

Бона Леа Шваб

# ЭТО ПРОСТО НЕВЫНОСИМО...



**Как укротить неприятные  
мысли и научиться  
радоваться каждому дню**

## Annotation

Это просто невыносимо... Сколько можно это терпеть... Каждый день одно и то же... А так ли все плохо на самом деле? Иногда наши мысли кажутся очень реалистичными, но это всего лишь мысли. Немецкий психолог Бона Леа Шваб предлагает простые упражнения на каждый день, которые помогут укротить неприятные мысли, не париться по мелочам и достичь желаемого. Книгу можно прочитать от начала до конца, а можно выбрать те упражнения, которые вам нужны прямо сейчас.

---

- [Бона Леа Шваб](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Часть 1](#)
    - 
    - [Основная роль мыслей](#)
    - [Мысли рожают эмоции](#)
    - [Деструктивные мысли и к чему они приводят](#)
    - [Когнитивные искажения и негативный эффект](#)
    - [Примеры деструктивного мышления](#)
    - [Последствия](#)
    - [Преобразование мыслей](#)
    - [Вывод](#)
  - [Часть 2](#)
    - [Упражнение 1](#)
    - [Упражнение 2](#)
    - [Упражнение 3](#)
    - [Упражнение 4](#)
    - [Упражнение 5](#)
    - [Упражнение 6](#)

- [Упражнение 7](#)
- [Упражнение 8](#)
- [Вывод](#)
- [Часть 3](#)
  - [Обозначить конфликт](#)
  - [Классифицировать конфликт](#)
  - [Конфронтация вместо изоляции](#)
  - [Прыжок в ледяную воду](#)
  - [Упражнение](#)
  - [Действуйте, даже если нельзя повлиять на ситуацию](#)
  - [Принятие](#)
  - [Три стороны одной медали](#)
  - [Способы справиться с отрицательными эмоциями](#)
  - [Принятие решений](#)
  - [Дерево принятых решений](#)
  - [Возможности](#)
  - [Потребности](#)
  - [Упражнение](#)
  - [«Беременность» на один день](#)
  - [Прочие рекомендации по принятию решения](#)
  - [Вывод](#)
- [Часть 4](#)
  - [Совет 1](#)
  - [Совет 2](#)
  - [Совет 3](#)
  - [Совет 4](#)
  - [Совет 5](#)
  - [Совет 6](#)
  - [Заключение](#)
  - [Свойства деструктивных мыслей](#)
  - [Качества людей с деструктивным мышлением](#)
  - [Стратегии против деструктивных мыслей](#)
  - [Примечание](#)
- [Литература](#)

- - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
-

# **Бона Леа Шваб Это просто невыносимо... Как укротить неприятные мысли и научиться радоваться каждому дню**

*Ненужные мысли счастье украдут,  
Ненужные мысли с ума тебя сведут.  
Ненужным мыслям включи красный  
свет,  
Ненужным мыслям скажи: «Нет, нет,  
нет!»*

*«Ласси Зингерс»<sup>[1]</sup>*

*С любезного согласия Фанни ван  
Даннен*

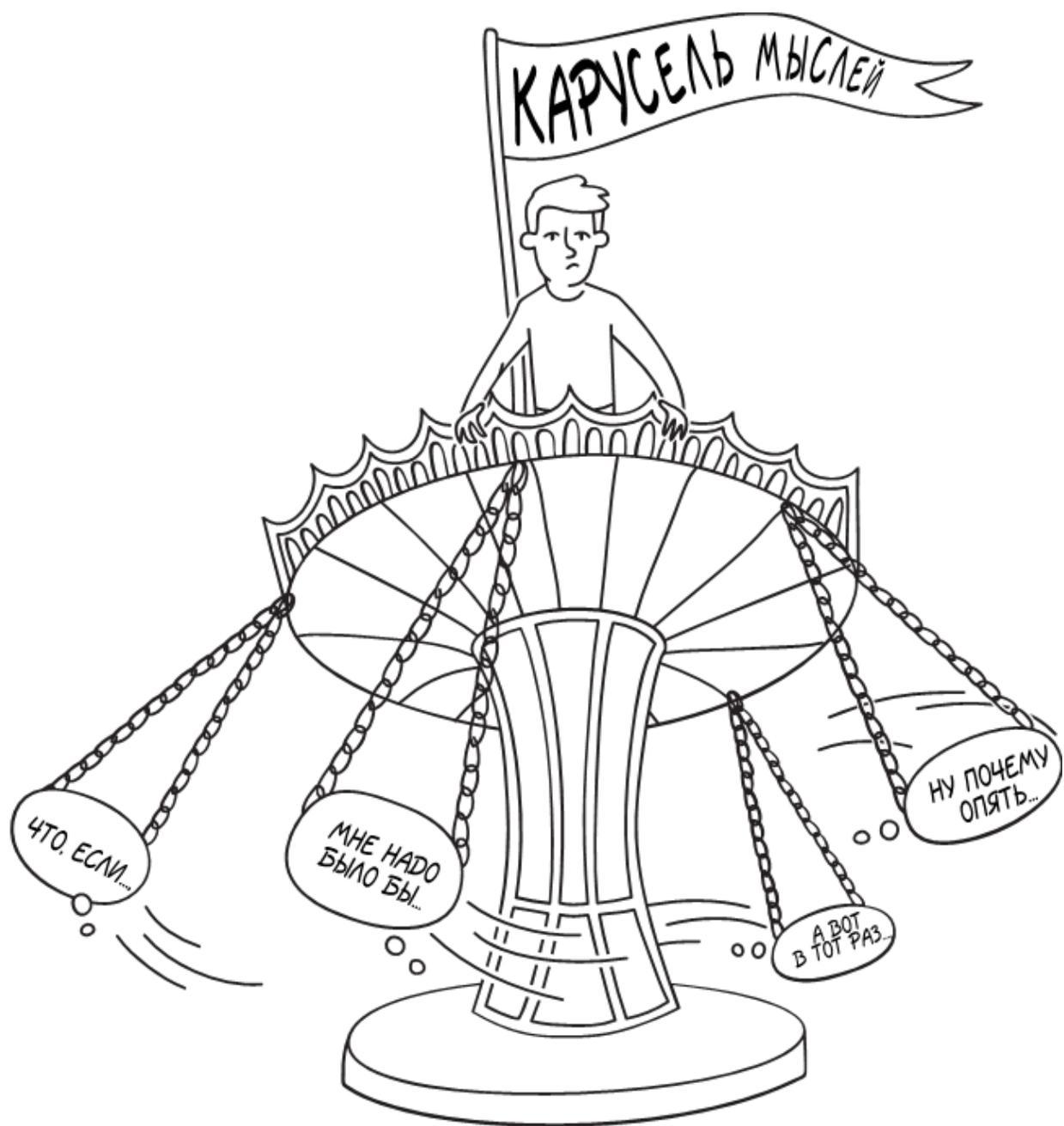
Bona Lea Schwab  
Das Anti-Grübel-Buch: Gedankenzähmen für Einsteiger

# **Предисловие**

## **От круговорота мыслей к их укрощению**

Каждый день мозг отправляет нас в путешествие, в ходе которого мы погружаемся в прошлое, представляем возможное будущее и сравниваем увиденное со своими ожиданиями. *Как это событие повлияет на мою жизнь? Как я себя чувствую? Как отношусь к важным для меня людям?* Мы за доли секунды проводим эти мыслительные эксперименты: анализируем опыт, наделяем его смыслом, думаем о нашем месте в мире, формулируем цели. Однако иногда эксперименты выходят из-под контроля, и мышление становится непродуктивным. Если дать волю бегущим по кругу мыслям, то мы окажемся в карусели неприятных размышлений, не понимая, как сюда попали.

Чаще всего мы попадаем в круговорот мыслей, когда негативно оцениваем себя или ситуацию, в которой оказались: «я неудачник», «весь мир настроен против меня». И вот мы сидим на карусели, в голове одни и те же мысли, из ушей валит дым. Сойти с нее можно лишь благодаря запланированной встрече, звонку телефона или невероятному усилию воли. Когда наконец у нас это получается, то обнаруживается, что энергия закончилась, скорость мыслительных процессов замедлилась, а мы в растрепанных чувствах, напряжении и все с той же нерешенной проблемой.



Вы не одиноки, если замечаете, что регулярно катаетесь на этом аттракционе. Все временами размышляют ни о чем, потому что так работает мозг. С помощью внутренних диалогов он пытается разобраться с ситуациями, происходящими в жизни. И проблема не в том, что мы слышим свои мысли. Наоборот, умение к ним прислушиваться – это полезный навык, который

помогает понять их пользу в достижении поставленных целей. Проблема – в той части мира мыслей, которая мутит воду и мешает смотреть на происходящее ясно. Поэтому я предлагаю вам с этим разобраться.

Первая часть под названием **«В карусели мыслей»** расскажет об основах: для чего нужны мысли, какие мысли считаются деструктивными и как они влияют на нашу жизнь? Цель главы – помочь вам стать более восприимчивым к мыслительным процессам, которые крадут энергию.

Вторая часть, **«Избавиться от привычки мыслить деструктивно»**, познакомит вас с техниками по борьбе с непродуктивным мышлением. Описываемые упражнения помогут замечать за собой привычку много и бесплодно думать и отучиться от нее.

Третья часть, **«Разрешение внутренних конфликтов»**, посвящена формированию новых привычек мышления. Упражнения из нее помогут эффективнее принимать решения.

А четвертая часть под названием **«Конструктивное мышление»** расскажет, как развить мышление в повседневной жизни, с помощью простых советов.

Книга «Прочь ненужные мысли» – это не просто инструкция по обращению с деструктивными мыслями. В ней я отвечаю на вопрос, как изменить привычный ход мыслей в сложных ситуациях, и делюсь четкими и понятными инструментами. Но изменят ли они вашу жизнь, зависит только от того, насколько сильно вы сами этого хотите. В книге много простых инструментов: читайте, применяйте, вдохновляйтесь. Но вместе с тем некоторые техники стоит разбирать с особым вниманием. Для удобства я указала примерное время для выполнения упражнений, чтобы вы смогли рассчитать свое время и силы на работу над ними.

Все, теперь приступайте к формированию новых привычек мышления. Позаботьтесь о себе и покажите

своим мыслям, где раки зимуют.

*С наилучшими пожеланиями, ваша Бона Леа Шваб  
Штуттгарт, 27 августа 2017 г.*

# Часть 1

## В карусели мыслей

Эта часть – теоретическая. Вначале она расскажет о важности мыслей для нашего опыта, затем – о механизме формирования деструктивного мышления.

Что именно происходит, когда мы поддаемся негативным мыслям? Почему мы начинаем думать непродуктивно? Как на нас влияют навязчивые идеи?



## Основная роль мыслей

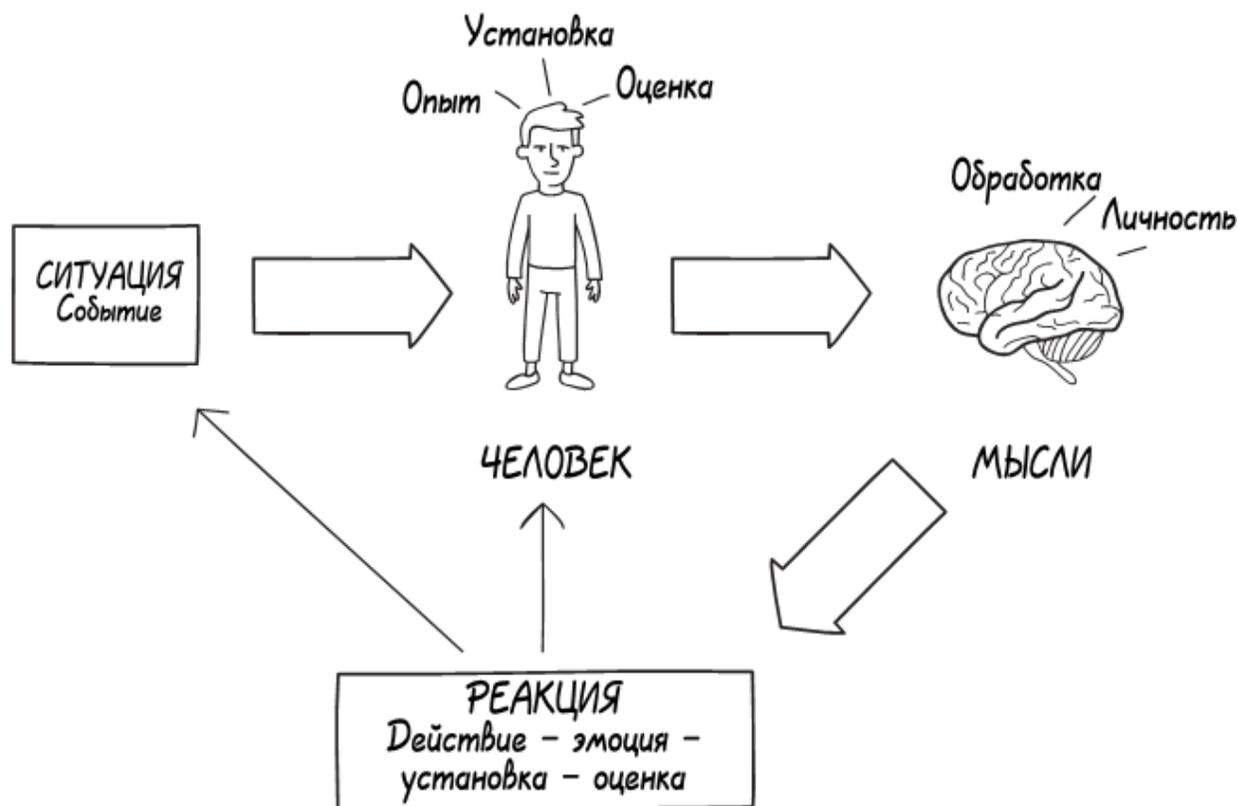
В повседневной жизни мы часто не понимаем, как мысли влияют на наш опыт и поведение. Допустим, происходит что-то непредвиденное. Мы торопимся на встречу и застреваем в пробке. Начальник предлагает выступить на совещании перед коллегами прямо сейчас и без подготовки. Кто-то грубит нам без всяких причин. В подобных ситуациях мы все ведем себя как привыкли: одни переживают из-за возможного опоздания, думают, чем не угодили начальнику, или хамят грубияну в ответ, а другие с умом пользуются временем в пробке и думают, что подарить имениннику, перекладывают ответственность за неподготовленное совещание на начальника и не обращают внимания на грубость. Реакции на события могут быть разными. Они связаны с жизненными обстоятельствами, индивидуальными особенностями человека и – ключевое – с закрепленными привычками мышления. Давайте посмотрим на простую модель, демонстрирующую мыслительный процесс.

Схематично она выглядит так: Происходит какая-то ситуация → Мы вспоминаем, как разбирались с ней раньше → Переносим имеющийся опыт на будущее → Действуем → Анализируем и думаем, как все прошло.

Проблема в том, что мы действуем на автомате, руководствуясь привычными моделями мышления. Наши ценности, склонности и предыдущий опыт влияют на то, что мы думаем о ситуации. Эти мысли, в свою очередь, влияют на наше состояние: эмоции, телесные реакции и следующее из этого поведение. А состояние снова влияет на мысли. Круг замкнулся, мы в плену.

То есть если вы раньше остро реагировали на хамство, то каждая похожая ситуация будет вызывать внутреннее раздражение, которое направит ваше

восприятие на неприятные детали - и вы снова поступите так же, как и в прошлый раз.



Мысли - это важные посредники между внутренним и внешним миром. Каждое мгновение они влияют на наше поведение, чувства и эмоции.

## Мысли рожают эмоции

Запомните самую важную идею из предыдущей главы: мысли, которые нас посещают в проживаемой ситуации, определяют наше эмоциональное состояние. Объясню на примере:

- **Ситуация:** вы договорились с подругой о встрече, но она опаздывает на пятнадцать минут.

- **Личность:** вы тоже не особо пунктуальны и часто опаздываете.

- **Мысли:** вы думаете, что подруга может застрять в пробке, ведь сейчас час пик, вы сами иногда из-за этого задерживаетесь.

- **Внутренняя и внешняя реакции:** поначалу такое объяснение вас успокаивает. Вы заказываете кофе и садитесь читать книгу.

- **Аккумуляирование новых мыслей:** внезапно вы вспоминаете, что машина подруги в автосервисе, поэтому застрять в пробке она не может. Вы спрашиваете себя, почему она не предупредила о том, что задерживается. Вы поступили бы так, потому что это логично. Поступок подруги явно характеризует ее как ненадежного человека. А вдруг она вообще забыла про встречу?

- **Новая реакция:** вы злитесь, поглядывая на часы.

Этот пример показывает, что, несмотря на неизменность ситуации, мысли, меняющиеся так быстро, что их трудно отделить друг от друга, приводят к разным реакциям (от спокойного ожидания до злости).

Понаблюдайте за собой в похожих ситуациях. Как меняется ваше настроение и какие мысли предшествовали его смене?



Не ситуация сама по себе рождает эмоции и провоцирует поведение, а то, что мы о ней думаем.

## **Деструктивные мысли и к чему они приводят**

- *«Что бы это значило?»*
- *«Почему это происходит именно со мной?»*
- *«Почему мне приходится это испытывать?»*
- *«Почему я не повел себя иначе?»*

### ***Деструктивные мысли делают нас пассивными***

Мы часто прокручиваем в голове волнующую ситуацию, чтобы разгадать ее смысл и понять наши чувства по этому поводу. Но это не помогает, а лишь сужает внимание так, что мы не в состоянии посмотреть на ситуацию со стороны и как-то ее изменить.

### ***Деструктивным мыслям не нужен повод***

Чтобы угодить в поток деструктивных мыслей, не нужен никакой особенный повод. Достаточно о чем-нибудь переживать, вспоминать или находиться в подходящем эмоциональном состоянии.

### ***Деструктивные мысли поглощают силы***

Проблема в том, что прокручивание в голове деструктивных мыслей создает впечатление работы над проблемой. И мозг действительно работает: мусолит одну тему и тратит на это массу энергии. Но это работа впустую, в результате которой мы не находим решения и теряем контроль.

### ***У деструктивных мыслей нет конкретной цели***

Деструктивные мысли абстрактны и не опираются на конкретный жизненный опыт. Им нет дела до фактов, поиска решения или постановки цели. Только боль, только страдание.

### ***Деструктивные мысли усиливают негативные эмоции***

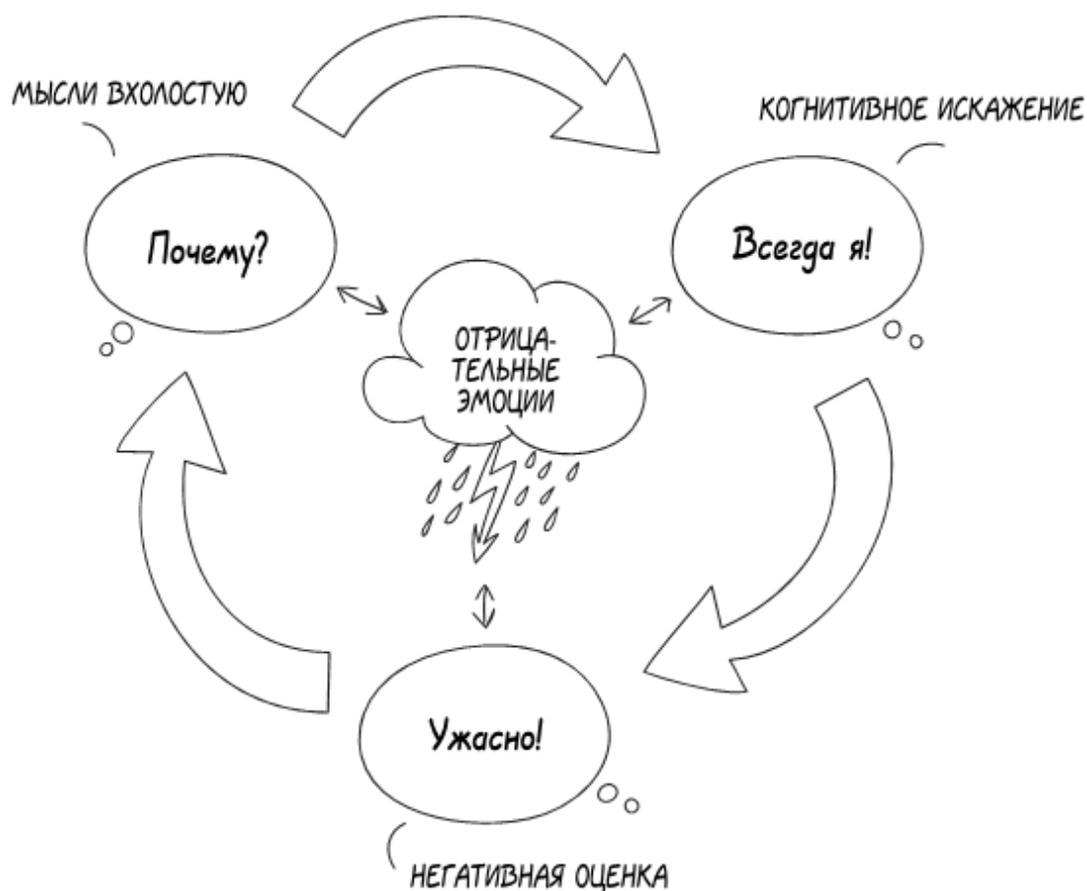
В процессе подобных размышлений мы не осознаем, что попали в карусель деструктивных мыслей. В таком состоянии нельзя задать себе уточняющий вопрос или перепроверить факты.

Мы ищем доказательства, чтобы сгустить краски, а не для того чтобы разрешить ситуацию. Поэтому деструктивные мысли часто приводят к ощущениям бессилия, беспомощности, ярости и несостоятельности.

### ***Деструктивные мысли знакомы всем***

Иногда мы получаем удовольствие, погружаясь в поток негативных мыслей. Парадоксально, но для этого есть объяснение: чем чаще повторяется поведение, тем быстрее оно становится привычным. Мозгу нравится все привычное и знакомое, потому что оно экономит энергию, а значит, любая повторяющаяся деятельность считается эффективной. При этом правило работает даже на то, что приносит вред.

Деструктивные мысли – это как раз такая привычка мышления, которая дает чувство защищенности и всезнания. Мы идентифицируем себя с привычными мыслями, оправдывая их словами: «Ну, я такой, тут ничего не поделаешь!»



### ***Деструктивные мысли разрастаются***

В какой-то момент мысли парализуют, и мы теряем контроль над ситуацией: сомневаемся в себе, низко оцениваем свои способности, четко видим лишь одни недостатки и вспоминаем пережитые поражения. Деструктивные мысли захватывают все сознание.

### ***Спираль закручивается***

Деструктивные мысли можно сравнить со спиралью. В какой-то момент они теряют структурированность и заполняют собой все сознание. Мы перескакиваем с

вопроса на вопрос, они выстраиваются друг за другом, мысли подпитываются негативными эмоциями – и все это порождает ощущение бессилия и бега по кругу.

### ***Деструктивные мысли обещают облегчение***

Деструктивное мышление – это инструмент, который обещает снизить психическое напряжение и всегда под рукой. Все начинается с мысленного обещания: «Просто подумай об этом, потом оно будет выглядеть иначе, и мы со всем разберемся». В первый момент мы чувствуем облегчение и именно из-за этого возвращаемся к мыслям вновь. Хотя никакого облегчения или решения проблемы не происходит. Это ловушка.

### ***Деструктивные мысли - это не страх***

Психология различает деструктивные и тревожные мысли. Деструктивные мысли связаны с опытом и чувствами, они ориентированы на прошлое. Тревожные – сфокусированы на возможных угрозах будущего. В деструктивных мыслях основная эмоция – это печаль, в тревожных – страх. Общее для них то, что оба типа усиливают неприятные чувства до наивысшей точки.

Многие люди страдают обоими типами расстройства мышления. Книга будет полезна всем, потому что описанные упражнения помогают работать со своим внутренним миром. Например, техники по прерыванию потока деструктивных мыслей одинаково хороши как при ориентированных на прошлое мыслях, так и при направленных в будущее.



Деструктивные мысли ощутимо влияют на оценку пережитого опыта и самовосприятия. Спираль негативных мыслей создает внутреннее напряжение, усиливает неприятные эмоции и блокирует способность видеть альтернативу. Несмотря на все это, деструктивные мысли бывают приятны, и именно поэтому мы к ним обращаемся и создаем привычку мышления.

## **Когнитивные искажения и негативный эффект**

При деструктивном типе мышления одна неприятная мысль провоцирует другую. Так, начиная с обдумывания ситуации на работе, мы приходим к типичному вопросу без ответа «почему это происходит именно со мной?» и другим когнитивным искажениям. Через призму этих искажений мы смотрим на ситуацию с мрачной точки зрения, которая не отражает реальность: фокусируемся на неприятном, а приятное или нейтральное игнорируем. Так мозг обводит нас вокруг пальца и заставляет страдать.

Ниже – список частых искажений, которые усугубляют тяжелое эмоциональное состояние и неприятные переживания. Их слишком много, поэтому не нужно их запоминать. Просто поищите те, которыми пользуетесь вы.

Во второй части книги будут рекомендации, которые помогут отслеживать и разряжать подобные ловушки мышления.

### ***Вопросы «почему?», не предполагающие разумного ответа:***

- Почему это произошло именно со мной?
- Почему мир так ко мне несправедлив?
- Почему другим все, а мне ничего?

### ***Обобщение:***

- Вечно я влипаю в неприятности.

- Никому не интересно мое мнение.
- Я никогда ни с кем не познакомлюсь.

### ***Катастрофизация:***

- Мою работу не приняли, это конец карьеры!
- Меня вообще никто никогда не полюбит, умру в одиночестве.
- Партнер не хочет мне всего рассказывать, потому что изменяет.

### ***Сбор негативных доказательств и искажающие умозаключения:***

- В прошлый раз ничего не вышло, в этот тоже ничего не получится.
- Мне никто никогда не помогал, поэтому даже просить не буду.
- Майер меня ненавидит, потому что не здороваается.

### ***Аргументация под влиянием эмоций:***

- Если я чувствую себя виноватым, значит, что-то сделал неправильно.
- Если страшно, значит, не нужно и пытаться.
- Если я ревную, значит, моя вторая половинка мне изменяет.

### ***Вредоносные установки:***

- Если мне не нравится, как со мной себя ведут, не нужно об этом говорить – это мои проблемы.

- У меня никого нет, потому что я мало зарабатываю.
- Нельзя сидеть без дела: только польза, только хардкор.

### ***Отвержение реальности:***

- Я не хочу мириться с этой ситуацией, несмотря на то, что она в прошлом!
- Если бы не вот это, то все было бы иначе.
- Не может быть, чтобы я не сдал экзамен, это какая-то ошибка!

### ***Крайности и принцип «все или ничего»:***

- Либо я выполню все поставленные задачи, либо меня уволят.
- Или я заработаю миллион, или это будет провал.
- Если я не стану первым, то я себя возненавижу!



Мы часто видим ситуации ужаснее, чем они есть на самом деле. В этом виноваты когнитивные искажения, которые сужают восприятие действительности. В наших силах научиться определять эти ловушки и вовремя их обезвредить.

## **Примеры деструктивного мышления**

В следующих примерах герои пытаются справиться с конфликтными ситуациями. Возможно, какие-то сценарии покажутся вам знакомыми.

### ***Признание***

У Мии первая презентация на новой работе. Она хорошо подготовилась, но ее беспокоит реакция начальника отдела. В конце выступления он бросает скупое «спасибо» – и все. Миа в растерянности:

*«Ему понравилось или это было ужасно? Почему другим дают подробную обратную связь, а мне нет? Я что-то упустила? Я недостойна комментария? Наверное, я очень плохой работник».*

Миа вспоминает события прошлых недель и пытается найти хоть что-то, что она могла сделать не так. С этого момента она готовится к презентациям тщательнее, чтобы показать себя хорошим сотрудником, который дорос до более сложных задач. При этом она чувствует себя затравленной и будто в ловушке.

### ***Воспоминания***

Фрэнк снова вспоминает семейный праздник, на котором он случайно подслушал, как родственники плохо отзывались о поведении его детей. Прошел год, но он до сих пор чувствует досаду.

*«Какое им дело до того, что я разрешаю своим детям, а что - нет? Они только сплетничают целыми днями. Какого черта все эти «нужно быть последовательным» и «избалованные мальчишки»?! Почему я тогда смолчал? Сегодня бы они отрицали, что был такой разговор. Если бы я тогда заступился за себя. Почему это так сложно для меня? Почему я не умею быстро реагировать в подобных ситуациях?»*

### **Самоуважение**

Сюзи отдыхает на вечеринке и в беседе вставляет неловкую реплику, которая выдает ее неосведомленность в теме, чем веселит всю компанию. Сюзи так стыдно, что она готова провалиться сквозь землю. Она думает о случившемся до конца дня.

*«Как я могла такое ляпнуть? Это глупо! Почему я никогда не думаю перед тем, как что-то сказать? Что теперь люди обо мне скажут? Так я еще никогда не позорилась».*

Сюзи презирает себя, чувствуя, что она никчемна и некомпетентна.

### **Беспокойство**

Жеро уже долгое время сидит на больничном. От коллег ему стало известно, что команда по уши в работе и всем интересно, когда он уже вернется.

*«Теперь коллеги должны еще и за меня работать. Им это точно не нравится. И почему я*

*заболел именно сейчас? Все на меня ополчатся. Майер и так думает, что я так себе работник. Теперь, когда выйду, они вообще завалят меня задачами. Справлюсь ли я? Хоть бы шеф не подумал, что я не захочу работать в таком режиме».*

Деструктивные мысли Жеро смешались с тревогой. С одной стороны, он нервничает из-за болезни и беспокоится о своих незначительных профессиональных достижениях, а с другой – боится неприятных последствий на работе.

### **Ревность**

Ларс и Сара встречаются. Каждый вечер Ларс звонит Саре, чтобы узнать, как у нее дела, но сегодня она не отвечает. Кажется, что-то изменилось.

*«Что там случилось? Может, ее кто-то задерживает? Но кто? Может, она пошла на встречу с новым коллегой? Но она бы мне сказала. Счастлива ли она со мной?»*

Ларс вспоминает, что их последний разговор был странным. Он злится, что поздно обратил на это внимание, и переживает, что что-то идет не так. Весь вечер его гложет неприятное чувство, и растет страх, что Сара от него уйдет.

### **Красота**

Аня разглядывает себя в зеркале.

*«Почему я так рано седею? Теперь мне придется красить волосы каждые две недели, и на это уйдет куча денег. Боже, к тому же я располнела. Мне нужно чаще заниматься спортом. Почему я такая недисциплинированная? Мне уже дурно от мысли о вечерней встрече, я же собиралась влезть в старое платье. Теперь об этом можно забыть. Черт, соберись! С таким настроением ты точно не выйдешь замуж!»*

## **Дружба**

Эльза поздоровалась с госпожой Шмидт, та что-то бросила сквозь зубы и быстро прошла мимо. Эльзу это задело.

*«Может, она обижается, что я забыла про ее день рождения? Но три года назад она забыла про мой! Так ей и надо. Хотя надо было позвонить ей на Рождество. Тогда соседка рассказала, что у ее матери дела не очень. Пожалуй, я поступила нехорошо. Но не я первая начала ее игнорировать. Я спокойно могу отказаться от друзей, которые появляются, только когда им надо. А что, если она сплетничает за моей спиной? Почему все просто не может быть как раньше?»*

Эльза оправдывает собственные действия, размышляет о дружбе, боится сплетен и грустит о прошлом.

## **Последствия**

Как ваши дела? Если вы пропустили список искажений и примеры, то я вас понимаю: это может навевать неприятные мысли и забирать энергию. Неважно, наши они или чужие, мы их буквально чувствуем всем телом и будто отгораживаемся. Ничего страшного, если это так, просто переходите к следующей главе.

## **Преобразование мыслей**

В любой рабочей сфере есть стандарты безопасности и различные проверки, которые помогают оценить качество продукта или услуги. Но кто сможет гарантировать качество нашего мыслительного процесса и эмоционального благополучия? Никто. Ни один человек не способен заглянуть к нам в голову, чтобы посоветовать: «Слушай, я бы на твоём месте поработал над своими когнитивными искажениями. Ты же застрял в своих деструктивных мыслях!» Мы сами должны учиться работать с эмоциональными реакциями – приятными и неприятными. Ответственность лежит только на нас. Итак, начнем преобразование наших мыслей.

## **Вывод**

Мысли влияют на то, как мы воспринимаем действительность и что при этом чувствуем. Деструктивные мысли обычно собираются вокруг совершенных ошибок, проблем, недостатков и отрицательных эмоций. Они делают нас слабыми и пассивными: выходят из-под контроля, забирают массу сил, мешают посмотреть на ситуацию со стороны и как-то с ней разобраться.

Чем чаще мы обращаемся к деструктивным мыслям, тем быстрее это становится стилем мышления. Хорошая новость в том, что стиль мышления – это привычка, которую можно изменить. Если каждый день вы будете прислушиваться к своим мыслям, то в будущем научитесь с ними справляться.

## **Часть 2**

# **Избавиться от привычки мыслить деструктивно**

В этой части начинается практика по борьбе с деструктивным мышлением: мы будем учиться основам приручения мыслей. Все описываемые упражнения помогут замечать мысли, находить в них когнитивные искажения и оставаться в моменте, чтобы действовать. Важно понимать, что цель упражнений не в игнорировании неприятных мыслей, а в том, чтобы научиться относиться к ним безоценочно и не придавать слишком много значения. Девиз этой части: «Избавьтесь от хлама!»

Помните, тренировка потребует времени: сойти с привычной колеи – дело небыстрое. Поэтому будьте терпимы к себе, относитесь к упражнениям как к игре, и постепенно они войдут в вашу жизнь.

## **Упражнение 1**

### **«Инвентаризация»**



Как думаете, есть ли у вас привычка мыслить деструктивно? Это упражнение поможет пройтись по мыслям. Вам понадобятся час свободного времени, записная книжка и решительность.

#### ***Частота***

Часто ли в течение дня вы попадаете в круговорот деструктивных мыслей? Возьмите несколько минут и проанализируйте последние дни. Запишите приблизительное число ситуаций, когда вас захлестывали неприятные размышления. Маленький совет: когда замечаете, что испытываете неприятные эмоции и не можете определить их причину, вспомните, о чем вы перед этим думали. Возможно, вы уже находились в плену деструктивных мыслей.

#### ***Факторы***

Теперь давайте определим обстоятельства, из-за которых у вас обычно возникают деструктивные мысли. Запишите ответы на следующие вопросы:

- Существует ли место, где вы чаще всего предаётесь грустным мыслям?
- Когда вас одолевают мысли, вы находитесь среди людей или в одиночестве?

- В какое время суток вы больше склонны к отрицательным размышлениям? Вечерами, после долгого дня, или по утрам, перед самым его началом?
- В каких ситуациях вы не поддаетесь потоку деструктивных мыслей? Что отличает такие ситуации? Чем вы заняты в этот момент?
- Когда вас одолевают тягостные мысли, о чем они? Каковы основные темы? Дружба, работа, сомнения в себе?

### **Триггеры деструктивных мыслей и их содержание**

Вспомните последнюю ситуацию, когда вас посещали деструктивные мысли, и запишите их, достаточно пометить ключевые слова. На этом этапе мы отследим, что запускает негативную реакцию. Расчертите лист на три колонки. Вначале заполните первые две.

Триггер	Деструктивные мысли	Когнитивные искажения
<i>Что предшествовало появлению деструктивных мыслей? Что запустило реакцию?</i>	<i>О чем именно вы думаете? Какие мысли проносятся в голове? Что досаждают больше всего?</i>	
Спор с коллегой	Почему он меня ненавидит?	«Почему»
Дождливая погода	Это никогда не закончится, мы все тут утонем.	Обобщение
Простуда	Я не могу болеть в такое время!	Отвержение реальности

### **Когнитивные искажения**

Изучите вторую колонку и попробуйте найти в ней искажения. Вам помогут следующие вопросы:

- Задаете ли себе вопросы, на которые нет ответа? («почему»)
- Любите ли вы раздувать один случай до правила? (обобщения)
- Видите ли все в черном цвете? (катастрофизация)
- Ищете ли вы подтверждение неприятному? (негативная оценка)
- Преувеличиваете ли последствия неприятного события? (искаженные умозаключения)
- Опираетесь ли в оценке ситуации только на эмоции: «Если я чувствую себя виноватой, значит, я что-то сделала не так»? (эмоциональная аргументация)
- Скрываются ли за вашими мыслями установки, которые мешают вам жить? (вредоносные установки)
- Делите ли вы все только на черное и белое? (принцип «все или ничего»)
- Тяжело ли вам принимать вещи такими, какие они есть? (отвержение реальности)

Какими из перечисленных искажений вы пользуетесь чаще всего? Если не можете определить, попросите помощи у близкого человека. Родственники и друзья обычно знают наш образ мышления лучше, чем нам кажется.

**Внимание:** Отнеситесь к этому упражнению как к важному шагу на пути самопознания и приступите к нему, только когда будете готовы услышать честные ответы близких людей. Запишите найденные искажения в третью колонку.

### ***Осознание***

Теперь у вас есть список собственных механизмов деструктивного мышления. Изучите обстоятельства, в

которых возникают неприятные мысли. Какие ситуации их провоцируют, а какие – нет? Определите наиболее рискованные темы для раздумий.

Примите, что с сегодняшнего дня вы хотите мыслить ясно. Для этого возвращайтесь к списку и дополняйте его наблюдениями в течение нескольких недель. Обсудите с близкими людьми свои и их собственные привычки мышления. Чем больше вы об этом говорите, тем осознаннее становятся изменения. Возможно, вы поймете, как другие люди обходятся со своими мыслями. Будет здорово, если ваши разговоры помогут собеседнику задуматься над его собственными привычками.



Чтобы избавиться от привычки мыслить деструктивно, сначала ее нужно заметить. Теперь вы знаете, какие обстоятельства запускают ваши деструктивные мысли. Как только поймаете себя на такой мысли, остановитесь и подумайте, что ее запустило.

## Упражнение 2

### Волшебный вопрос



Представьте, что за одну ночь вы раз и навсегда освободились от всех неприятных мыслей. Независимо от уготованных в будущем испытаний тяжелые размышления больше вас не тронут. Попробуйте погрузиться в это состояние.

- Как бы вы себя чувствовали?
- Что бы вы делали иначе?
- Как бы это изменило вашу жизнь?
- Чем бы тогда были заняты ваши мысли?

Чтобы помочь себе войти в состояние «жизнь без деструктивных мыслей», вспомните моменты, когда ваши мысли были ясны, а вы чувствовали себя легко и уверенно. Это мог быть день в отпуске, спортивная победа или ужин в кругу друзей. Попробуйте вспомнить то приятное состояние.



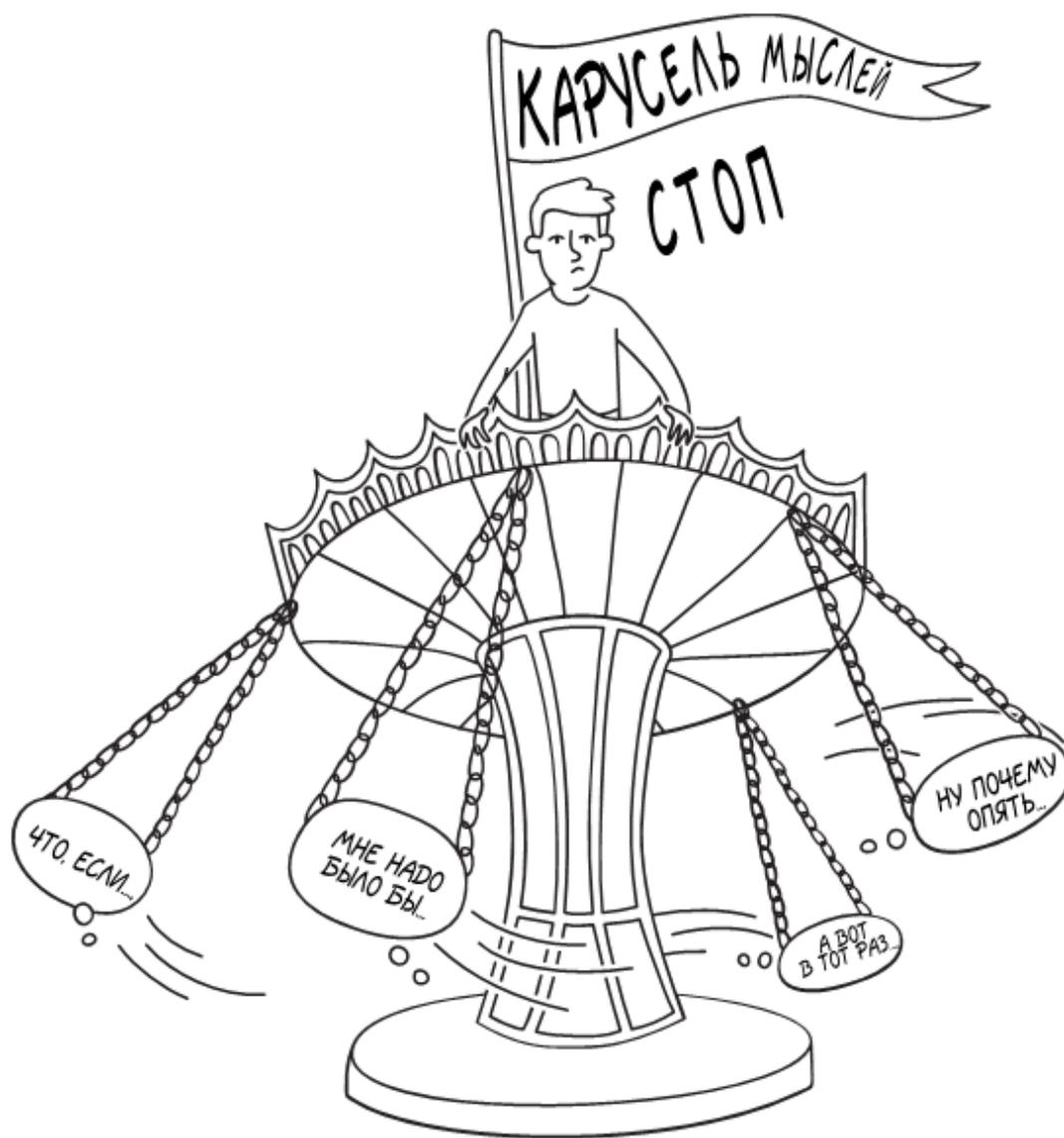
Поиск ответов на этот волшебный вопрос помогает посмотреть на проблему по-новому, без давления деструктивных и навязчивых мыслей.

## **Упражнение 3**

### **Скажи мыслям «стоп!»**



Если вы поймали себя на неприятной мысли, значит, вы уже попали в карусель деструктивного мышления. Однако плюс в том, что вы это все-таки заметили, а значит, научились ориентироваться в мыслях. Вы молодец!



КАРУСЕЛЬ МЫСЛЕЙ

«Скажи мыслям «Стоп!» - это психологическая техника, которая поможет прервать поток деструктивных мыслей и вернуть контроль над происходящим. Она проста: как только заметите, что погружаетесь в неприятные размышления, сразу говорите себе «Стоп!» (лучше вслух). Чтобы усилить

эффект, свяжите сигнал «Стоп!» с каким-нибудь простым действием, например, щипком себя за руку. Это поможет мозгу ассоциировать погружение в деструктивные мысли с неприятным ощущением, чтобы размышления такого рода перестали приносить удовольствие. Если не хотите себя щипать, хлопайте в ладоши, стучите по колену, дергайте себя за мочку уха или пойте куплет из любимой песни (на публике это делать крайне неудобно).



Эта техника поможет прервать привычный поток деструктивных мыслей. Помните: чем чаще вы ею пользуетесь, тем легче выходить из привычных размышлений ни о чем.

## Упражнение 4 «Переключение»



Как только вам удалось остановить поток мыслей – переключайтесь. Лучше всего переключаться на понятные действия: встаньте, прислушайтесь к ощущениям в теле, выпейте стакан воды, приберитесь на рабочем столе. Это поможет отвлечься от деструктивных мыслей и сконцентрироваться на текущем моменте.

Составьте список того, что давно откладывали. Уже месяц хотите помыть окна? Записаться к стоматологу? Разобрать документы? Записывайте все, что приходит в голову. Разбейте большие задачи на более мелкие.

Правило простое: когда в следующий раз вас будут донимать деструктивные мысли, скажите «СТОП», а потом возьмите список и просто что-нибудь сделайте. Главное – не думайте слишком долго и не тратьте на дело больше 10 минут.



Всякий раз, когда начнете погружаться в поток деструктивных мыслей, переключайтесь на какое-нибудь простое и понятное дело. Разомнитесь или сделайте то, что давно откладывали.

## Упражнение 5

### Тренировка осознанности



Что вы чувствуете прямо сейчас? Что происходит вокруг? Понаблюдайте за своими ощущениями пару минут.

Смысл практики осознанности в том, чтобы сфокусировать внимание на происходящем в данный момент, остановиться на «здесь и сейчас». Она помогает справиться с привычкой много думать ни о чем. Правило одно, и оно простое: наблюдайте за тем, что происходит здесь и сейчас, не давая этому оценку. Мы привыкли без конца судить о любом явлении в жизни (что в какой-то момент приводит к появлению деструктивных мыслей), а практика осознанности помогает принимать происходящее как есть и просто наблюдать.

Регулярная тренировка осознанности поможет справиться со стрессом. С ее помощью мы учимся управлять своими эмоциями, мыслить осознанно и воспринимать действительность адекватно.

Но это не спорт, не нужно стремиться достичь полного избавления от любых деструктивных мыслей. Они в любом случае будут возникать во время практики. Поэтому позвольте мыслям быть, но будьте наблюдательны. Чем чаще вы будете практиковать осознанность, тем легче будет справляться с деструктивными мыслями. Хорошая новость в том, что для выполнения этих практик не нужно много времени, и их легко интегрировать в повседневную жизнь.

## ***Осознанное начало дня***



Что вы делаете в первую очередь после пробуждения? Выберите одно из привычных действий и делайте его максимально внимательно. Например, вы поднимаете шторы на окнах. Почувствуйте вес шнура в руках, присмотритесь к лучам света, проникающим в комнату, прислушайтесь к уличным звукам. Делайте это дольше обычного.

Другой пример – душ. Как вы чувствуете воду на коже? Какие запахи вокруг вас? Что вы слышите? Быть полностью «здесь и сейчас» – трудно. Вас будут отвлекать мысли о работе, о том, что приготовить на завтрак, как одеться. Это нормально. Просто отмечайте мысли («Подумал о дедлайне проекта», «Вспомнил, что надо бы заехать в магазин после работы») и возвращайтесь к наблюдению за действием, которым вы заняты.

## ***Тренировка восприятия***



В следующий раз, когда вы пойдете на работу, в магазин или прогуляться, выберите один из органов чувств и сосредоточьте внимание только на его ощущениях. Это может быть обоняние, зрение, слух или ощущение в теле. Попробуйте заметить по меньшей мере пять новых деталей, на которые раньше вы не обращали внимания.

## ***Осознанная ходьба***



Каждый день мы ходим по разным делам и не осознаем, что пользуемся одними и теми же путями. Попробуйте обращать внимание на саму дорогу всякий раз, когда куда-нибудь идете: на работу, в магазин или спортзал. Не спешите, наблюдайте за ощущениями. Какая на вас обувь? Что вы слышите, когда идете? Как дышите? Прямая ли у вас спина? Как выглядят коридор или улица, по которым вы идете?

### ***Осознанный прием пищи***



Сконцентрируйтесь на процессе приготовления блюда и на том, как вы его едите. Обращайте внимание на то, как держите приборы, как сидите, с какой скоростью жуете, какие запахи и вкусы чувствуете. Если это делать с полным вниманием, то на обдумывание предстоящей встречи не останется времени.

### ***Осознанность в быту***



Как видите, упражнения на осознанность легко встраиваются в повседневные дела. Попробуйте их включить в любую домашнюю рутину: уборку, игру с детьми или мытье посуды. Например, когда моете посуду, фокусируйте внимание на температуре и звуке воды, ощущениях в руках, пене на стенках посуды и том, как она становится чистой.

Чем чаще вы будете практиковать, тем быстрее и легче отступят надоедающие мысли о прошлом или тревога о будущем. Ваша задача – ловить и принимать текущий момент – вот и все. Наблюдение за тем, что существует прямо здесь и сейчас, лишит сил деструктивные мысли, и вам станет легче.

**Совет:**

Если вы хотите изучить практики осознанности глубже, поищите статьи и упражнения Джона Кабат-Зинна. Он – исследователь и популяризатор осознанности, который очистил ее от религиозного и метафизического контекста и создал модель «светской медитации».



У регулярной тренировки осознанности двойной эффект: она не только помогает вырваться из круговорота деструктивных мыслей, но и не дает в него вернуться.

## Упражнение 6

### «Тренировка гибкости»



Триггерами деструктивных мыслей часто выступают банальные вещи. Нам всем знакомы дни, когда все не ладится с самого утра. А что если бросить вызов привычным реакциям? Начните сознательно реагировать иначе, чем обычно. Иногда уехавший из-под носа автобус, оторванная пуговица, разбитый стакан или замечание прохожего способны испортить настроение и возобновить круговорот неприятных раздумий. А что бы произошло, если бы вы прореагировали не так, как обычно? Стали бы насвистывать гимн Франции, процитировали Тириона Ланнистера или хлопнули в ладоши?

Данное упражнение похоже на импровизацию: нужно выдать неожиданную реакцию. Можете в шутку прозвать эту часть себя – «импровизированное Я». Тогда вам, возможно, будет проще дистанцироваться от раздражающей ситуации. «Эй, импровизированное Я, твой выход! Что думаешь об этом?»

Измените линию поведения. Сделайте что-нибудь неожиданное, чего раньше не делали. Отреагировав нелепо, намеренно сломайте автоматическое поведение «ситуация → оценка → реакция». Это детский подход к вашему неиссякаемому источнику разнообразных реакций. Так вы активизируете творческий потенциал, выйдете из старого образа и сможете отстраниться от происходящего на безопасное расстояние.

Вместе с этим вы станете ближе к себе, почувствуете себя сильнее и переживете опыт, который

способны пережить только вы в преодолении данной проблемы. Потренируйтесь в простых ситуациях и увидите, как иногда полезно сходить с привычной колеи. Пройдите по пути, по которому вы бы никогда не пошли, сверните налево, вместо того чтобы идти направо, и понаблюдайте, как ваш внутренний мир наполнится новым содержанием.



Подружитесь с той частью себя, которая знает, что значит импровизировать. Тренируйте свое «импровизированное Я» сначала в простых и спокойных ситуациях, чтобы научиться легче воспринимать неприятные события. Затем примените его в момент атаки деструктивных мыслей и понаблюдайте, к чему это приведет.

## Упражнение 7

### Пауза на «стуле размышлений»



Возможно, в вашем случае атаки деструктивных мыслей особо жестоки и не поддаются укрощению описанными способами. Если прежде мы говорили о том, как сменить фокус внимания или прервать поток деструктивных мыслей, то в этом упражнении мы повернемся к ним лицом.

Для начала вам нужно найти специальное место, в котором вы будете работать с мыслями. Такое место не должно быть удобным – точно не кровать или диван. Это должен быть стул или кухонный табурет, на котором нельзя развалиться и задремать. Назовите его «стулом для размышлений».

Когда почувствуете, что вас захватывают деструктивные мысли, отвлекитесь от занятий, сядьте на этот стул и разрешите мыслям течь.

Отводя специальное время на раздумья, вы уже обретаете контроль над мыслями. Если деструктивные мысли всплывают в течение дня, когда нельзя отвлечься, отложите их, например, на девять часов вечера. Так и скажите: «Мысли, я вас вижу, уважаю и разберусь с вами позже!» Если отложить раздумья на более позднее время не получается и они докучают, то берите паузу, ищите подходящий стул, заводите таймер, наблюдайте за неприятными мыслями – и возвращайтесь к тому, что требует вашего внимания.



Разрешите деструктивным мыслям быть, но в свое время, на своем месте и не больше пяти минут. Такие паузы помогают сломать привычные шаблоны мышления. Вы сознательно, но на своих условиях обращаетесь к неприятным мыслям, контролируя их и устанавливая границы.

## **Упражнение 8**

### **«Дистанцирование»**

Цель данного упражнения – научиться придавать деструктивным мыслям меньше значения, разрешая им быть.

Здесь работает тот же принцип безоценочного наблюдения, что и в упражнениях по развитию осознанности. Так вы научитесь принимать негативные мысли, не втягиваясь в их порочную спираль.

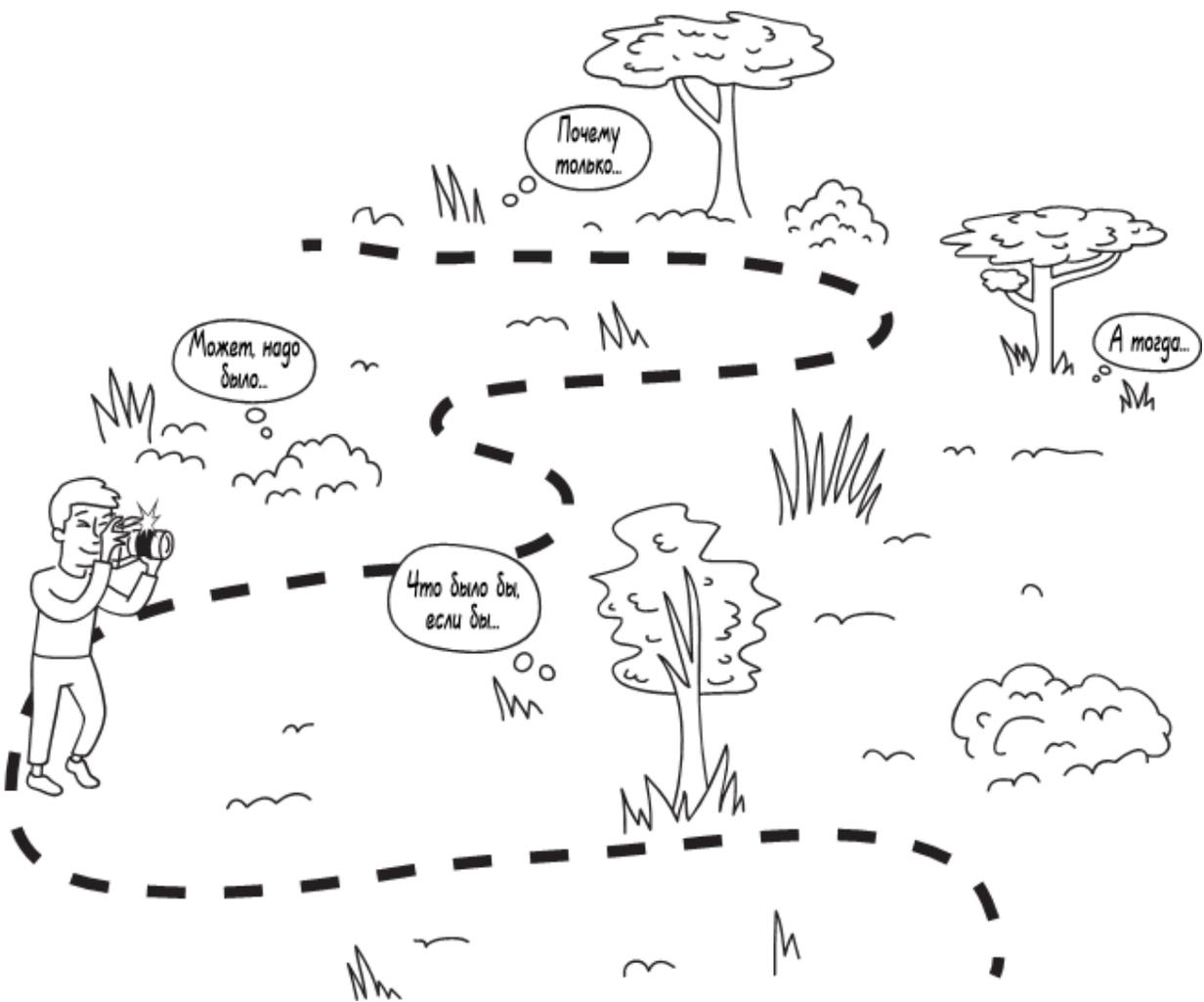
### ***Сафари по навязчивым мыслям***

Это упражнение-разминка поможет укрепить свои когнитивные «мышцы» для борьбы против деструктивного мышления.

Начинайте с тренировки на безопасных мыслях. Сядьте в спокойное место, поставьте таймер на 10 минут и представьте, что вы отправились на ментальное сафари по своим раздумьям.

Наблюдайте за ними, замечайте все, о чем думаете, но не оценивайте.

Начните с одной мысли, проговорите «Я сейчас думаю о...», задержитесь на ней, переходите к следующей. Помните, что это всего лишь очередная мысль.



### **Проговаривание вслух, 10 мин**



В этом упражнении нужно проговаривать вслух все, что происходит в вашей голове. Высказывания должны быть осмысленными, их содержание – полным и логичным. И помните, это всего лишь мысли. Занятие может показаться дурацким, но именно проговаривание помогает увидеть свои переживания со стороны.

Как только вас атакуют деструктивные мысли, найдите спокойное место, где вас никто не услышит (например, спуститесь в автомобиль), и проговорите все,

о чем думаете, вслух: «Мне кажется, что Анна поступила по-дурацки, свалив всю вину на меня...»

### ***Запись мыслей***



Вместо того чтобы прокручивать диалог в голове, запишите его. Это более сложная работа, чем проговаривание вслух, потому что требует конкретики и соблюдения структуры. Возьмите лист бумаги, блокнот или откройте электронный документ. Заведите таймер на 30 минут или ограничьтесь одним листом. Еще лучше, если это будет всего три предложения.

Пишите свои мысли, соблюдая следующую структуру:

- что навело на неприятные мысли;
- что именно беспокоит;
- какой вывод вы можете сделать из этой ситуации.

Пишите, будто собираетесь показать свои мысли близкому для вас человеку. Так, чтобы он прочитал и понял, в чем ваша проблема.

### ***Комментирование, 10 мин***



Попробуйте прокомментировать произнесенные вслух или записанные вами мысли с позиции лучшего друга, человека, к мнению которого вы прислушиваетесь или на кого хотите быть похожим. Что бы он сказал, услышав ваши мысли? Говорите с собой от третьего лица: «Мне кажется, ты смотришь на вещи несколько пессимистично. Может быть, ты еще не все попробовал? И что случится, если ты провалишься? Ты сам знаешь, что это не так. Я тебя люблю, и мне кажется, ты себя недооцениваешь. Я верю в тебя!»

### **Упражнение с зеркалом**



Если предыдущие способы не помогли, есть еще один. Встаньте перед зеркалом, и внимательно рассмотрите себя: что при этом происходит с вами и вашими мыслями? Они все так же сильны или отступили?



Дистанцирование помогает отделиться от деструктивных мыслей. Они лишь малая доля всего, что производит мозг в течение дня. Мысли приходят и уходят, они мимолетны и необязательно должны на нас влиять. Нам нужно лишь научиться наблюдать за ними и перестать придавать им слишком много значения.

## Вывод

Давайте кратко пройдемся по всем описанным техникам:

- «Инвентаризация» помогает определить обстоятельства, которые провоцируют появление деструктивных мыслей.

- «Волшебный вопрос» помогает выйти за рамки привычных шаблонов мышления и почувствовать в себе силу.

- «Скажи мыслям «Стоп!» прерывает привычный поток деструктивных мыслей.

- «Переключение» помогает отвлечь свое внимание от неприятных мыслей, когда они уже настигли и увлекли вас в поток.

- «Практики осознанности» учат находиться в моменте и воспринимать неприятные мысли безоценочно.

- «Тренировка гибкости» помогает выйти за рамки привычного поведения в стрессовых ситуациях, учит импровизировать и относиться к происходящему с юмором.

- «Пауза» учит сознательно погружаться в неприятные мысли, но на ваших условиях.

- «Дистанцирование» – помогает отделиться от деструктивных мыслей и обрести над ними контроль.

Используя описанные техники, вы научитесь распознавать деструктивные мысли на ранней стадии и противостоять им. Частые тренировки помогут с большей легкостью направлять ваши раздумья в нужное русло. И однажды вы сможете распознать самый важный момент: «Прямо сейчас я погружаюсь в неприятные мысли». Поставьте себе цель – улавливать это состояние. И тогда вы заметно **продвинетесь в умении**

**справляться с неприятными мыслями.** Продолжайте в том же духе, вы молодец!

## **Часть 3**

# **Разрешение внутренних конфликтов**

Внутренние конфликты возникают из-за того, что деструктивные мысли делают нас пассивными и невосприимчивыми к возможным способам решения. И вместо того чтобы что-то предпринять, мы чувствуем напряжение и действуем так, как привыкли. Важно понимать, что эти ежедневные конфликты могут помочь нам избавиться от вредных и деструктивных убеждений и вырасти как личность.

Упражнения из этой части книги помогут ответить на вопросы: что делать, когда замечаешь, что уходишь от честного взгляда на ситуацию? Как научиться относиться к фактам беспристрастно? Как справиться с проблемой, если не знаешь, какое решение лучше?

## Обозначить конфликт

Начнем с простого вопроса: как возникает внутренний конфликт. Причина находится в двух разных мирах.

С одной стороны, существует «мир желаемого». Он включает в себя наши представления о жизни, желания и потребности. Нам хорошо, когда все в жизни идет по правилам этого мира. Но часто желания зависят от внешних обстоятельств и других людей, которыми мы управлять не можем. Поэтому не все случается так, как нам бы этого хотелось.

Миру желаемого противостоит суровая реальность. Назовем ее «мир, каков он есть».



Кажется, два этих мира несовместимы. Когда мы не можем добиться желаемого или происходит что-то, не

соответствующее нашим ожиданиям, возникает внутренний конфликт. И из-за этого в голове включается сигнал тревоги – «Что это для меня значит? Как мне теперь себя вести?».

Внутренний конфликт возникает из-за несоответствия между реальным миром и представлениями о нем. Именно здесь возникает напряжение, а размышления – это попытка с ним справиться. Чтобы это сделать, для начала нужно определить конфликт: сформулировать желания и ожидания, а затем понять, как именно их ограничивает реальность.



### **Описание внутреннего конфликта**

- Опишите суть внутреннего конфликта.
- Чего вы хотите?
- Что мешает удовлетворению ваших желаний?



Поупражняйтесь в описании внутренних конфликтов. Прочувствуйте и примите напряжение, которое присутствует в настоящий момент. Оно возникает, потому что ваша психика хочет восстановить душевное равновесие. Осознайте, что вы всего лишь хотите справиться с возникшим напряжением.

## Классифицировать конфликт



Часто мы избегаем активной работы над внутренним конфликтом. Прежде всего это касается межличностных отношений или крайне неприятных тем. Приглядитесь к вашему конфликту. Хватает ли у вас сил изменить ситуацию? Можете ли вы постоять за себя и настоять на желаемом? Возможно, повлиять на ситуацию уже не в ваших силах, потому что шанс упущен. Так бывает, и это нормально.

Вам нужно различать деструктивные мысли по типу внутреннего конфликта:

**Разрешимый конфликт.** Вы много и долго думаете, потому что боитесь подойти к проблеме и не знаете, как себя вести. В этом случае вы избегаете решения проблемы.

**Неразрешимый конфликт.** Ваши мысли бегают по кругу, потому что ситуацию невозможно изменить в принципе. Например, она уже в прошлом. Вы просто пережевываете случившееся.

Если конфликт разрешимый, то нужно перейти к действию и придумать, как защитить собственные интересы. Задача в том, чтобы осознать, что делать и с кем говорить.

Если конфликт неразрешимый, то нужно понять, как теперь относиться к ситуации. То есть найти способ утешить свой разочарованный «мир желаемого» – и это не означает, что с ним ничего не нужно делать.

Конфликты могут быть смешанными: некоторые аспекты изменить нельзя, некоторые можно. В этом случае нужно учиться различать эти аспекты. Для

примера возьмем властную тетушку, которая без спроса вмешивается в каждый разговор. Тетушку не изменить, но вы можете от нее дистанцироваться, сократив время общения, рассказывая меньше о себе или уделяя внимание разговору с другими присутствующими людьми.



Поразмышляйте над конфликтом, который занимает сейчас ваши мысли. Он разрешимый, неразрешимый или смешанный? На что вы можете повлиять, а на что нет?

## Конфронтация вместо изоляции



Мы боимся делать важные шаги, тянем с принятием решения и таким образом стараемся избежать негативных последствий и неприятных чувств. Такое бегство приносит облегчение, но в долгосрочной перспективе все усложняет, потому что человек отказывается от контроля над ситуацией. Он даже не задает себе вопрос, существует ли угроза на самом деле? Такой подход к проблеме – это большие энергетические затраты, не говоря уже о растущей тревожности и неудовлетворенности. Чем чаще мы чего-то избегаем, тем больше растет страх и психологический барьер перед подобными ситуациями.

Девиз укротителя деструктивных мыслей звучит так: «Конфронтация вместо изоляции». Давайте подумаем, зачем нам открыто разбираться с внутренним конфликтом. Во-первых, это единственный способ его решить. Конфликт перестает быть угрозой, если смотреть на него конструктивно. Только так можно превратиться из жертвы в охотника. Во-вторых, чем чаще мы справляемся с конфликтами, тем больше верим в себя и легче переносим дискомфорт и негативные эмоции, с ними связанные. Постепенно неприятные события начинают переживаться проще, чем рисовало воображение. Когда неприятности отступят, вы удивитесь: «Ну да, это было не так уж и страшно». Такой же прием работает и в стрессовых ситуациях – попробуйте.

Мы привыкли избегать неприятного и страшного, подобное поведение заложено в нашей природе и

помогает беречь силы. Но эта стратегия не универсальна. Часто она превращается в проблему, создает напряжение и тормозит в достижении поставленных целей.

### Упражнение



Чтобы вникнуть в суть, проанализируйте свою жизнь: существуют ли ситуации, места и люди, которых вы предпочитаете избегать, а не сталкиваться с ними лицом к лицу? Какие в этом плюсы и минусы?



Мы избегаем открытого решения проблем из-за желания быть в безопасности, испытывать только приятные эмоции и сохранять внутренние силы. Но важно понимать, что неуверенность и дискомфорт в ситуациях, где приходится преодолевать препятствия и учиться новому, – это нормально. Новизна – это всегда больно. Но если браться за дело решительно и без промедления, то неприятных эмоций будет меньше. К тому же, реагируя на конфликт как на вызов, вы почувствуете внутреннюю силу. Дерзайте!

## Прыжок в ледяную воду



Сколько времени вы проводите за обдумыванием возникшей проблемы? А сколько времени тратите на поиск решения? Вероятнее всего, вы заметили разницу: размышления всегда дольше действия. Поэтому вместо того, чтобы предаваться бесплодным размышлениям, направьте внимание на то, что нужно сделать.

Задайте себе вопросы: *«Чего я хочу? Что я могу сделать сегодня, чтобы прояснить ситуацию? Где можно найти полезную информацию? Кого можно расспросить?»* Отвечая на них, вы сдвинетесь с мертвой точки, потому что **речь идет не о какой-то абстрактной проблеме, а о ситуации, которую вы в силах изменить.**

Представьте, как вы стоите на краю вышки и готовитесь прыгнуть в бассейн с холодной водой. Хватит думать, сделайте первый шаг и прыгайте. Прямо сейчас. Вы справитесь с шоком от столкновения с ледяной водой, если сразу же начнете двигаться. Вы согреетесь, и вам ничего не останется, как справиться с этой нетипичной ситуацией. Человек так устроен.



Примите на себя ответственность за решение проблемы и устремляйтесь прямо в конфликт. Вместо того чтобы думать о холодной воде, подумайте, как вам добраться до противоположного берега. Какие инструменты могут понадобиться? С какой скоростью нужно двигаться? Не запланировать ли передышку в пути? Не плывут ли с вами другие люди, которые могли бы помочь или которых могли бы поддержать вы?

## Упражнение

# Системное решение проблемы



Вероятно, вы думаете: *«Написано здорово, но я по-прежнему не понимаю, что конкретно мне делать»*. В этом случае к проблеме нужно подойти системно. В семидесятых годах американские психологи Томас Д'Цурилла и Марвин Голдфрид описали схему разрешения проблемных ситуаций. Схема до сих пор работает в психотерапии, так что мы тоже можем ею воспользоваться. Если вы привыкли избегать проблем и думаете, что зависите от обстоятельств, то воспользуйтесь этим методом как инструкцией для разрешения конфликтов. Главный вопрос звучит так: что я могу предпринять, чтобы повлиять на ситуацию и приблизиться к желаемому?

Сама техника состоит из семи этапов:

- Сформируйте ваше отношение к проблеме.
- Подробно опишите проблему.
- Определите краткосрочные и долгосрочные цели.
- Подумайте, что можно предпринять для решения проблемы.
- Выберите шаги, которые хотите предпринять в первую очередь.
- Действуйте и проверяйте результат.

Приготовьте бумагу с ручкой и пройдите по каждому пункту.

### **1. Сформируйте ваше отношение к проблеме**

На первом этапе вам нужно понять, в чем проблема, и принять решение разобраться с ней. Это может быть неприятно и даже страшно, но это единственный способ разрешить конфликт – действовать активно и по собственной воле. Внутренний дискомфорт – это нормально, но он не должен мешать решению проблемы.

Это неочевидно, но посмотреть проблеме в глаза легче, чем медлить с ее решением только потому, что к этому принуждают обстоятельства. Произнесите вслух: «Да, я хочу решить эту проблему!» – это придаст вам сил и уверенности.

Вероятно, что-то внутри вас еще сопротивляется: *«Какого черта! Что я хочу сделать? Да я вообще ничего делать не хочу!»* Если это так, то вот простой трюк: ведите себя, словно вы актер («Fake it till you make it»<sup>[2]</sup>). Действуйте, словно играете человека, который твердо настроен найти решение проблемы. Это поможет преодолеть внутренний барьер, открыться проблеме и мобилизовать силы. В какой-то момент вы действительно станете этим человеком, потому что так это и работает.

Чтобы решить проблему, нужно признать, что она существует. Вот короткая история на эту тему.

На психотерапии один клиент не считал, что у него есть внутренний конфликт. Тогда психолог предложил провести мысленный эксперимент и «обнять» ситуацию, которая не казалась клиенту проблемой. Тот согласился, закрыл глаза, погрузился внутрь себя, но скоро прервал молчание со словами: «Мда, сложновато обнять кактус». Клиент понял, что проблема на самом деле есть, она его беспокоит и пугает.

Возможно, у вас тоже есть такой кактус: он неудобный, неприятный и колется. Вам не нужно его любить или «обнимать». Просто признайте, что он существует. В жизни мы все встречаемся с

бесчисленным количеством кактусов. Они часть жизни, и это нормально.

## **2. Подробно опишите конфликт**

В начале третьей части вам нужно было подумать о своем внутреннем конфликте, тогда вы описывали его, а также отвечали на следующие вопросы:

- Чего вы хотите?
- Что мешает вашим желаниям?

Теперь вам нужно дополнить эти ответы деталями:

- Когда возникает внутренний конфликт? В какой ситуации? Кто еще в этом участвует?
- Какие мысли посещают вас в этот момент?
- Какие чувства вы испытываете?
- Как вы раньше разбирались с внутренними конфликтами?
- Что помогало, а что – нет?

Ответив на вопросы, вы получите развернутый анализ внутреннего конфликта.

## **3. Ставьте цели**

Часто к этому этапу у вас еще нет конкретных целей для разрешения конфликта. Поэтому самое время их поставить.

В этом помогут следующие вопросы:

- Чего вы хотите достичь?
- Можно ли разбить цель на подцели?
- На достижение каких целей потребуется больше времени, а каких можно достичь быстрее всего?
- В какой последовательности вы собираетесь их достигать?

- На какие последствия (позитивные и негативные) вы рассчитываете после достижения цели?

Формулируйте цели конкретно. Чем более четкие ответы вы дадите, тем лучше. Может быть, вам вспомнится назойливый коллега, который докучает разговорами и игнорирует ваше недовольство. Возможно, в этом случае вашей первой целью станет обращение внимания на момент, когда ситуация начинает вас напрягать.

Подробно опишите ситуацию, ее участников и то, что вы собираетесь с ней делать. Обдумав возможные последствия, вы учтете и риски, и выгоду. Так ваше представление о конфликте станет яснее.

#### ***4. Проведите «мозговой штурм»***

Поиск решений для достижения целей – самый веселый этап. Записывайте любые идеи, которые приходят в голову, даже самые невероятные.

Дополнительные вопросы для разрешения проблемы:

- Что раньше помогало вам в достижении целей?
- Как поступают другие люди в похожих ситуациях?

#### ***5. Отсортируйте идеи***

На этом этапе нужно отсортировать идеи из списка. Изучите каждое решение и взвесьте, насколько оно реальное, насколько нравится вам.

Дополнительные вопросы, помогающие оценить возможность реализации идеи:

- Что необходимо для воплощения идеи в жизнь?
- Как получить доступ к требующимся для этого ресурсам?

Вопросы для выявления личных предпочтений:

- Если воплотить в жизнь конкретную идею, как именно она повлияет на вашу жизнь?
- С какими последствиями вы сможете смириться?

## ***6. Примите решение***

Подумайте, какие из разработанных способов решения проблемы вы готовы реализовать. Это может быть комбинация нескольких идей.

- Когда вы собираетесь начать?
- Как это будет выглядеть?

## ***7. Примените на практике и оцените результат***

Сделайте запланированное. После этого важно оценить полученные результаты:

- Достигнута ли цель или нужно ее откорректировать?
- Четко ли она была сформулирована?
- Есть ли более эффективный способ достижения цели? Если есть, вернитесь к шестому этапу.

## ***Рекомендация***

Оцените полученные результаты вместе с человеком, которому вы доверяете и который вас поддержит.



Тренировка системного подхода к решению трудных задач – это путь к реальному преодолению проблемы. Такая схематичная проработка может показаться неестественной, но это всего лишь осознание привычного процесса принятия решений, который проходит внутри нас. Данное упражнение – противоположность бессистемному пережевыванию проблемы. Размышляя над ситуацией осознанно, вы не оставляете места для пустых раздумий.

## **Действуйте, даже если нельзя повлиять на ситуацию**



В жизни бывают ситуации, которые мы уже не в силах изменить: развод или обидная фраза, брошенная в сердцах. Все уже случилось, и мы никак не можем на это повлиять, поэтому сейчас наша задача – справиться с болью. Непринятие и попытки изменить ситуацию, мысленно к ней возвращаясь, – тупиковый путь.

Вместо этого нужно принять негативные эмоции, вызванные болезненной ситуацией и придумать новую стратегию поведения, которая поможет отвлечься от тяжелых мыслей и удовлетворить наши потребности. Принятие того, что проблемы – это часть жизни, снимает остроту переживаний и побуждает к действию. Благодаря такому подходу, мы становимся сильнее, потребность меняется и боль постепенно уходит.

Это трудно и требует времени. Поэтому, если вы попали в похожую ситуацию, позаботьтесь о своем душевном состоянии. В этом помогут упражнения из данной части.

Давайте вернемся к примеру Анны. Ее беспокоит, что она становится старше и ее тело уже не то, что у двадцатилетней девушки. Глядя на молодых женщин, она чувствует себя неудачницей. Анна понимает, что невозможно быть вдвое старше и при этом выглядеть такой же юной. Она также понимает, что любит свое тело и хочет относиться к нему с вниманием и уважением. Не в силах смириться с возрастными изменениями, Анна пытается принять свои негативные чувства: горечь, обиду и злость, понимая, что это

единственное решение. И у нее хватит сил, опыта и решительности с этим справиться.



Если мы не можем изменить ситуацию, нам нужно изменить свое отношение к ней, прямо как в избитой поговорке. Это не значит, что нам придется отказаться от желаний и потребностей. Это значит, что нам придется поработать над своими мыслями и убеждениями так, чтобы они не вызывали боли и страдания. Такой подход поможет посмотреть на ситуацию с новой точки зрения. Вместе с новым взглядом вы примете свои потребности и найдете, как их удовлетворить иначе – без боли и сожалений.

# Принятие



Многое находится вне нашей власти: люди, которые заставляют нас сомневаться в себе, несправедливость, удары судьбы. Как можно справиться с тем, чего нельзя изменить? Чтобы жить по своим правилам и влиять на свою жизнь, в первую очередь нужно уметь принимать то, что не нравится.

Это не значит, что вам придется покориться неприятным обстоятельствам. Наоборот: принятие не покорность. Оно бережет силы, избавляет от внутренних споров и помогает психологическому росту. В отношениях мы часто надеемся, что другой человек изменится, и это рождает напряжение. Но оно уходит, если смириться с тем, что у каждого свое представление о правильном и неправильном. Принятие – сложный навык и требует времени, но именно оно помогает смотреть на мир открыто, испытывать разные эмоции и культивировать внутреннюю силу.



Есть вещи, которые мы не можем контролировать, – так устроен мир, и это нормально. Их важно принимать такими, какие они есть. А как вы договариваетесь с действительностью? Как вы делали это раньше?

## Три стороны одной медали

То, как мы реагируем и какие решения принимаем, зависит от нашего мозга, а он действует так, как привык, часто заставляя игнорировать другие точки зрения. Для того чтобы выйти из привычных рамок и посмотреть на вещи иначе, следует использовать технику, которая называется «рефрейминг» или «три стороны одной медали». Она помогает ослабить внутренний конфликт и изменить видение ситуации.

Что вам бросается в глаза, когда вы читаете следующие высказывания?

1. Я рассталась с человеком, с которым прожила много лет. Сейчас худшее время в моей жизни. Мне страшно. Впереди неизвестность.

2. Наши отношения изжили себя. Если бы мы их не разорвали, то оба оставались бы несчастными.

Перед нами две точки зрения на одно и то же событие. Вторая позиция объективней, хотя она не исключает первую. Оба утверждения справедливы и требуют сознательного решения: относиться к ситуации с принятием или страдать. Как видите, принятие помогает учесть аспекты, на которые вы раньше не обращали внимания из-за привычки мыслить деструктивно. Расширяйте свое поле зрения, учитесь помещать ситуацию в «новые рамки».

### Упражнение



Возьмите лист бумаги, сядьте в спокойном месте и запишите три ваших качества, которые считаете отрицательными. Попробуйте найти в них пользу.

Когда в следующий раз начнете раздражаться, попытайтесь истолковать ситуацию по-другому. Например, если прольете кофе на рубашку, скажите себе: «А, сегодня все равно холодно, поэтому надену кофту». С одной стороны, пятно никуда не денется и это раздражает, с другой – вам же действительно станет теплее.



В каждой ситуации есть больше сторон и решений, чем кажется на первый взгляд. Поэтому учитесь смотреть на проблемы с «трех» сторон и учитывать все точки зрения в равной степени.

## Способы справиться с отрицательными эмоциями



- *«Я в таком бешенстве, что скоро сорвусь».*
- *«Когда на меня нападает тоска, я сразу же начинаю чувствовать себя беспомощным».*
- *«Мое бессилие все еще грызет меня».*
- *«Я не хочу так себя чувствовать!»*
- *«Мне больно!»*

Отрицательные эмоции проявляются, когда у нас есть внутренний конфликт из-за расхождения ожиданий и реальности, или ситуация требует больше сил, чем у нас сейчас есть. Негативные эмоции тягостны и неприятны, но нужно ли стремиться к тому, чтобы испытывать только приятные эмоции?

Нет. Агрессия, ярость, печаль, зависть, ревность или страх – тоже важны, они сигнализируют, как идут дела. В отрицательных эмоциях много энергии, которой можно воспользоваться. Они обогащают спектр чувств, которые мы испытываем, дают понимание того, что для нас важно и что нами движет. Чувствовать себя плохо, огорчаться и приходить в ярость – нормально. Чем быстрее мы примем эти эмоции, примем самих себя, тем меньше драк с внутренними ветряными мельницами – и уже от этого нам станет легче. Относитесь к своим переживаниям как к важному источнику сведений о себе, своих установках и желаниях, но не позволяйте им брать верх. Если вам плохо, то это не повод погружаться в деструктивные мысли, повышайте свою устойчивость.

Испытываете ли вы в настоящий момент какие-нибудь неприятные эмоции и чувства? Постарайтесь их

назвать. Гнев, тоска, неуверенность? Иногда мы принимаем одни эмоции за другие, иногда их может быть несколько одновременно. Но, научившись их различать, вы поймете, с чем имеете дело – и это облегчит душевные переживания. После подумайте, что вызвало неприятные чувства: *«Мне грустно, потому что...»*.

Разрешите негативным эмоциям быть и сопровождать вас в течение дня. Наблюдайте за ними. Они – часть вас и возникли не случайно, поэтому то, как вы себя чувствуете – нормально.

### ***Договоритесь с вашими эмоциями***



Если к вам возвращается одно и то же неприятное чувство, уделите ему время, так же как вы поступали с навязчивыми мыслями, садясь на стул для размышлений. Не игнорируйте свои эмоции, но не тратьте на эту практику больше 15 минут в день.

В этот раз не нужно садиться на стул. Заведите таймер и начните изучать эмоцию. Если умеете рисовать, нарисуйте образ вашего эмоционального состояния. Если занимаетесь спортом, возьмите ее с собой на тренировку. Не анализируйте и не оценивайте, просто примите, что она живет внутри вас – но только 15 минут в день. После того как прозвенит таймер, распрощайтесь с ней до следующего раза. Если почувствуете, что работа с эмоцией погружает вас в тяжелые деструктивные мысли – скажите себе «Стоп!».



Развивайте в себе способность принимать отрицательные эмоции. Разрешите неприятным ощущениям побыть с вами некоторое время. а Не погружайтесь слишком глубоко в анализ этой эмоции, просто примите, что она существует. Сделайте что-нибудь приятное. Подумайте, чем вы можете себя побаловать, чтобы вам стало лучше, даже несмотря на неприятные чувства.

## Принятие решений



Есть еще одна область, в которой возникает внутренний конфликт, – это принятие решений. Здесь проблема не в определении разрешимых и неразрешимых составляющих конфликта, а в том, что решиться сделать что-то конкретное – тяжело для тех, кто привык мыслить деструктивно. Такой человек взвешивает и перебирает одни и те же варианты, теряясь в навязчивых мыслях, и не двигается с места.

Если вы не понимаете, чего хотите и мучаетесь выбором, значит, вам хочется удовлетворить несколько разных потребностей одновременно. Часто такие потребности несовместимы, поэтому им нужно особое внимание. Смиритесь, принятие решения – это всегда компромисс между потребностями. Каким-то придется подождать, каким-то нужно придумать новый способ удовлетворения. В этом помогут следующие упражнения.

## Дерево принятых решений



Ключевой принцип принятия решения – конструктивная и открытая позиция. Жизнь постоянно требует решений. Что вы чувствуете в связи с этим? Что нравится? Чего избегаете? Комфортно ли вам выбирать из большого количества вариантов? То, что вы выберете и как при этом будете себя чувствовать, зависит от вашей позиции: решительной и активной или избегающей и пассивной. Статус-кво невозможен, жизнь – это всегда движение. Вероятно, после какого-то решения жизнь уже никогда не будет прежней, что пугает, как всякая неизвестность, – и это нормально. Воспринимайте страх как неотъемлемую часть процесса, но не придавайте ему лишнего значения. Если боитесь, скажите: «Я знаю, что мне страшно, но это только помогает выбрать вариант, который подходит лучше всего и отвечает моим потребностям».

Оглянитесь на свою жизнь, и вы заметите, что она постоянно меняется. На смену периодам застоя приходит подъем. Все решения, принятые до этого момента, сделали из вас человека, которым вы являетесь, помогли лучше узнать себя, свою жизнь, чему-то научиться, выработать систему ценностей. Принимать решения – значит, получать новый опыт, познавать себя в новых условиях и в итоге вырасти. С таким настроем и нужно подходить к принятию решений.

### **Упражнение**



Возьмите ручку и лист бумаги. Нарисуйте дерево, ветви которого – это важные решения, принятые вами: выбор университета, вступление в брак, получение водительских прав, открытие собственного дела. Вспомните про каждое:

- как вам дались эти решения,
- к чему привели,
- какие решения вы приняли осознанно, какие по наитию или случайно,
- в чем сомневались и чего боялись,
- как справлялись со страхами и сомнениями.

Посмотрите на составленное дерево. Перед вами набор решений, которые определили вашу жизнь и подарили нынешний опыт. Когда в следующий раз вас парализует страх и сомнения, посмотрите на это дерево, осознайте, сколько вы уже сделали, и поймите, что в любом случае оно продолжит расти, независимо от вашего дальнейшего выбора.



Принимайте решения, начиная с подготовки. Подумайте, как вы относитесь к проблеме. Вы хотите подождать и посмотреть, к чему это приведет? Сопротивляетесь необходимости что-то выбрать? Если это так, то вы упускаете шанс повлиять на ситуацию. Вместо выжидания примите существование проблемы и скажите ей твердое «да». Это придаст вам сил и поможет увидеть больше возможностей.

## Возможности



Следующий шаг принятия решения – сбор информации о своих возможностях для адекватной оценки каждого варианта. Прежде чем на чем-то остановиться, соберите максимум сведений. Порой даже незначительная деталь может повлиять на окончательный выбор. Вам нужно знать все свои возможности.

- Есть ли решения, в которых не все ясно?
- На какие вопросы у вас нет ответа, несмотря на их значимость для принятия решения?
- Где вы возьмете недостающую информацию?
- Кто бы мог ответить на ваши вопросы?



Если остались даже незначительные вопросы, найдите ответы, прежде чем остановится на каком-то варианте.

## Потребности



Важно принимать те решения, которые максимально удовлетворяют наши желания и потребности. Но как найти компромисс между желаемым и возможным? Сначала нужно определить свои потребности. Умение их чувствовать – базовое условие для принятия правильного решения. Потребности не статичны и постоянно меняются. Кроме того, в определенных условиях их может быть несколько, и мы топчемся на месте, не зная, какую из них удовлетворить.

### ***Взаимоисключающие потребности***

Мы все любим взаимоисключающие вещи: с одной стороны – нуждаемся в разнообразии, с другой – обожаем привычки. Мы хотим сблизиться с другим человеком, но не хотим жертвовать своей свободой, настроены отстаивать свои интересы, но не готовы ни с кем ссориться. Так и потребности (рядовые или судьбоносные) часто противоречат друг другу.

Допустим, вам нужно решить: соглашаться или нет на повышение в должности. С одной стороны – это новые задачи, большая свобода, общение с прежним начальником на равных, высокая зарплата и признание. С другой – рабочий день сильно увеличится, вы будете меньше времени проводить с семьей и заниматься хобби. Потребность в признании и большей свободе в профессиональной сфере противопоставляется

потребности в отдыхе и насыщенной семейной жизни. Что же делать?

### ***Попытка удовлетворить все потребности сразу***

Не важно, какое решение вы примете, какая-нибудь из потребностей останется неудовлетворенной, потому что редко когда получается удовлетворить все желания сразу. Такое может получиться скорее случайно. Если не знаете, что выбрать, значит, вы во власти взаимоисключающих потребностей – и единственного верного решения нет. Вам остается выбрать что-то одно.

### ***Интуиция против системного подхода***

Прежде чем что-то решать, нужно проанализировать: какие потребности сейчас важны, какие можно поставить на паузу, а какие – удовлетворить как-то иначе. В обычной жизни это происходит интуитивно, но в сложных ситуациях, когда все потребности важны или велик страх ошибиться, интуиции недостаточно.

С этим помогут разобраться следующие упражнения.



### ***Вопросы для определения потребностей***

- Какие чувства вызывает у вас каждый вариант решения?
- Какие желания стоят за этими чувствами?
- Какие потребности скрываются за вашими желаниями? Возможно, это потребность в безопасности, понимании, признании, творческой реализации, любви,

сексе, уединении, удовольствии, отдыхе, свободе или смысле.

- Какие потребности исключают друг друга?

Для начала пропустите эти вопросы через себя. Если у вас пока нет ответов, переходите к уточняющим вопросам:

- Какая из потребностей выражена острее?
- Какие потребности вы можете «поставить на паузу», при условии, что удовлетворите их позже?
- От удовлетворения каких потребностей вы можете отказаться, зная, что не вернетесь к ним в ближайшем будущем?
- Какими будут последствия выбора?



Ключевой момент в поиске оптимального решения – это понимание важности всех своих потребностей в данный момент.

## Упражнение Сравнительный анализ «За» и «против»



Вероятно, вам знакома эта классическая техника. Она работает так: вы перечисляете все возможные решения, аргументируете их и оцениваете важность аргумента. Чем больше баллов набирает аргумент, тем он для вас важнее.

Возьмите лист бумаги и расчертите его на четыре колонки:

За	Значимость	Против	Значимость
----	------------	--------	------------

Запишите аргументы в пользу или против возможных решений в соответствующие колонки. Оцените каждый аргумент по значимости от 1 (не важен) до 5 (очень важен). Посчитайте количество баллов.

Высокое количество баллов не означает, что нужно принимать именно это решение. Данное упражнение просто помогает включиться в процесс и подумать о найденных решениях конструктивно. Ориентируйтесь на потребности, которые обнаружили в предыдущем упражнении. Что вы думаете о полученных результатах?



Решение с большим количеством баллов – сейчас наиболее для вас важно. Что вы об этом думаете?

## «Беременность» на один день



Если до этого момента мы искали решение проблемы с помощью системного подхода, то сейчас попробуем поиграть. Представьте, что вы на сутки «забеременели» одним вариантом решения проблемы. Не нужно ничего делать, дайте волю воображению и почувствуйте, каково это – жить с принятым решением. Не поддавайтесь сомнениям, не вступайте во внутренние диалоги – это всего лишь игра. Сегодня ходите с одним решением, завтра – с другим.

Когда закончите игру, проанализируйте, к каким открытиям она привела:

- Какие мысли приходили в голову? Может быть, вы ранее что-нибудь упустили?
- Какие чувства вызывало это решение: приятные или наоборот?
- Какое решение придало сил, а какое – забрало?

Если не получается ответить сразу, возьмите паузу и дайте себе время пожить с этим опытом. Возможно, вы почувствуете правильное решение позже.



Это простое интуитивное упражнение, которое можно встроить в повседневную жизнь. Пусть подсознание поможет вам почувствовать правильное решение.

## **Прочие рекомендации по принятию решения**



### ***Четкие временные рамки и дедлайн***

Выделите специальное время на поиск решения, как вы это делали с работой над неприятными мыслями. Запишите его в ежедневнике: *«Сегодня, 16.00–16.15, принимаю решение»*. Если время закончилось, а решения нет, запланируйте задачу на следующий день и повторите попытку. Ограничение времени принципиально. Так вы подтверждаете серьезность намерения, не нарушая при этом обычный ход жизни.

Попробуйте поставить дедлайн: *«Принять решение по вопросу до пятницы этой недели»*, но избегайте цейтнота, который будет создавать напряжение. У вас должно быть достаточно времени. Запишите дату в ежедневник, расскажите о плане кому-нибудь из близких, конкретизируйте, как именно вы будете принимать решение в назначенный день.

### ***Сигналы интуиции***

Ваше тело каждый день посылает вам сигналы о его отношении к переживаемым ситуациям и принимаемым решениям. Старайтесь это подмечать.

По каким признакам вы понимаете, что прямо сейчас к вам пришло решение? Как ощущаете согласие или

несогласие с ним?

### ***Отходите от стереотипов***

Как вы принимаете решения: интуитивно или тщательно взвешивая варианты? Спросите себя, действительно ли хорош привычный способ? Что будет, если попробовать что-нибудь иное?

Если привыкли действовать рационально, попробуйте принять действие интуитивно. Если интуитивно – наоборот, подойдите к поиску решения системно.

### ***Цейтнот***

Дайте себе достаточно времени. Если вас застали врасплох, берите паузу на размышление. «Итак, мне нужно дать ответ начальнику срочно и сегодня же. Но у меня все равно есть 15 минут, чтобы спокойно все обдумать».

Но помните, что больше времени – не значит принятие более умного решения. Берите ровно столько, чтобы окунуться в суть, но не утонуть в своей проблеме. К сожалению, это приходит с опытом, так что дерзайте.

### ***Боязнь неверного решения***

Не дайте страху себя парализовать, просто скажите ему «Стоп!». Достаньте лист с деревом решений, посмотрите, сколько ответственных шагов по жизни вы уже сделали и где вы оказались сейчас. Будьте честны с собой: сейчас вы не видите всей проблемы целиком, вам приходится обходиться теми данными, что есть, и,

вероятно, в будущем они изменятся. Но единственный путь - что-то выбрать и посмотреть на открывшиеся возможности. Вместо того чтобы сожалеть о принятом решении, подстраивайтесь под новые обстоятельства. И помните - в любом случае, вы с этим справитесь. Ведь до этого как-то справлялись.

***Принимаю решение - значит живу!***

Рассмотрите принятие решений как способ самовыражения. Делая выбор, вы демонстрируете окружающим ваши ценности и потребности. Помните: нет «правильного» и «неправильного», есть вы, который смотрит на вещи со своей точки зрения.

## **Вывод**

Мы все хотим принимать правильные решения. Для этого нам нужно осознать конфликт, понять, можем ли мы на него повлиять и не побояться смотреть ему в глаза. Даже если обстоятельства не дают удовлетворить потребность, все равно можно действовать и изменить свое отношение к проблеме.

В этой главе мы разобрали много инструментов для системного и интуитивного подхода. Вот некоторые из них:

- Техника системного решения проблемы поможет разобрать конфликтную ситуацию на составляющие, чтобы наметить варианты решения.

- Классический список аргументов «за» и «против» их систематизирует.

- Упражнение «беременный решением» помогает научиться рефлексии и почувствовать себя.

Учитесь отказываться от стереотипов, работайте с тем, что находится в вашей власти, изучайте свои возможности, потребности и эмоции. Принятие решений – это способ самовыражения, с помощью которого мы растем над собой и становимся сильнее.

## **Часть 4**

# **Конструктивное мышление**

В заключительной главе описаны инструменты для тренировки конструктивного мышления. Они помогут замечать когнитивные искажения, принимать действительность и искать оптимальные решения в повседневных ситуациях.

## Совет 1

### Берите тайм-аут



Чтобы удостовериться, что вы мыслите ясно, а не погружаетесь в деструктивные мысли, возьмите паузу и подумайте о трех вещах: цели, фокусе и самооценке.

**Цель:** Чего вы добиваетесь? Например, справляюсь с эмоцией, ищу решение проблемы, снижаю уровень стресса. А может, вы не понимаете цели?

**Фокус:** О чем вы думаете – о проблеме или ее решении?

**Самооценка:** Как вы сейчас к себе относитесь – с пониманием или осуждением?



Тайм-аут помогает убедиться, что вы ищете решение проблемы, а не утопаете в деструктивных мыслях и жалости к себе.

## Совет 2

# Анализируйте Прожитый день



Вечер – хорошее время для переосмысления прожитого дня. Если вас захватывают деструктивные мысли, это упражнение поможет переключиться, подумать о чём-нибудь приятном, а также принесет немного удовольствия и придаст сил. Цель упражнения в том, чтобы пересмотреть день, вспомнить приятные моменты и похвалить себя за успехи.

Подумайте, что хорошего с вами произошло. Даже в самом скучном дне найдется пара приятных моментов: забавная история, приятная прогулка в парке после обеда или небольшое продвижение в проекте.

Что придало вам сил и мужества? Что сделало день легче? Что вам понравилось в вашем поведении, после чего захотелось сказать «Я молодец»?

С одной стороны вы ищете приятное вовне, с другой – вспоминаете о собственных действиях, которые доставили вам удовольствие. Не пытайтесь вспомнить все, достаточно трех событий.



Это упражнение помогает найти приятное в любом дне. Так вы научитесь обращать внимание на события, которые раньше воспринимали как должное и игнорировали.

## Совет 3

# Осознайте Собственные ценности



Каковы ваши идеалы? Какой девиз подошел бы к нынешней жизненной ситуации? Как вы встречаете конфликты: избегая или лицом к лицу? Есть ли у вас ощущение, что жизнь соответствует вашим ценностям?

Чтобы лучше осознать собственные ценности, присмотритесь к людям, которые вас окружают. Что это за люди? Почему вам приятно с ними общаться? Какие у них принципы и установки?

Осознайте и примите ваши ценности и убеждения. Они придадут сил в настоящем, мотивируют в будущем и примирят с прошлым. Если не получается ничего придумать, вбейте в поисковик запрос «жизненный девиз», посмотрите результаты и возьмите тот, который вам близок. Со временем придумаете свой.

Если хотите поддержки, напечатайте девиз и ценности и развесьте их в местах, мимо которых ходите: на зеркале, мониторе или холодильнике. Это поможет вспоминать, что вами движет и как вы хотите жить свою жизнь. Периодически задумываться о базовых ценностях и чувствах – хорошая привычка.



Ценности и убеждения – наши жизненные ориентиры. Обновите их, откажитесь от разочаровавших и неработающих.

## Совет 4

# Станьте себе лучшим другом



Нравитесь ли вы себе? Прощаете ли себя? Умеете ли посмеяться над собой? Находятся ли у вас для себя слова одобрения? Друг ли вы себе?

Иногда голос внутреннего критика становится громче голоса внутреннего друга. Близкие, знакомые или случайные люди прощают нам больше, чем мы сами себе. Предъявляя слишком высокие требования, люди часто им не соответствуют. Поэтому перестаньте страдать манией величия и считать, что вы выше обстоятельств. Чтобы справиться с внутренним критиком, учитесь себя поддерживать.

- *«Я сегодня пришел домой позже обычного, но это не страшно».*
- *«Думаю, что в конфликте с коллегой я вел себя правильно».*
- *«Я чувствую себя не очень – и это нормально».*
- *«Я не успел отправить письмо к обещанному сроку, ну и ладно. Извинюсь и отправлю завтра».*
- *«Я молодец!»*



Постарайтесь стать себе другом: подбадривайте себя, хвалите, будьте с собой честны. Это важно.

## **Совет 5**

# **Обретите внутреннюю уверенность**



Вы любите определенность, планируете все до мелочей и почти не действуете спонтанно? Хотите, чтобы все в жизни оставалось неизменным? Вас беспокоит, что все в жизни проходит: молодость, любовь, близкие люди?

Неопределенность пугает. Многие мастера деструктивного поведения стараются подготовиться к любому неприятному событию. Они надеются, что дотошность и беспокойство дадут им уверенность в себе и свободу действия, но на деле – это все только усиливает страх. Никто не знает, что с нами произойдет. Никто не может подготовиться ко всему на свете. Мир не статичен, он постоянно меняется – и иногда это действительно больно. Нельзя всего предугадать, но можно научиться управлять неприятными эмоциями.

Хорошая новость: все же есть одна вещь, поддающаяся контролю, – вы сами. В любой неприятной ситуации, как бы она ни развивалась, можно положиться на свои мысли, убеждения, навыки, личность – они образуют внутренний стержень. Ваш путь не предопределен, вы создаете его своим поведением, реакциями и отношением к самому себе. Все вокруг меняется, но вы всегда можете положиться на себя и свой внутренний мир.

Осознайте, что вы существуете. Обращайте внимание на то, что происходит с вами прямо сейчас, а не случится завтра. Положитесь на себя и свои ощущения. Что они вам говорят?

Течение жизни не унесет вас в открытый океан, и вы выстоите в шторм, потому что у вас есть лучшая навигационная система всех времен и народов - уверенность в себе. Когда вас снова испугает неизвестность, вспомните об этом: *«Я всегда найду выход, справлюсь и позабочусь о себе. Я начну это делать прямо сейчас».*

Какие качества характера спасают вас на крутых виражах жизни? Что дает вам надежду?



Не важно, что случится - вы всегда можете опереться на себя.

## Совет 6

# Помните о талантах людей, склонных к деструктивному мышлению



Напоследок давайте посмотрим на положительные качества людей, которые погружаются в навязчивые мысли:

- Внимательность к себе. Такие люди сосредоточены на внутренних переживаниях и внимательно слушают все, что происходит у них внутри.
- Основательность. Они умеют обдумывать и анализировать большие объемы информации разнообразными способами.
- Креативность. Они замечательно придумывают сценарии развития сюжета, перескакивая из прошлого в будущее и обратно.

Узнаете себя? Если да, то все эти качества у вас есть. Единственное, вам нужно научиться их использовать так, чтобы направлять поток мыслей в продуктивное русло. Не вязнуть в конфликте, а разрешать его. У вас все для этого есть, нужно лишь посмотреть на ситуацию с другой точки зрения. Вы справитесь.



Используйте свои таланты для реализации поставленных целей.

## **Заключение**

Представьте, что вы лежите на надувном матрасе в море мыслей, гладите его теплую воду и аккуратно подгребаете руками и ногами в нужную вам сторону. Там, где поглубже, – течения деструктивных мыслей, они холодные и затягивают на дно. Но матрас не дает вам погрузиться слишком глубоко. Матрас – это ваш опыт, инструменты и стратегии поведения. Навигационная система – убеждения и ценности. Все это помогает вам оставаться на плаву и плыть к целям. Гребите размеренно, экономьте силы, выбирайтесь на берег сегодняшнего дня, чтобы сделать паузу. Вы уже взяли правильный курс.

Надувной матрас у вас есть. Осталось взять упражнения и советы из книги, которые помогут накачать его воздухом. Вы в силах изменить привычный образ мышления, даже если на это потребуются время и силы. Суть тренировки в том, чтобы быть активным. Придумайте, как решать проблемы честно и открыто. Дистанцируйтесь от деструктивных мыслей – возьмите ответственность за свою жизнь на себя. Начинайте с решения мелких проблем, и это поможет сформировать новый стиль мышления, который разрешит более сложные проблемы. И в какой-то момент вы станете капитаном своего надувного матраса.

Я желаю вам достижений, осознанного отношения к себе, приятных моментов и успеха в деле укрощения своих мыслей. Не сдавайтесь, оно того стоит, а у вас достаточно для этого сил. Удачи!



## **Свойства деструктивных мыслей**

- Не помогут решить проблемы.
- Бесцельны.
- Парализуют.
- Водят по кругу.
- Отнимают силы.
- Вызывают сомнение, беспокойство, неуверенность, нерешительность и потерю контроля.
  - Усугубляются за счет когнитивных искажений.
  - Акцентируют внимание на пропасти между желаемым и реальностью.
  - Собирают неприятные факты и игнорируют другие аспекты ситуации.
  - Создают нагромождение разных проблем.
  - Подогреваются негативными установками.
  - Вредная привычка, от которой можно избавиться.

## **Качества людей с деструктивным мышлением**

- Обладают выдержкой и умеют погружаться глубоко в тему.

- Креативны, обладают богатой фантазией.
- Ранимы.
- Подмечают детали.
- Вооружены на случай чрезвычайной ситуации.
- Разговаривают с самим собой.
- Зациклены на себе.

## **Стратегии против деструктивных мыслей**

### ***Измените привычку думать деструктивно:***

- Пересмотрите мысли, чтобы понять, какие обстоятельства провоцируют деструктивное мышление.
- Останавливайте мысли, прерывая привычный поток.
- Ведите список дел.
- Практикуйте осознанность, чтобы находиться в текущем моменте и наблюдать за появлением мыслей.
- Тренируйте гибкость мышления, импровизируйте и относитесь к мыслям с юмором.
- Берите паузу, чтобы погружаться в деструктивные мысли на ваших условиях.
- Дистанцируйтесь от деструктивных мыслей.

### ***Разрешайте конфликтные ситуации:***

- Обозначайте и принимайте ситуацию.
- Различайте конфликт по типу: разрешимый он или нет.
- Подходите к проблеме открыто.
- Принимайте ответственность за решение проблемы.
- Будьте системными в разборе ситуации.
- Измените свое отношение, если не можете изменить саму ситуацию.
- Принимайте вещи такими, какие они есть.
- Учитесь смотреть на проблемы со стороны.
- Разрешите неприятным ощущениям быть.

- Составьте дерево всех принятых решений в жизни.
- Прежде чем принимать решение, найдите ответы на все, даже незначительные, вопросы.
- Учитесь распознавать свои потребности, которые существуют в данный момент.
- Используйте сравнительный анализ всех «за» и «против».
- Попросите помощи у подсознания.

### ***Упражнения на каждый день***

- Берите тайм-аут, чтобы убедиться, что вы не тонете в деструктивных мыслях.
- Анализируйте прожитый день, чтобы найти приятные события, которые дают вам силу.
- Обновите свои ценности и убеждения.
- Станьте себе другом.
- Полагайтесь на себя и свою силу.
- Используйте свои таланты, чтобы достичь поставленных целей.

## **Примечание**

Деструктивное мышление часто сопровождается приступами страха и депрессией. Если вы чувствуете, что это явно мешает жить и силы заканчиваются, – обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. Позаботьтесь о себе!

# Литература

*Greve, N.* (2013): Reframing. In: Technikender Psychotherapie. Ein methodenübergreifendes Kompendium. Georg Thieme: Stuttgart.

*Lassie Singers: «Falsche Gedanken».* Die Lassie Singers helfen dir. Columbia Records (Sony Music Entertainment), 1991. CD. Text: Funnyvan Dannen.

*Linden, M. & Hautzinger, M.* (Hrsg.) (2011): Verhaltenstherapie manual. 7. Auflage. Springer.

*Wiedemann, G. & Fischer, A.* (2013): Problemlösetraining. In: Batra, A., Wassmann, R. & Buchkremer, G. (Hrsg.): Verhaltenstherapie: Grundlagen - Methoden - Anwendungsgebiete. 4. Auflage. Georg Thieme: Stuttgart.

*ÓZurilla T.J & Goldfried, M.R.* (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.

\* \* \*

## **Примечания**

**1**

Die Lassie Singers (*нем.*) - берлинская инди-поп-группа, игравшая с 1988 по 1998 год.

**2**

Притворяйся, пока это не станет правдой (*англ.*) –  
*Прим. ред.*