.-техники?

ОТСРОЧЕННОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА НАВЯЗЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ

Под воздействием навязчивых желаний людей переполняют эмоции. Одна из причин этого заключается во внимании, уделяемом этим желаниям. Вместо того чтобы идти на поводу у своих пристрастий, постарайтесь хоть немного отсрочить какие-либо действия. Осознание, что можно реагировать на навязчивые желания с отсрочкой, придаст вам уверенности, чтобы действовать так и впредь. Когда в будущем у вас возникнет внезапная и сильная тяга к чему-то, вспомните, что раньше вам удавалось держать свои пристрастия под контролем. Это учит мозг сопротивляться навязчивым желаниям. Переживание является отличным способом противодействия навязчивым желаниям.

Время. 10–15 минут.

Формат. Осознанность и письменное упражнение.

Инструкции. Почувствовав приближение навязчивого желания, выполните следующие действия.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Осмотрите помещение, выберите пять вещей, которые видите, и назовите их вслух.
3. Осматривая комнату, отмечайте ощущения в своем теле. Расслабьте мышцы.

4. Наблюдая за своими телесными ощущениями, сосчитайте до десяти. С течением времени интенсивность навязчивого желания будет снижаться.
5. Спустя 5 минут выполните контрольную проверку. Если ваше пристрастие стало менее интенсивным или вовсе исчезло — поздравляем! Если нет — повторите упражнение.

Дайте ответы на следующие вопросы.

Каково ваше навязчивое желание?

Что интересного вы отметили в реакции своего тела на отсроченное реагирование?

Заметили какие-либо когнитивные искажения? Если да, пересмотрите их.

Интенсивность навязчивого желания снизилась или оно вовсе исчезло? Если нет, какова причина? Если да, что способствовало этому?

ОТВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ СМЕНА ОБСТАНОВКИ

Сильные пристрастия способны вызывать ощущение, будто они настолько захватывают ваш разум и тело, что может показаться, будто вы теряете самообладание, особенно когда тяга возникает внезапно. Существуют способы самопомощи непосредственно в момент возникновения внезапных импульсов. Если вы не в силах противостоять импульсу, не бойтесь прибегнуть к отвлечению или даже к смене обстановки, если это необходимо. Во многих случаях избегание и побег являются непродуктивными формами поведения, но здесь они вполне уместны. Они ваше средство защиты.

Время. 15–20 минут.

Формат. Поведенческая активность и письменное упражнение.

Инструкции. В следующий раз, ощутив сильное импульсивное желание, по возможности покиньте помещение, в котором вы находитесь, чтобы исключить воздействие триггеров и усложнить доступ к объекту желания. К примеру, если во время закупки в продуктовом магазине вы увидели на полке то, против чего не в силах устоять.

Дня начала вспомните, что лишь вы имеете власть над своими поступками. Затем выйдите из магазина и прогуляйтесь. Сменив обстановку, вы берете власть в свои руки. Кроме того, смена сценария способна изменить ход ваших мыслей и отвлечь вас от болезненных эмоций.

Если смена обстановки временно невозможна, попробуйте отвлечься другими способами. Включите телевизор, послушайте музыку, поиграйте на компьютере, позвоните другу и т.п. Отвлечение — это не всегда плохо. Оно полезно для перераспределения внимания в критические моменты. Отвлечение — это не признак слабости, а проявление заботы о себе.

Укажите 3–5 способов отвлечь себя, столкнувшись с сильным навязчивым желанием.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ОТСТРАНЕНИЕ

Ощущение навязчивых желаний — чувство не из приятных. Кажется, что терзающую вас тягу ничем не унять. На самом деле не обязательно прибегать к деструктивному поведению, существуют другие способы. Для управления навязчивыми желаниями применяют избегание триггеров, модификацию триггеров и поиск альтернатив.

Время: 15–20 минут.

Формат. Поведенческая активность и письменное упражнение.

Инструкции. Почувствовав навязчивое желание, попробуйте заменить объект желания чем-то более здоровым в долгосрочной перспективе. К примеру, если у вас проблемы с употреблением алкоголя, для начала избегайте легкого доступа к нему (уберите из дома все алкогольные напитки). Затем, в моменты импульсивного желания алкоголя, найдите ему альтернативу, например молочный коктейль, минералку, чашку чая или что-то другое безвредное и приятное. Разумеется, это не то же самое, что алкоголь, но такой вариант по крайней мере не нанесет длительного ущерба вашему психическому и физическому здоровью. Отличным вариантом являются физические упражнения, поскольку они не только уберегут вас от вашего пристрастия, но и вызовут природное удовольствие за счет выброса дофамина. (В любом случае перед упражнениями рекомендуем получить разрешение вашего врача.)

Наличие списка здоровых альтернатив-заменителей вредным пристрастиям позволит вам сэкономить время и не сомневаться в выборе при внезапных импульсивных позывах. Запишите в таблице здоровые альтернативы своим патологическим пристрастиям. Каждому пристрастию может соответствовать больше, чем одна альтернатива.

ПРИСТРАСТИЕ	АЛЬТЕРНАТИВА

Теперь вам доступен целый арсенал альтернативных решений при внезапных патологических порывах. Сфотографируйте эту таблицу, чтобы иметь к ней доступ в любое время и в любом месте.

УСМИРЕНИЕ АДРЕНАЛИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Некоторые люди становятся зависимыми от всплесков адреналина, испытываемых при определенных занятиях и потреблении некоторых веществ. Адреналин — это гормон, который выделяется, когда человек испытывает возбуждение или страх. Его поступление в кровяное русло немедленно вызывает учащенное сердцебиение, повышенную потливость и эмоциональный подъем. “Адреналинщики” все время находятся в погоне за новой порцией адреналина. Одни посвящают себя захватывающим занятиям, таким как экстремальные виды спорта, или занимаются изнурительной работой, как, например, парамедики, тогда как другие становятся зависимыми от деструктивного поведения.

Искать что-то волнующее — это нормально, но существует грань между весельем и опасностью. Люди, страдающие адреналиновой зависимостью, испытывают трудности от размеренной жизни, в связи с чем часто становятся наркозависимыми. Исследование 2014 г., опубликованное в журнале *Substance Abuse and Rehabilitation*, показало, что реакции, возникающие в мозгу экстремальных спортсменов и наркоманов, имеют схожий характер.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СПОКОЙНОГО МЕСТА

Техника управляемого воображения способна нейтрализовать влияние любых триггеров, провоцирующих жажду адреналиновых всплесков.

Суть метода проста: нужно представить себя в спокойном месте, например посреди океана, в лесу или в любом другом месте, в котором вы чувствуете спокойствие. Это можно делать самостоятельно или с помощью рассказчика, управляющего вашим воображением. По управляемому воображению имеются целые аудиокниги и ролики на YouTube. В данном упражнении спокойным местом выбран океан, а управлять своим воображением вы будете самостоятельно.

Время. 15–20 минут.

Формат. Визуализация.

Инструкции. Выполните следующие указания для управляемой визуализации.

1. Найдите тихое, спокойное место и установите таймер.
2. Займите комфортное положение и закройте глаза.

3. Представьте, что вы лежите на пледе посреди теплого песчаного пляжа. Почувствуйте на себе теплые солнечные лучи. Воспринимайте окружающие вас звуки волн, накатывающих на берег и крики чаек вдали. Вдохните соленый морской воздух.
4. Расслабьтесь, оставаясь в этом месте, пока не истечет время на таймере.

Запишите свои впечатления от медитации и любые автоматические мысли, посетившие вас в процессе визуализации.

ЗАЙМИТЕСЬ ЛЕГКИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

“Адреналинщики” часто ищут экстремальные физические упражнения, способные вызвать выброс в кровь адреналина. Может показаться нелогичным, но участие в альтернативных занятиях способно утолить жажду адреналина, когда та кажется невыносимой. Легкие физические упражнения успокаивают разум и учат нас получать удовольствие от рационального поведения.

Время. 30–60 минут.

Формат. Физическая активность и письменное упражнение.

Инструкции. Выберите для себя низкоинтенсивное физическое занятие, которое, по вашему мнению, поможет преодолеть тягу к адреналину. Предлагаем на выбор два варианта.

- **Йога.** Это превосходный вариант легких физических упражнений. “Адреналинщики” склонны подвергать свое тело чрезмерным нагрузкам. Занятия йогой помогут укрепить ваше тело и разум. Согласно исследованию 2011 г., опубликованному в *International Journal of Yoga*, регулярные занятия йогой подавляют симпатическую нервную систему, благотворно влияют на здоровье надпочечников и способствуют устранению адреналиновой зависимости. Гиперфункция надпочечников оказывает негативное влияние на организм в целом. Йога помогает людям развивать связь между разумом и телом. Как показывает исследование, опубликованное в *Ancient Science of Life*,

освоение новой позы в йоге помогает снизить активность гипоталамуса. Гипоталамус — это часть мозга, ответственная за то, как мы выражаем свои эмоции.

→ **Тай-чи.** Тай-чи является неконкурентной формой боевых искусств, которая помогает поддерживать тело в физической форме. Сама техника состоит из множества различных движений, каждое из которых плавно переходит в следующее. Тело при этом находится в постоянном движении, что требует сильной сосредоточенности. Существует несколько стилей тай-чи. Но все они способствуют поддержанию физического и психического здоровья, помогая людям перенаправить свою внутреннюю энергию в медитативное и в некоторой степени художественное боевое искусство.

Перечислите несколько легких физических упражнений, которые вы бы попробовали в следующий раз, как почувствуете адреналиновый голод, и оцените, насколько эффективными они могут быть.

ЗАДЕЙСТВУЙТЕ ЧУВСТВЕННУЮ ПАМЯТЬ

Данное упражнение, к которому иногда прибегают актеры, чтобы лучше вжиться в роль, научит вас успокаивать свое тело и разум. Оно включает вспоминание физических ощущений, связанных с конкретными объектами. Чувственная память использует эмоциональные переживания, чтобы вызвать определенные ощущения. Бывают моменты, когда вы ощущаете приближение всплеска адреналина в крови. Очень часто бывает сложно вернуться к норме после подобного “кайфа”. В такие моменты необходимо подумать о чем-то приятном и попытаться вернуться в приземленное состояние.

Время. 10–20 минут.

Формат. Визуализация и письменное упражнение.

Инструкции. Если вы настолько взволнованы, что не можете себе представить возвращение в норму, сделайте глубокий вдох и следуйте указаниям ниже.

1. Вспомните что-то веселое или умиротворяющее.
2. В то же время возьмите в руки дорогой для вас предмет, связанный с данным воспоминанием, или представьте, что вы это делаете. Это может быть воспоминание из детства или что-то недавнее. Например, если у вас есть воспоминание о том, как вы делали печенье со своим близким человеком, можно попытаться представить, как вы держите в руках комок теста или вдыхаете аромат свежей выпечки.
3. Представьте, как вы держите или играете воображаемым предметом. Отмечайте все теплые ощущения, которые пробуждает в вас воспоминание.
4. Продолжайте так на протяжении 10–15 минут, затем ответьте на вопросы.

Какой предмет вызывает у вас ощущение радости и спокойствия?

Опишите воспоминание, связанное с ним.

Что вы чувствуете после завершения упражнения?

ЧЕМУ МЫ НАУЧИЛИСЬ

Каким бы ни было ваше пристрастие, теперь вы владеете навыками, способными помочь обуздать навязчивые желания. Первым шагом является тренировка навыков осознанности. Только попробуйте, и вы увидите, что можете выбирать, как реагировать на возникновение навязчивых желаний. Отложить реакцию на несколько минут или изменить обстановку полностью — решать вам. Отвлечение способно не только помочь справиться с пристрастиями, но и заменить их чем-то более приятным и здоровым. Пересмотрите главу еще раз и припомните выполненные упражнения. Попытайтесь вспомнить ощущения, которые возникали при выполнении различных упражнений. Ответьте на вопросы.

Какое упражнение было для вас самым полезным и почему?

Какое упражнение вам понравилось меньше всего? Хотите ли вы дать ему второй шанс?

Пропускали ли вы упражнения? Почему?

Какой самый важный урок вы усвоили из этой главы?

Над чем еще предстоит поработать?

Какими будут ваши дальнейшие действия, и когда вы их совершите?

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот вы и дочитали эту прекрасную книгу. Можете поздравить себя с этим невероятным достижением. Мы очень рады за вас. Надеемся, теперь вы овладели базовым набором навыков, которые были описаны на страницах данной книги. Время и практика изученных навыков позволят вам перестроить свои негативные мысли, что, в свою очередь, повлечет за собой эмоциональное улучшение и расширение поведенческого репертуара. Мы настоятельно рекомендуем время от времени возвращаться к пройденным главам. КПТ предоставляет в ваше пожизненное распоряжение набор навыков на любой случай из жизни. Но для максимальной эффективности, нужно периодически оттачивать эти навыки и держать их готовыми к использованию.

Мы надеемся, что смогли предоставить вам всесторонний и исчерпывающий набор навыков когнитивно-поведенческой терапии. Но от данной книги не будет никакой пользы, если она просто будет лежать на полке или прикроватном столике. Нужна *практика!* И усилия. И ошибки. И настойчивость. К счастью, данная рабочая тетрадь уже помогла вам повысить свою осознанность и прибавила уверенности, чтобы практиковать КПТ в повседневной жизни. Мы желаем вам успехов в переосмыслении негативных мыслей и делимся с вами силой, необходимой, чтобы уверенно встречать любые трудности, исправлять когнитивные искажения и модифицировать свое поведение на долгие годы.

ДЕСЯТЬ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

1. **Радикальное, или черно-белое, мышление**
2. **Чрезмерное обобщение**
3. **Фильтрация**
4. **Дисквалификация положительного**
5. **Поспешные выводы**
6. **Преувеличение или преуменьшение**
7. **Эмоциональная аргументация**
8. **Долженствование**
9. **Навешивание ярлыков**
10. **Персонализация**

ВЕБ-САЙТЫ

1. Институт когнитивно-поведенческой терапии Бека, полезные ресурсы: <https://beckinstitute.org/resources-for-professionals/>
2. Национальный союз охраны психического здоровья: <https://nami.org/Home>
3. Академия когнитивно-поведенческой терапии: <https://www.academyofct.org/>
4. Американская ассоциация по борьбе с тревожностью и депрессией: <https://adaa.org/>
5. Ассоциация когнитивной и поведенческой терапии: <https://www.abct.org/>
6. Центр клинической помощи: <https://cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *The ACT Workbook for Depression and Shame: Overcome Thoughts of Defectiveness and Increase Well-Being Using Acceptance and Commitment Therapy* by Matthew McKay, Michael Jason Greenberg, and Patrick Fanning. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2020.
2. *Anger Control Workbook: Simple, Innovative Techniques for Managing Anger and Developing Healthier Ways of Relating* by Matthew McKay and Peter Rogers. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2000.
3. *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships* by Randy Paterson. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2000. (Рэнди Дж. Патерсон. *Ассертивность: как научиться выражать мысли и отстаивать интересы на работе и в отношениях с близкими*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022 г.)
4. *The Beck Diet Solution: Train Your Brain to Think Like a Thin Person* by Judith S. Beck. Birmingham, AL: Oxmoor House, 2008.
5. *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple: 10 Strategies for Managing Anxiety, Depression, Anger, Panic, and Worry* by Seth Gillihan. Emeryville, CA: Althea Press, 2018.
6. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3rd Edition* by Judith S. Beck. New York: The Guilford Press, 2011.
(Джудит Бек, *Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям*, пер. с англ., “Питер”, 2018 г.)
7. *The Cognitive Behavioral Workbook for Weight Management: A Step-by-Step Program* by Michele Laliberte, Randi E. McCabe, and Valerie Taylor. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2009.
8. *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Relationship to Food* by Jennifer Taitz. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2012.
9. *Feeling Good: The New Mood Therapy* by David D. Burns. New York: William Morrow and Company, 1980.
(Дэвид Бернс, *Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток*, пер. с англ., “Альпина Паблишер”, 2020 г.)
10. *The Gratitude Project: How the Science of Thankfulness Can Rewire Our Brains for Resilience, Optimism, and the Greater Good* by Jeremy Adam Smith, Kira

- Newman, Jason Marsh, and Dacher Keltner. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2020.
11. *How to Accept Yourself: Overcoming Common Problems* by Windy Dryden. London: Sheldon Press, 1999.
 12. *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook* by David H. Barlow and Michelle G. Craske. New York: Oxford University Press, 2007.
(Дэвид Барлоу, Мишель Краске, *Совладание с тревогой и паникой. Рабочая книга клиента*, пер. с англ., “Диалектика”, 2021 г.)
 13. *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think* by Dennis Greenberger and Christine A. Padesky. New York: The Guilford Press, 2016.
(Дэннис Гринбергер, Кристин А. Падески, *Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь*, пер. с англ., “Питер”, 2019 г.)
 14. *Overcoming Depression One Step at a Time: The New Behavioral Activation Approach to Getting Your Life Back* by Michael E. Addis and Christopher R. Martell. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2004.
 15. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2019.
(Марта Дэвис, Элизабет Роббинс Эшельман, Мэтью Маккей, *Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь*, пер. с англ., ИГ “Весь”, 2019 г.)
 16. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country’s Foremost Relationship Expert* by John M. Gottman and Nan Silver. New York: Harmony Books, 1999.
(Джон М. Готтман, Нэн Сильвер, *7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви*, пер. с англ., “Эксмо”, 2018 г.)
 17. *Ten Days to Self-Esteem* by David D. Burns. New York: HarperCollins Publishers, 1993.
 18. *The 10-Step Depression Relief Workbook: A Cognitive Behavioral Therapy Approach* by Simon Rego and Sarah Fader. Emeryville, CA: Althea Press, 2018.
(Саймон Рего, Сара Фейдер, *Выйти из депрессии за 10 шагов. Когнитивно-поведенческий подход*, пер. с англ., “Диалектика”, 2020 г.)
 19. The Albert Ellis Institute. “Rational Emotive Behavior Therapy”. Accessed March 8, 2021. AlbertEllis.org/rebt-cbt-therapy.
 20. Beck, Aaron T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Group, 1979.
 21. Burns, David D., *The Feeling Good Handbook: Using the New Mood Therapy in Everyday Life*. New York: William Morrow and Company, 1989.

22. Burns, David D., *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: William Morrow and Company, 1980.
(Дэвид Бернс, *Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток*, пер. с англ., “Альпина Паблишер”, 2020 г.)
23. Chapman, Benjamin P., Kevin Fiscella, Ichiro Kawachi, Paul Duberstein, and Peter Muennig. “Emotion Suppression and Mortality Risk Over a 12-Year Follow-up”. *Journal of Psychosomatic Research* 75, no. 4 (October 2013): 381–385. doi: 10.1016/j.jpsychores.2013.07.014.
24. Chapman, Gary. *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Chicago: Northfield Publishing, 1995.
(Чепмен Гэри, *Пять языков любви*, пер. с англ., “Брайт Букс”, 2020 г.)
25. Cherry, Kendra. “Psychologist Aaron Beck Biography: Founder of Cognitive Therapy”. *VerywellMind*. May 16, 2020. [verywellmind.com/aaron-beck-biography-2795492](https://www.verywellmind.com/aaron-beck-biography-2795492).
26. Cherry, Kendra. “What Is Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?” *Verywell Mind*. Last modified June 13, 2020. [verywellmind.com/what-is-cognitive-behavior-therapy-2795747](https://www.verywellmind.com/what-is-cognitive-behavior-therapy-2795747).
27. Cognitive Behavior Therapy Los Angeles. “Mindfulness STOP Skill”. Accessed March 8, 2021. [CogBTherapy.com/mindfulness-meditation-blog/mindfulness-stop-skill](https://www.CogBTherapy.com/mindfulness-meditation-blog/mindfulness-stop-skill).
28. Congdon, Luis. “The One Thing Any Couple Can Do for Better Connection and Intimacy”. *The Gottman Institute* (blog). March 7, 2017. [Gottman.com/blog/the-one-thing-any-couple-can-do-for-better-connection-and-intimacy](https://www.Gottman.com/blog/the-one-thing-any-couple-can-do-for-better-connection-and-intimacy).
29. Cuijpers, Pim, Marit Sijbrandij, Sander L. Koole, Gerhard Andersson, Aartjan T. Beekman, and Charles F. Reynolds III. “Adding Psychotherapy to Antidepressant Medication in Depression and Anxiety Disorders: A Meta-analysis”. *World Psychiatry* 13, no. 1 (2014): 56–67. doi: 10.1002/wps.20089.
30. DeRubeis, Robert J., Greg J. Siegle, and Steven D. Hollon. “Cognitive Therapy Versus Medication for Depression: Treatment Outcomes and Neural Mechanisms”. *Nature Reviews Neuroscience* 9, no. 10 (September 2008): 788–796. doi: 10.1038/nrn2345.
31. Elisha Goldstein. “Mindfulness”. *Mindfulness & Psychotherapy* (blog). Accessed March 8, 2021. [ElishaGoldstein.com/mindfulness](https://www.ElishaGoldstein.com/mindfulness).
32. Harvard Health Publishing. “Understanding the Stress Response: Chronic Activation of This Survival Mechanism Impairs Health”. Last modified July 6, 2020. [health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response](https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response).
33. Hedman Erik, Cristina Botella, and Thomas Berger. “Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Social Anxiety Disorder”. In: Nils Lindefors and Gerhard

- Andersson, eds. *Guided Internet-Based Treatments in Psychiatry*. Cham, Switzerland: Springer, 2016. doi: 10.1007/978-3-319-06083-5_4.
34. Kaczurkin, Antonia N., and Edna B. Foa. "Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: An Update on the Empirical Evidence". *Dialogues in Clinical Neuroscience* 17, no. 3 (September 2015): 337–346. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin.
 35. Krishnakumar, Divya, Michael R. Hamblin, and Shanmugamurthy Lakshmanan. "Meditation and Yoga Can Modulate Brain Mechanisms That Affect Behavior and Anxiety — A Modern Scientific Perspective". *Ancient Science of Life* 2, no. 1 (April 2015): 13–19. doi: 10.14259/as.v2i1.171.
 36. Lisitsa, Ellie. "The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling". *The Gottman Institute* (blog). April 23, 2013. Gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling.
 37. Loerinc, Amanda G., Alicia E. Meuret, Michael P. Twohig, David Rosenfield, Ellen J. Bluett, and Michelle G. Craske. "Response Rates for CBT for Anxiety Disorders: Need for Standardized Criteria". *Clinical Psychology Review* 42 (December 2015): 72–82. doi: 10.1016/j.cpr.2015.08.004.
 38. MedicalUniversityofVienna. "Dopamine: Far More than Just the 'Happy Hormone'". *ScienceDaily*. August 31, 2016. ScienceDaily.com/releases/2016/08/160831085320.htm.
 39. Michl, Louisa C., Katie A. McLaughlin, Kathrine Shepherd, and Susan Nolen-Hoeksema. "Rumination as a Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults". *Journal of Abnormal Psychology* 122, no. 2 (May 2013): 339–352. doi: 10.1037/a0031994.
 40. Monell Chemical Senses Center. "Images of Desire: Brain Regions Activated by Food Craving Overlap with Areas Implicated in Drug Craving". *ScienceDaily*. November 11, 2004. ScienceDaily.com/releases/2004/11/041108025155.htm.
 41. National Domestic Violence Hotline. Accessed March 8, 2021. TheHotline.org.
 42. O'Neill, Shannon. "Shame Is in the Eye of the Beholder". *The Albert Ellis Institute*. January 2, 2015. AlbertEllis.org/shame-eye-beholder.
 43. The Original Intuitive Eating Pros. "10 Principles of Intuitive Eating". Accessed March 8, 2021. IntuitiveEating.org/10-principles-of-intuitive-eating.
 44. Pappas, Stephanie. "7 Ways Friendships Are Great for Your Health". *LiveScience*. January 8, 2016. LiveScience.com/53315-how-friendships-are-good-for-your-health.html.

45. Paterson, Randy. *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2000.
46. Raevuori, Anu, Danielle M. Dick, Anna Keski-Rahkonen, Lea Pulkkinen, Richard J. Rose, Aila Rissanen, Jaakko Kaprio, Richard J. Viken, and Karri Silventoinen. "Genetic and Environmental Factors Affecting Self-Esteem from Age 14 to 17: A Longitudinal Study of Finnish Twins". *Psychological Medicine* 37, no. 11 (November 2007): 1625–1633. doi: 10.1017/S0033291707000840.
47. Reardon, Claudia L., and Shane Creado. "Drug Abuse in Athletes". *Substance Abuse and Rehabilitation* 5 (2014): 95–105. doi: 10.2147/SAR.S53784.
48. Rettner, Rachael. "Want to Live Longer? Get Some Friends". *LiveScience*. July 27, 2010. LiveScience.com/6769-live-longer-friends.html.
49. Romero-Martínez, A., M. Lila, S. Vitoria-Estruch, and L. Moya-Albiol. "High Immunoglobulin A Levels Mediate the Association between High Anger Expression and Low Somatic Symptoms in Intimate Partner Violence Perpetrators". *Journal of Interpersonal Violence* 31, no. 4 (February 2016): 732–742. doi: 10.1177/0886260514556107.
50. Trauer, James M., Mary Y. Qian, Joseph S. Doyle, Shantha M. W. Rajaratnam, and David Cunnington. "Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia: A Systematic Review and Meta-analysis". *Annals of Internal Medicine*, 163, no. 3 (August 2015): 191–204. doi: 10.7326/M14-2841.
51. University of Zurich. "Psychotherapy Normalizes the Brain in Social Phobia". *ScienceDaily*. February 6, 2017. ScienceDaily.com/releases/2017/02/170206084235.htm.
52. Wilson, Sarah J., David F. Abbott, Dean Lusher, Ellen C. Gentle, and Graeme D. Jackson. "Finding Your Voice: A Singing Lesson from Functional Imaging". *Human Brain Mapping* 32, no. 12 (December 2011): 2115–2130. doi: 10.1002/hbm.21173.
53. Woodyard, Catherine. "Exploring the Therapeutic Effects of Yoga and Its Ability to Increase Quality of Life". *International Journal of Yoga* 4, no. 2 (July 2011): 49–54. doi: 10.4103/0973-6131.85485.
54. Wu, Katherine. "Love, Actually: The Science behind Lust, Attraction, and Companionship". Harvard University: *Science in the News* (blog). February 14, 2017. SITN.hms.harvard.edu/flash/2017/love-actually-science-behind-lust-attraction-companionship.
55. Young, Ron. "Soft Skills: The Primary Predictor of Success in Academics, Career and Life". *PAIRIN* (blog). July 13, 2018. PAIRIN.com/soft-skills-primary-predictor-success-academics-career-life.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Автоматические мысли, 22
Агрессия, 108, 109
Активное слушание, 64, 101-102
Альтернативные точки зрения,
74-75
Ассертивность, 110, 112-114
Аффирмации, 47, 126

Б

Бек, Аарон, 19
Биологические факторы низкой
самооценки, 40

Визуализация
гнева, 115-116
покоя, 96, 159
успеха, 105-106
Взаимное непонимание, 78, 125
Внешние факторы, 50
Внутренний
диалог, 103-104
критик, 40, 43

Г

Гадание, 27
Генерализованное тревожное
расстройство, 94
Гибкость, 32, 103
Гнев
оправданный, 107, 110
причины, 107-108
проявления, 108-110
управление, 106

Голод, 147-148
Гольдштейн, Элиша, 154
Гормоны, 121, 137, 146, 159

Д

Давление общественности, 121
Депрессия, 15, 20, 147
Дефензивность, 80
Дефицит поддержки, 39
Диалектическая поведенческая
терапия (ДПТ), 112
Диетическая культура, 147
Дисквалификация положительного,
27, 166
Долженствование, 28, 166
Достоинства, 136
Дофамин, 121, 145-146
Дружба, см. *отношения*
Дыхание 5-5-5, 92
Дыхательные упражнения
для управления гневом, 113
для управления стрессом, 91

Ж

Жесты доброй воли, 70
Журнал негативных мыслей, 133

З

Зависимости, 25, 145-146, 159
Злоупотребление, 121-122

И, Й

Игнорирование, 80
«Изюмная» медитация, 150
Импульсивные поступки, 26
Институт Готтмана, 79

Интуитивное питание, 147

Йога, 160

К

Катастрофизация, 16, 24, 90, 125

Кибербуллинг, 38

Когнитивно-поведенческая терапия

истоки, 15, 19

польза, 25

принцип работы, 21

советы, 31

Когнитивные искажения, 26, 166

Копинг-стратегии, 128

Кортизол, 137

КПТ, см. *когнитивно-поведенческая терапия*

Критика, 40

Л

Легкие физические упражнения, 160

Личностный рост, 54

М

Медитация, 90, 113

Мнения и факты, 53

Модель ABC, 122

Мотивация, 20, 54

Мысли

автоматические, 42, 49, 125

навязчивые, 94

негативные, 22, 33, 39

переосмысление, 78

управление, 31

Н

Навешивание ярлыков, 28, 125, 166

Наркотическая зависимость, 25

Насилие, 81

Ненависть к себе, 131-133

Неопределенность, 33

О

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), 94

Общение, 24, 63

Ожидания, 81

Окситоцин, 146

Осознанность, 32

Осуждение, 50

Отвержение, 39

Ответственность, персональная, 121, 130

Отвлечение, 128, 157

Открытость, 139

Отношения

баланс, 81

важность, 61-62

личные границы, 66

обогащение, 67

общение, 63

принятие других людей, 74

сброс настроек, 78

укрепление, 61

П

Паническое расстройство, 95

Пассивная агрессия, 109

Пассивность, 109

Патерсон, Рэнди, 109

Пение, 97

Переосмысление

внутренней критики, 41-43

гнева, 111

чувства вины, 124

Персонализация, 28, 166

Поведенческая активация, 45, 57

Поведенческие шаблоны, 17

Позитивное мышление, 22

Поспешные выводы, 27, 73, 166

Постыдные воспоминания, 140
 Потребности других, 74
 Потребность в заверении, 85
 Пренебрежение, 80
 Преувеличение, 27, 166
 Преуменьшение, 27, 166
 Прием пищи в тишине, 151
 Принятие
 альтернативных точек зрения, 74
 других, 76
 себя, 23, 37
 Пристрастия
 адренилиновая зависимость, 159
 борьба, 153-155
 к еде, 147
 общие принципы, 153-154
 Проблемы самоидентификации, 39
 Провоцирующие факторы
 управление, 50-54
 стресса, 92
 чувства стыда, 138
 Прогулка с бананом, 138
 Психологические расстройства, 25
 Психотерапевты, 145
 Психотерапия, 13,
 “Пять языков любви”, 71

Р

Радикальное мышление, см. *черно-белое мышление*
 Разрывы, 39, 78
 Рациональное мышление, 137
 Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ), 137
 Регистрация мыслей, 133

Регуляция эмоций, 121
 Руминация, 48

С

Самооценка
 внешние факторы, 50
 журнал, 57
 повышение, 23, 41-48
 причины, 38-40
 Самосочувствие, 46
 Слушание
 активное, 64
 осознанное, 73
 Сопереживание, 129
 Социальное тревожное расстройство (СТР), 95
 Список благодарностей, 55
 Спокойствие, 113, 159
 “Сравнение и отчаяние”, 34
 Страх
 в отношениях, 83
 неудачи, 103
 Стресс
 пристрастие к еде, 147
 управление, 24, 90

Т

Тай-чи, 161
 Техника
 DEAR MAN, 112
 S.T.O.P., 154
 Травля, 38
 Травма, 40
 Тревожность
 виды, 94-95
 и страх неудачи, 103
 причины, 94
 социальная, 101
 управление, 24, 94

У

- Убеждения
 - глубинные, 100
 - оспаривание, 140-141
- Управляемое воображение, 159
- Успех, 56, 103, 105
- Установка границ, 66
- Уязвимость, 139

Ф

- Фильтрация, 27, 166
- Функционирование мозга, 31

Ц

- Ценить себя, 43

Ч

- Чепмен, Гэри, 71
- Черно-белое мышление, 26, 32, 166
- “Четыре всадника”, 79
- Чрезмерное обобщение, 26, 166
- Чтение мыслей, 16, 24, 27
- Чувственная память, 161
- Чувство вины
 - в семьях, 127
 - из-за злоупотребления, 121
 - ложное, 123

- ненависть к себе, 131
- общее, 120
- освобождение, 24, 119
- стыда
 - проявления, 138
 - избавление, 138-141

Э

- Эгоизм, 74
- Эллис, Альберт, 137
- Эмоции и ощущения
 - переживание, 161
 - понимание, 33
- Эмоциональная аргументация, 21, 27, 166
- Эмоциональное мышление, 21

Я

- “Я”-высказывания, 78
- Языки любви
 - подарки, 71, 72
 - приятные слова, 71, 72
 - совместное времяпрепровождение, 71, 72
 - услуги, 71, 72
 - физический контакт, 71, 72

Книга навчить культивувати в собі почуття спокою та впевненості, використовуючи техніки когнітивно-поведінкової терапії, що демонструють ефективність вже на протязі більше ніж 50 років. У кожному розділі книги розглянуто одну з найпоширеніших проблем — занижену самооцінку; нестійкі відносини; стрес, тривожність та гнів; почуття провини та сорому; постійні нав'язливі бажання; та представлені різні вправи та техніки для боротьби з ними. Мета книги — надати читачеві реальні інструменти, здатні допомогти вирішити різні проблеми та виклики, що день у день виникають на життєвому шляху.

Науково-популярне видання
Рего, Саймон, Фейдер, Сара

**Когнітивно-поведінкова терапія
для психічного здоров'я
Робочий зошит
(Рос. мовою)**

Підписано до друку 22.02.2022. Формат 60x90/16
Ум. друк. арк. 12,0. Обл.-вид. арк. 9,4

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ для ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рабочая тетрадь

Не все психические проблемы сопровождаются клиническим диагнозом и переворачивают жизнь с ног на голову, но это не значит, что они не влияют на общее благосостояние человека. Данная книга научит культивировать в себе чувство спокойствия и уверенности, используя техники когнитивно-поведенческой терапии, демонстрирующие эффективность вот уже на протяжении более 50 лет. В каждой главе книги рассмотрена одна из распространенных проблем — заниженная самооценка; неустойчивые отношения; стресс, тревожность и гнев; чувства вины и стыда; постоянные навязчивые желания — и представлены различные упражнения и техники борьбы с ними. Цель данной книги — предоставить читателю реальные инструменты, способные помочь решить различные проблемы и вызовы, изо дня в день возникающие на нашем жизненном пути. Практичные упражнения продолжительностью от 10 до 30 минут сопровождаются подробными инструкциями и наглядными примерами и предназначены для ежедневного применения. Такой подход к освоению навыков не позволит забыть их даже спустя годы после прочтения этой книги.

ОБ АВТОРАХ

Саймон Рего — д-р психологических наук, лицензированный клинический психолог с 25-летним опытом работы с КПТ и другими доказательными психологическими методиками. Является заведующим отделением психологии, ведет психологические тренинги и руководит программой тренинга КПТ в медицинском центре Монтефиоре, академическом медицинском центре и университетском госпитале медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна в Бронксе, Нью-Йорк.

Сара Фейдер — соучредитель некоммерческой организации Stigma Fighters, которая помогает людям с психическими расстройствами делиться с миром своими историями. Неоднократно упоминалась в таких изданиях, как *New York Times*, *Washington Post*, *Atlantic*, *Quartz*, *Psychology Today*, *Hu Post*, *Hu Post Live* и *Good Day New York*.

Комп'ютерне видавництво
"Діалектика"

ISBN 978-617-550-031-6



9 786175 500316