

М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС И ДЕПРЕССИЮ

Annotation

Жизнь — сложная штука, мы все это знаем. Проблемы, заботы, повседневная суета, конфликты и ссоры не добавляют нам радости. Что же делать, как бороться со стрессами, плохим настроением и усталостью? В этой книге ведущие современные специалисты по когнитивной психологии предлагают методику, завоевавшую популярность во всем мире. Эти стратегии действительно работают! Они помогут вам разобраться в себе и научиться справляться с трудностями, которые подстерегают любого из нас. Вы заметите, что в большинстве случаев вы расстраиваетесь не из-за возникшей проблемы, а из-за своих иррациональных мыслей на эту тему. Да-да, мы сами устраиваем себе стрессы и доводим себя до нервного истощения, бессонницы и переутомления. Вы узнаете, как менять свои «неправильные» мысли на конструктивные и ориентировать свою жизнь в нужном вам направлении. Хватит мучить себя, живите счастливо!

- [М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг](#)
 -
 - [ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ](#)
 - [БЛАГОДАРНОСТИ](#)
 - [КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ](#)
 - [1. СОСТАВЛЯЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ](#)
 -
 - [Почему когнитивно-поведенческая терапия эффективна](#)
 - [Составляем ваш план лечения](#)
 -
 - [Тревога](#)
 - [Паническое расстройство](#)
 - [Перфекционизм](#)
 - [Навязчивое мышление](#)
 - [Фобия](#)
 - [Депрессия](#)
 - [Низкая самооценка](#)
 - [Стыд и чувство вины](#)
 - [Гнев](#)
 - [Умеренное избегание](#)
 - [Вредные привычки](#)
 - [Откладывание](#)

- [Программа лечения](#)
- [2. ПОИСК АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время поиска](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Отрицательная обратная связь](#)
 - [Природа автоматических мыслей](#)
 - [Слушайте свои автоматические мысли](#)
 - [Записывайте свои мысли](#)
 -
 -
 -
 -
 - [Дополнительные действия: подсчитывайте мысли](#)
- [3. ИЗМЕНЕНИЕ ПАТТЕРНОВ ОГРАНИЧЕННОГО МЫШЛЕНИЯ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Восемь паттернов ограниченного мышления](#)
 - [Резюме](#)
 - [Восемь паттернов ограниченного мышления](#)
 - [Упражнения](#)
 -
 - [Упражнение 1. Одно утверждение — один паттерн](#)
 - [Упражнение 2. Одно утверждение — несколько паттернов](#)
 - [Упражнение 3. Выберите паттерн и приведите подходящую фразу.](#)
 - [Журнал мыслей](#)
 -
 -
 - [Формулируем уравновешенные \(или альтернативные\) мысли](#)
 -
 -
 - [План действий](#)
- [4. ИЗМЕНЕНИЕ «ГОРЯЧИХ МЫСЛЕЙ»](#)
 -
 -

- Эффективность
- Время освоения методики
- Инструкции
 -
 - Шаг № 1. Выберите «горячую мысль»
 - Шаг № 2. Определите факты, говорящие в пользу вашей горячей мысли»
 - Шаг № 3. Определите факты, выступающие против «горячей мысли»
 -
 - Десять ключевых вопросов
 - Шаг № 4. Запишите уравновешенные (или альтернативные) мысли
 - Шаг № 5. Переоцените свои чувства
 - Шаг № 6. Запишите и сохраните альтернативные мысли
 - Шаг № 7. Не забывайте повторять альтернативные мысли
- Ваш план действий
- Дополнительные действия
- 5. РЕЛАКСАЦИЯ
 -
 - Эффективность
 - Время освоения методики
 - Инструкции
 -
 - Абдоминальное дыхание
 - Прогрессивная мышечная релаксация
 -
 - Практическое руководство по прогрессивной мышечной релаксации
 -
 -
 -
 -
 -
 - Быстрая мышечная релаксация — одновременное сокращение мышц
 - Релаксация без сознательного напряжения
 - Сигнальная релаксация
 - Техника визуализации
 -

- [Как найти свое непокойное место»](#)
 - [Навык визуализации](#)
 - [Примеры спокойных сцен](#)
- [6. КОНТРОЛЬ НАД ТРЕВОГОЙ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 -
 - [Шаг 1. Релаксация](#)
 - [Шаг 2. Оценка риска](#)
 -
 - [Оценка вероятности](#)
 - [Прогнозирование последствий](#)
 - [Шаг 3. Осознанное погружение в состояние тревоги](#)
 - [Шаг 4. Предотвращение беспокойного поведения](#)
- [7. ФИКСАЦИЯ МЫСЛЕЙ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 -
 - [Шаг 1. Запишите нежелательные мысли](#)
 -
 -
 - [Шаг 2. Запишите приятные мысли](#)
 -
 -
 - [Шаг 3. Расслабьтесь и примите нежелательные мысли](#)
 - [Шаг 4. Прервите нежелательные мысли](#)
 - [Шаг 5. Переключитесь на приятные мысли](#)
 - [Шаг 6. Повторите с вариациями](#)
 - [Шаг 7. Используйте метод фиксации мыслей в повседневной жизни](#)
 -
 - [Техника прерывания мыслей и контроля дыхания](#)
 - [К размышлению: переживания «по расписанию»](#)
- [8. ТЕХНИКА «НАВОДНЕНИЯ»](#)
 -
 - [Эффективность](#)

- Время освоения методики
- Инструкции
 - Шаг 1. Приобретите закольцованную магнитную ленту.
 - Шаг 2. Запишите путающие образы
 - Шаг 3. Прослушайте запись
 - Шаг 4. Оценивайте уровень дискомфорта каждые пять минут
 - Шаг 5. Остановитесь, когда максимальный уровень дискомфорта снизится наполовину.
 - Шаг 6. Повторите шаги с третьего по пятый
- 9. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАНИКИ
 - Эффективность
 - Время освоения методики
 - Инструкции
 - Шаг 1. Изучение природы паники
 - Развитие паники
 - Нагнетающие мысли
 - Что означают ваши симптомы
 - Шаг 2. Техника контроля над дыханием
 - Шаг 3. Когнитивная реструктуризация
 - Практика с вероятностями
 - Шаг 4. Внутренняя десенсибилизации
 - Внутренняя десенсибилизация в естественных условиях
 - Дополнительные действия
- 10. ПРЕОДОЛЕНИЕ В ВООБРАЖЕНИИ
 - Эффективность
 - Время освоения методики
 - Инструкции
 - Шаг 1. Научитесь расслабляться
 - Шаг 2. Опишите ситуацию
 - Шаг 3. Определите точки стресса
 - Шаг 4. Составьте план копинговых стратегий
 -

- [Релаксация](#)
 - [Когнитивные копинг-утверждения](#)
 - [Шаг 5. Мысленно отрепетируйте ход событий](#)
 - [Шаг 6. Применяйте метод в реальной жизни](#)
- [11. ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Шаг 1. Научитесь релаксации](#)
 - [Шаг 2. Выберите страх, который вас мучает](#)
 - [Шаг 3. Постройте иерархию](#)
 -
 - [Три примера иерархии](#)
 - [Подготовка к подверганию в реальной жизни](#)
 - [Начало работы](#)
 - [Придумайте промежуточные эпизоды](#)
 - [Завершающий этап построения иерархии](#)
 - [Шаг 4. Придумайте копинговые мысли](#)
 - [Шаг 5. Процедура прививки от стресса](#)
 - [Шаг 6. Подвергание в реальной жизни](#)
 - [Дополнительные действия](#)
- [12. КОПИНГ ПРИ ПОДВЕРГАНИИ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Шаг 1. Расслабьтесь физически](#)
 - [Шаг 2. Ваш план действий](#)
 - [Шаг 3. Как справиться с возбуждением](#)
 - [Шаг 4. Справляйтесь с катастрофическими мыслями](#)
 - [Шаг 5. Принять и отпустить прошлую тревогу.](#)
 - [Шаг 6. Отвлечение внимания](#)
 - [Составьте свой сценарий](#)
- [13. МОБИЛИЗУЙТЕСЬ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)

- Шаг 1. Понаблюдайте и запишите, чем вы занимаетесь в течение недели
 - Шаг 2. Определите и оцените приятные и полезные занятия
 - Шаг 3. Запланируйте занятия
 - Приятные занятия
 - Некоторые из моих приятных занятий
 - Полезные дела
 - Некоторые из моих полезных дел
 -
 -
 - Составьте план не менее чем на три недели
 - Шаг 4. Предварительная оценка
 - Дополнительные действия
- 14. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ
 -
 - Эффективность
 - Время освоения методики
 - Инструкции
 - Шаг 1. Определите проблему
 -
 - Контрольный список проблем
 -
 -
 - Шаг 2. Наметьте цели
 -
 - Пример
 - Шаг 3. Перечислите альтернативы
 -
 - Список альтернативных стратегий
 -
 -
 -
 -
 - Шаг 4. Рассмотрите последствия
 -
 - Реализация стратегии
 - Шаг 5. Оцените результаты
 - Дополнительные действия

- 15. ПРОВЕРКА ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЙ
 -
 - Эффективность
 - Время освоения методики
 - Инструкции
 - Шаг 1. Определите свои глубинные убеждения
 -
 - Журнал мыслей
 - Метод «лестницы»
 - Тематический анализ
 - Шаг 2. Оцените негативное влияние
 - Шаг 3. Выявите жизненные правила, доступные для проверки
 -
 - Распознайте правила, основанные на вашем глубинном убеждении
 - Выявите свои основные правила
 - Шаг 4. Спрогнозируйте катастрофические последствия
 -
 - Контрольный список основных правил¹²
 - Шаг 5. Выберите правила, которые вам хотелось бы проверить
 - Шаг 6. Проверьте свои правила
 - Шаг 7. Перепишите свои глубинные убеждения
 -
 -
 -
 -
 -
- 16. ИЗМЕНЕНИЕ ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ВИЗУАЛИЗАЦИИ
 -
 - Эффективность
 - Время освоения методики
 - Инструкции
 -
 - Упражнение
 -
 -
 -

-
-
-
-
- [Возражайте](#)
- [Дополнительные действия](#)
- [17. ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА: УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Шаг 1. Овладейте навыками релаксации](#)
 - [Шаг 2. Разработайте иерархию гнева](#)
 -
 - [Заполните середину.](#)
 - [Завершите свою иерархию](#)
 - [Шаг 3. Сформулируйте копинговые мысли](#)
 - [Шаг 4. Применяйте навыки преодоления гнева](#)
 - [Шаг 5. Практикуйте навыки преодоления гнева в жизни](#)
 - [Дополнительные действия](#)
- [18. СКРЫТОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Шаг 1. Практика визуализации](#)
 - [Шаг 2. Опишите проблемное поведение](#)
 - [Шаг 3. Опишите желаемое поведение](#)
 - [Шаг 4. Представьте ситуацию](#)
 - [Шаг 5. Представьте желаемое поведение](#)
 - [Шаг 6. Разыгрывание ролей](#)
 - [Шаг 7. Разработайте копинговые утверждения](#)
 - [Шаг 8. Реализуйте желаемое поведение в реальной жизни](#)
- [19. СКРЫТАЯ СЕНСИТИЗАЦИЯ](#)
 -
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Шаг 1. Научитесь последовательной релаксация](#)
 - [Шаг 2. Проанализируйте свою вредную привычку.](#)

- [Шаг 3. Составьте иерархию удовольствий](#)
 - [Шаг 4. Смоделируйте отталкивающую сцену.](#)
 - [Шаг 5. Соедините приятную и отталкивающую сцены](#)
 - [Шаг 6. Измените отталкивающую сцену.](#)
 - [Шаг 7. Практикуйте скрытую сенситизацию в реальной жизни](#)
 - [Скрытая сенситизация «горячих» мыслей](#)
 - [Инструкции](#)
 - [Дополнительные действия](#)
- [20. ОСОЗНАННОСТЬ](#)
 - [Эффективность](#)
 - [Время освоения методики](#)
 - [Наблюдение за телом](#)
 - [Осознанное дыхание](#)
 - [Подсчет дыхания](#)
 - [Маркировка дыхания](#)
 - [Сканирование тела](#)
 - [Челночное движение между внутренними и внешними ощущениями](#)
 - [Наблюдение за мыслями](#)
 - [Белая комната](#)
 - [Челночное движение](#)
 - [Конвейерная лента](#)
 - [Диаграмма «Мудрого разума»](#)
 - [Опыт Хелен](#)
 - [Упорство оправдывает себя](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)

- [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
-

М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг

Как победить стресс и депрессию

Выдающаяся книга. Я без оговорок рекомендую ее и массовому читателю, и специалистам. Она выделяется в ряду подобных книг тем, что в ней представлены научные данные и отсутствуют фантазии, назойливая реклама и мистицизм.

Жаклин Б. Персонс, доктор философии, директор Центра когнитивной терапии области залива Сан-Франциско, клинический адъюнкт-профессор кафедры психологии Калифорнийского университета Беркли

Отличный источник, полезный инструмент, руководство по лечению, наставление по психотерапии, сборник методик.

Артур Фримен, доктор педагогических наук, член Комитета по профессиональной психологии, член Национального регистра работников здравоохранения, предоставляющих психологические услуги, президент Института когнитивной терапии Фримена, директор по клинической подготовке и контролю Центра краткосрочного лечения, Форт-Уэин, заслуженный профессор психологии Филадельфийского колледжа остеопатической медицины

Один из самых всесторонних и эмпирически обоснованных путеводителей среди литературы по самопомощи. В нем затронуты, все основные жизненные проблемы.

Кори Ньюман, доктор философии, заместитель главного врача по лечебной работе Центра когнитивной терапии, адъюнкт-профессор психологии в психиатрии университета Пенсильвании

Это книга, одинаково полезная и для профессионалов, и для широкой публики, подобно мудрому учителю помогает добиться благотворных перемен.

Томас Ф. Кэши, доктор философии, профессор клинической психологии университета Старого доминиона, Норфолк, Вирджиния

Настоящее сокровище: полезная и чуткая книга с минимумом общих разговоров и максимальным вниманием к практике. Она должна быть в библиотеке каждого специалиста в области когнитивно-поведенческой терапии.

Томас Э. Эллис, доктор психологии, член Комитета по профессиональной психологии, профессор психологии университета Маршалла, Хантингтон, Западная Вирджиния

Посвящается всем исследователям и практикующим врачам, которые показали нам, что действительно помогает.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание книги «Как победить стресс и депрессию»¹ вышло в 1981 году. Это был вводный курс когнитивно-поведенческой терапии, полезный как для массового читателя, так и для специалистов в области психического здоровья. Он представлял собой простые пошаговые инструкции к дюжине специальных методик.

Со временем мы осознали ограниченность той книги. Во-первых, некоторые из методик не прошли проверку временем. Дальнейшие исследования показали, что они не столь эффективны по сравнению с более новыми методами. Во-вторых, специалисты в области когнитивно-поведенческой терапии разработали многоступенчатые протоколы лечения ряда болезней. Но в первом издании книги не раскрывалось, как из серии методик создать комплексный план лечения таких нарушений, как депрессия, паническое расстройство, раздражение.

Во второе, а теперь и в третье издание мы включили более эффективные методики из современной практики и учли ряд изменений. «Как победить стресс и депрессию» — это поэтапное руководство по избавлению от проблем, в основе которых лежит настроение. Таким образом, вы совершите серию шагов, чтобы овладеть основными навыками, позволяющими справиться с вашей проблемой.

Кроме того, в это издание мы включили главу о практике осознанности, поскольку большинство психотерапевтов третьей волны используют данную практику в качестве основного метода лечения. Многие исследования подтверждают его эффективность при избавлении от тревожности, депрессии, физического стресса.

Мы стремились к тому, чтобы эта книга оказалась полезной как для широкого круга читателей, так и для практикующих специалистов. Простой читатель обнаружит, что каждый протокол лечения имеет четкие и понятные пошаговые инструкции, которые помогут решить многие проблемы собственными силами. Для врачей эта книга послужит источником информации о наиболее эффективных методах лечения, а также полезным справочником, который можно рекомендовать пациентам.

Эта книга написана потому, что жизнь трудна. Чтобы справиться с испытаниями, нам всем дан некий произвольный набор инструментов — знания и навыки, которые мы получили от родителей, родственников,

друзей, наставников и многих других. Некоторые из этих «инструментов» полезны, некоторые — нет. «Как победить стресс и депрессию» — эта книга об «инструментах», которые эффективны. Данное руководство поможет изменить старые паттерны мышления, чтобы, в конечном итоге, вы обрели контроль над своим настроением и собственной жизнью.

Мэтью Маккей

Патрик Фэннинг

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем искреннюю благодарность доктору философии Норману Кавиару, нашему учителю и человеку, который познакомил нас с методами когнитивно-поведенческой терапии. Он продолжает быть для нас источником мудрости и вдохновения.

Нам также хотелось бы поблагодарить трех прекрасных мастеров слова, которые внесли значительный вклад в создание этой книги, — Мэри Хиллс Хоффман, Дану Лэндис и Сьюзен Джонсон.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Методики когнитивно-поведенческой терапии представлены здесь в формате рабочей тетради, что позволит вам легко применять их на практике. Для профессионалов — терапевтов, врачей, медсестер, социальных работников и даже учителей и руководителей — многие из этих методик окажутся не только полезными лично для них, но и ценными руководствами для их клиентов, пациентов, студентов или сотрудников.

В первой главе приведен список двенадцати важнейших психологических проблем и пошаговые инструкции по преодолению каждой из них: изложена последовательность, в которой необходимо прорабатывать соответствующие главы и методики. В конце главы представлена таблица с программами лечения целого ряда сопутствующих расстройств.

В большинстве случаев практику полезно начинать со второй, третьей и четвертой глав, поскольку в них изложены основы когнитивно-поведенческой терапии. В этих главах рассказывается, как мысли влияют на чувства и как устойчивые негативные убеждения воздействуют на ваше настроение. Вы узнаете, как изменить свои мысли, чтобы избавиться от тревожности, депрессии, раздражения.

Полный эффект когнитивно-поведенческой терапии можно ощутить только со временем при условии регулярной практики. Простое понимание того или иного метода без непосредственного опыта приносит мало пользы. Иначе говоря, эта книга не для пассивного прочтения. Вы должны выполнять упражнения, заполнять опросные листы, действительно менять свои мысли и образ действий. Скорость овладения конкретной методикой может варьироваться. Смотрите в каждой главе раздел «Время освоения методики», чтобы составить общее представление о том, сколько времени может потребоваться для обретения нового навыка. Важно выполнять упражнения каждый день, поскольку регулярная практика — залог успешных перемен. Некоторые методы следует «заучить» до степени автоматизма. Идея в том, что вы должны получить возможность применять данные методики в любом месте и в любое время, когда это необходимо, без обращения к книге.

Если вы чувствуете, что вам не хватает самодисциплины или достаточной мотивации, попробуйте один из двух вариантов:

1. Попросите кого-нибудь помочь вам, как описано в двадцатой главе.

2. Обратитесь за консультацией к специалисту в области когнитивно-поведенческой терапии, который вместе с вами составит программу лечения и проследит за ее реализацией.

Прежде чем приступить к лечению тревожности методами когнитивно-поведенческой терапии, вам необходимо пройти полный клинический осмотр и удостовериться в том, что у вас нет заболеваний щитовидной железы, гипогликемии, пролабирования створок митрального клапана и других сердечных проблем. Если после выполнения приведенных в книге упражнений вы будете ощущать какие-либо продолжительные физические реакции, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

1. СОСТАВЛЯЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

Скорее всего, вы открыли эту книгу потому, что вам плохо. Возможно, вы находитесь в депрессии, стали раздражительны, испытываете тревогу, чем-то смущены, расстроены или разочарованы — этот список можно продолжить. Но помните — вы не одиноки в своей борьбе с тяжелыми чувствами и негативным опытом. Все когда-нибудь переживают эмоциональный дистресс². Это нормально.

Но если душевная боль становится нестерпимой, вам просто необходимо что-то предпринять для ее облегчения. Взяв в руки эту книгу, вы совершили важный первый шаг на пути к возрождению.

Когда вам по-настоящему плохо, вы не хотите слушать ободряющие речи, фантастические истории успеха, ненужные «страшилки» или скучные и невразумительные теоретические дискуссии. Именно поэтому мы постарались сделать эту книгу как можно более простой и понятной.

Когда вам тяжело, у вас просто нет сил на поиск информации в разрозненных источниках. Поэтому мы приложили максимум усилий, чтобы представить вашему вниманию наиболее полное и четкое руководство по выходу из душевного кризиса: с детальным описанием методик.

Мы понимаем, что вы не можете позволить себе тратить время на непроверенные способы и сомнительные средства.

Поэтому в эту книгу мы включили только испытанные методики, эффективность которых подтверждена многочисленными исследованиями с участием самых разных людей.

За последние двадцать пять лет разработано и усовершенствовано немало новых когнитивно-поведенческих приемов, которые снижают тревожность и раздражительность, выводят из депрессии. Лучшие из методик представлены в этой книге. Они несомненно помогут вам. Проявив терпение и приложив немного усилий, вы совсем скоро почувствуете себя лучше.

Почему когнитивно-поведенческая терапия эффективна

Многие считают, что болезненные чувства вызваны забытыми детскими переживаниями, и избавиться от этих чувств можно лишь в ходе сложного психологического анализа личности и выявления бессознательных воспоминаний и ассоциаций.

Бесспорно, существует некоторая связь между отдаленным прошлым и тяжелыми переживаниями настоящего. Но современные специалисты в области когнитивно-поведенческой терапии обнаружили гораздо более понятный источник эмоций: наш текущий ход мыслей. Снова и снова находит подтверждение тот факт, что большую часть болезненных эмоций вызывают определенные мысли.

К примеру, ваш новый знакомый не перезвонил вам, хотя и обещал. Если в таком случае вас посетит мысль: «Значит, я ему не нравлюсь», — то вы расстроитесь потому, что сочтете, что вас отвергли. Если же вы подумаете: «Он попал в аварию», — то, вероятнее всего, начнете тревожиться за его здоровье. Если вы придете к выводу, что знакомый намеренно лгал вам, обещая позвонить, то, скорее всего, вы разозлитесь.

В основу когнитивно-поведенческой терапии легла следующая простая мысль: вы можете контролировать свои чувства, изменив свое восприятие ситуации. Сотни исследований последних двадцати пяти лет подтвердили, что данный подход эффективнее многих других психотерапевтических методов.

Составляем ваш план лечения

Вы держите в руках книгу, которую совсем не обязательно читать от корки до корки. Например, эта глава поможет вам оценить свою проблему и определить, какие конкретно главы вам нужно прочесть для ее решения. Ниже приведено двенадцать основных протоколов. Протокол — это набор методик, которые продемонстрировали свою эффективность в лечении того или иного расстройства, к примеру, депрессии, тревоги или фобии. В протоколах соблюдается определенная последовательность — они начинаются с общих методов и завершаются более специализированным вмешательством.

Каждый протокол начинается с перечня характерных симптомов проблемы. Затем перечисляются соответствующие главы в том порядке, в котором их следует читать. Все разделы заканчиваются кратким описанием этапов лечения и обоснованием протокола.

Если вы хотите составить общее впечатление о двенадцати протоколах, обратите внимание на таблицу с программами лечения в конце главы. В ней симптомы разделены на категории, а перекрестные ссылки помогут определить вашу проблему и увидеть все варианты лечения.

Тревога

Тревога — основной симптом генерализованного тревожного расстройства³. Ваше состояние можно назвать проблемным, если вы испытываете чрезмерную тревогу в течение довольно длительного временного периода (например, нескольких недель).

Состояние болезненной тревоги характеризуется следующими симптомами:

- беспокойством;
- апатией;
- проблемами с концентрацией внимания;
- раздражительностью;
- напряжением мышц;
- нарушением сна.

ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ ТРЕВОГУ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 5. Релаксация.

Глава 6. Контроль над тревогой.

Глава 14. Решение проблем.

Начинайте с пятой главы, уделяя особое внимание такому методу, как сигнальная релаксация. Из шестой главы, «Контроль над тревогой», вы узнаете, как максимально точно оценить риск, целенаправленно погрузиться в состояние тревоги и добиться снижения тревожности. Поскольку от некоторых типов тревоги можно избавиться с помощью альтернативных решений, обратитесь к четырнадцатой главе «Решение проблем», которая научит вас находить новые ответы. Если тревога продолжает мучить вас по причине глубоко укоренившихся негативных убеждений, прочтите пятнадцатую главу «Проверка глубинных убеждений». Глава двадцатая, «Осознанность», также может помочь вам дистанцироваться от негативных мыслей.

Паническое расстройство

Паника — это неожиданная вспышка сильного страха. Приступ панической атаки может сопровождаться следующими симптомами, причем достигают кульминации эти симптомы очень быстро — в течение десяти минут и даже быстрее:

- увеличением частоты сердечных сокращений, сердце «колотится»;
- усилением потоотделения;
- дрожью;
- одышкой;
- ощущением удушья;
- болью в груди;
- болью в желудке или тошнотой;
- утратой чувства реальности;
- боязнью утратить контроль, сойти с ума;
- ярко выраженным предчувствием смерти;
- онемением или покалыванием в конечностях;
- ознобом или, наоборот, приливом крови.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 9. Преодоление паники.

Глава 11. Прививка от стресса.

Глава 12. Копинг при подвергании.

Глава 20. Осознанность.

Следуйте этапам, намеченным в девятой главе «Преодоление паники». Вы научитесь контролировать дыхание, пользоваться «Формой вероятности» и практиковать внутреннюю десенсибилизацию.

Если вы не страдаете агорафобией (страхом открытых пространств и общественных мест) и не склонны к избеганиям из-за боязни панических атак, то на этом можете остановиться.

Однако если вы подвержены данным расстройствам, вам следует разработать «Иерархию пугающих ситуаций», как описано в одиннадцатой главе «Прививка от стресса», и начать постепенно практику подвергания.

Двенадцатая глава, «Копинг при подвергании», поможет вам выработать стратегии, благодаря которым вы сумеете снизить чувствительность к страхам в реальной жизни.

Перфекционизм

Когда вы страдаете перфекционизмом, ничто вас не удовлетворяет. Вы видите лишь крайности — только черное и белое. И главным образом — черное. Вы — свой самый беспощадный критик, который постоянно упрекает себя в неспособности находиться на должной высоте. Вы часами можете проверять и перепроверять свои расчеты, исправлять письменную работу, шлифовать и доводить до совершенства плод своих трудов. Но результат вас все равно не устраивает. Вас все больше тревожат ваши ошибки и возможная критика окружающих.

ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 2. Поиск автоматических мыслей.

Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления.

Глава 4. Изменение «горячих мыслей».

Глава 6. Контроль над тревогой (только шаг 4 «Предотвращение беспокойного поведения»).

Глава 15. Проверка глубинных убеждений

Глава 11. Прививка от стресса.

Начните со второй, третьей и четвертой глав, чтобы понять, как пользоваться «Журналом мыслей». Обратите особое внимание на такие паттерны ограниченного мышления, как поляризованное мышление, катастрофизация, преувеличение, долженствование. При прочтении четвертой главы вы научитесь контролировать «горячие мысли» (мысли, которые инициируют эмоции) об ужасных последствиях совершенных ошибок. Программа предотвращения беспокойного поведения, изложенная в шестой главе, поможет справиться с чрезмерным перенапряжением, которое является следствием боязни ошибок и критики.

В пятнадцатой главе «Проверка глубинных убеждений» вы узнаете о приемах, позволяющих выявить и изменить глубоко укоренившиеся

убеждения в собственной непригодности и некомпетентности, которые, возможно, являются катализатором вашего перфекционизма. Если серьезные проблемы продолжают иметь место после применения данной программы, обратитесь к одиннадцатой главе «Прививка от стресса», чтобы разработать иерархию ошибок, которые вы боитесь совершить, а затем шаг за шагом мысленно проработать ее. Вам также придется осуществить практику подвергания в реальной жизни — намеренное совершение ошибок в рамках запланированных экспериментов (см. шаг 6 «Проверьте свои правила» в пятнадцатой главе).

Навязчивое мышление

Навязчивое мышление заключается в повторении мыслей, побуждений или образов, вторгающихся в ваше сознание.

Навязчивое мышление — это не просто волнение по поводу той или иной существующей проблемы, — это беспокоящий, нежеланный ход мыслей, необоснованных, неоправданных и отнимающих много времени. Вы пытаетесь избавиться от этой навязчивости, но мысли появляются снова и снова. Подобное состояние серьезно препятствует нормальному течению жизни дома, в школе, на работе.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВОГО МЫШЛЕНИЯ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 7. Фиксация мыслей.

Глава 8. Техника «наводнения».

Глава 6. Контроль над тревогой (только шаг 4 «Предотвращение беспокойного поведения»).

Начните с главы седьмой «Фиксация мыслей», поскольку научиться этому довольно просто. Благодаря этой технике вы овладеете умением отталкивать многие нежелательные мысли. Но некоторые мысли — обычно те, которые вызывают очень сильное беспокойство, — потребуют более сильных методов борьбы. В главе восьмой, «Техника «наводнения», показано, как подвергать себя воздействию пугающих образов и навязчивых мыслей и в процессе ослаблять их влияние.

Раздел о предотвращении беспокойного поведения из шестой главы поможет вам дополнить лечение — прервать любые сопоставления и реакции избегания, которые укрепляют навязчивость.

Фобия

Специфические фобии — это чрезмерный или необоснованный страх чего-либо: полетов, высоты, животных, насекомых, вида крови и так далее. Вы всеми способами стараетесь избежать источника своей боязни. Если вам все же приходится сесть в самолет, подняться на высоту или приблизиться к внушающему страх животному, это вызывает у вас сильную тревогу и даже паническую атаку. Специфические фобии выходят за рамки естественной осторожности в рискованных ситуациях. Они оказывают сильное влияние на ваши отношения, повседневные дела, учебу или карьеру. Агорафобия — это боязнь открытых пространств и общественных мест. Люди, страдающие агорафобией, боятся оставить безопасное место, допустим, собственный дом. Они боятся оказаться в ситуациях, из которых, по их мнению, будет сложно найти выход и никто не придет к ним на помощь. Обычно они стараются не выходить из дома, избегают толпы, очередей, боятся переходить мосты, ездить в автобусах или поездах и так далее.

Социофобия — это устойчивый страх перед обществом: боязнь находиться рядом с незнакомыми людьми. Страдающие социофобией стремятся избегать новых знакомств, общения с теми, кого не слишком хорошо знают, стараются не попадать в центр внимания посторонних. Они боятся выглядеть неуклюжими или оказаться в неловком положении, обнаружив свою тревожность. Действуя на публике, они испытывают сильное беспокойство, порой даже осознавая чрезмерность своего страха. Социофобия оказывает серьезное влияние на всю их жизнь.

ЧТОБЫ ИЗЛЕЧИТЬ ФОБИЮ, ИЗУЧИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 5. Релаксация.

Глава 11. Прививка от стресса.

Глава 12. Копинг при подвергании.

Основной протокол лечения всех фобий одинаков, за исключением агорафобии. Агорафобию обычно провоцирует неизлеченное паническое расстройство. Поэтому прежде всего вам следует справиться с этой проблемой, в чем поможет девятая глава «Преодоление паники». А затем можно продолжить лечение по стандартному протоколу.

Прочтите пятую главу «Релаксация». После чего мысленно подвергайте себя своим страхам в иерархическом порядке, как описано в одиннадцатой главе «Прививка от стресса». Когда вы освоите навык релаксации и изучите стратегии когнитивной адаптации, обратитесь к двенадцатой главе «Копинг при подвергании». Здесь вы будете практиковать навыки адаптации в реальных ситуациях, провоцирующих у вас различную степень тревожности: от низкой до очень сильной.

Если прививка от стресса вам не поможет, альтернативный метод лечения фобий вы найдете в главе восьмой «Техника „наводнения“». Здесь нужно уделить особое внимание приему долговременного мысленного воздействия с использованием аудиозаписи на закольцованной магнитной ленте.

Если вы работаете по этому протоколу при лечении социофобии, возможно, вам будет полезно также изучить двадцатую главу «Осознанность», восемнадцатую главу «Скрытое моделирование» или десятую «Преодоление в воображении», чтобы разработать и применять на практике особый план адаптации к новым социальным условиям.

Депрессия

Если у вас депрессия, то вы пребываете в унынии и кажется, что все вокруг неприятно и не интересно. Депрессия нередко влияет на аппетит, что приводит к потере или увеличению веса. Возможно, вы спите намного больше или меньше обычного. Вы чувствуете беспокойство и утомление. Вам сложно сконцентрироваться и принять какое-либо решение, сложно собраться и что-то сделать. Вы чувствуете себя никчемным.

Жизнь кажется бесполезной. Нередко возникают мысли о смерти, возможно, вы даже подумываете о самоубийстве.

Внимание: если вы серьезно размышляете о самоубийстве, одной этой книги для избавления от подобных мыслей недостаточно.

Вам нужно как можно скорее обратиться к специалисту.

ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕПРЕССИЮ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 13. Мобилизуйтесь.

Глава 2. Поиск автоматических мыслей.

Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления.

Глава 4. Изменение «горячих мыслей».

Глава 14. Решение проблем.

Поскольку главным признаком депрессии являются чувство усталости и апатия, лечение следует начать с главы тринадцатой «Мобилизуйтесь», благодаря которой вы сможете начать активное планирование своей повседневной жизни.

Следующий шаг — прочтение второй, третьей и четвертой глав, что поможет вам освоить навык ведения «Журнала мыслей». В журнале вы соберете данные, которые позволят вам исследовать, преодолевать и изменять паттерны негативного мышления. Обратите особое внимание на

такие паттерны, как фильтрация, поляризованное мышление, свехобобщение и преувеличение.

И наконец, в главе четырнадцатой «Решение проблем» вы найдете метод поиска альтернативных решений межличностных, профессиональных, финансовых и прочих проблем.

Если депрессия не отступит после того, как вы позанимаетесь согласно этому протоколу, возможно, вам стоит начать работу по изменению некоторых глубинных убеждений о своих способностях, собственной ценности и так далее. В таком случае обратите внимание на пятнадцатую главу «Проверка глубинных убеждений». Двадцатая глава «Осознанность» также может помочь вам избавиться от руминации⁴, сконцентрировавшись на текущем моменте.

Низкая самооценка

Если у вас низкая самооценка, то вы считаете себя никчемным, неполноценным, некомпетентным человеком. Вы не замечаете свои сильные стороны и преувеличиваете недостатки.

Собственные достижения вам кажутся банальными, а любые неудачи воспринимаются очень остро. Вы можете пребывать в подавленном настроении или же испытывать раздражение и агрессию, скрывая тем самым заниженную самооценку. Любые проявления симпатии к вам вызывают у вас удивление и недоверие. Вам кажется, что окружающие видят вашу неполноценную сущность. Низкая самооценка мешает вам ставить и достигать цели, заводить серьезные отношения, подниматься по карьерной лестнице и брать на себя прочие риски.

Начните со второй, третьей и четвертой глав, чтобы научиться вести «Журнал мыслей». Обратите особое внимание на такие паттерны ограничен-ного мышления, как фильтрация, поляризованное мышление, свехобобщение и преувеличение.

ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ НИЗКУЮ САМООЦЕНКУ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 2. Поиск автоматических мыслей.

Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления.

Глава 4. Изменение «горячих мыслей».

Глава 15. Проверка глубинных убеждений.

Глава 16. Проверка глубинных убеждений с помощью визуализации

Затем проработайте главу пятнадцатую «Проверка глубинных убеждений», чтобы выявить и изменить глубоко укоренившиеся убеждения в собственной никчемности. Глава шестнадцатая «Изменение глубинных

убеждений с помощью визуализации» поможет вам закрепить свои достижения путем анализа детского опыта, явившегося источником формирования этих глубинных убеждений.

Возможно, вам придется вернуться к работе над «горячими мыслями» (мыслями, которые непосредственно инициируют болезненные эмоции). Если одна-две таких мысли по-прежнему подрывают вашу самооценку, стоит попытаться прибегнуть к методу скрытой сенситизации «горячих мыслей», изложенному в девятнадцатой главе, — технике сложной, но эффективной для избавления от беспокоящих мыслей.

Стыд и чувство вины

Люди, испытывающие болезненный стыд и непомерное чувство вины, часто считают себя жалкими и обвиняют во всех неудачах. Ранний опыт сексуального или физического насилия нередко заставляет человека ощущать себя «испорченным товаром», недостойным любви и счастья в жизни. По причине всепроникающего стыда и чувства вины любая трагедия кажется заслуженным наказанием, а не просто невезением.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТЫДА И ЧУВСТВА ВИНЫ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 2. Поиск автоматических мыслей.

Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления.

Глава 4. Изменение «горячих мыслей».

Глава 7. Фиксация мыслей.

Глава 15. Проверка глубинных убеждений.

Начните свою программу со второй, третьей и четвертой глав, чтобы научиться вести «Журнал мыслей». Обратите особое внимание на такие паттерны ограниченного мышления, как преувеличение, поляризованное мышление, свержобобщение и долженствования.

Вам необходимо освоить навыки, описанные в седьмой главе «Фиксация мыслей», чтобы научиться прерывать привычные мысли, вызывающие стыд и чувство вины. И самое главное, вам нужно проработать пятнадцатую главу «Проверка глубинных убеждений», чтобы выявить и изменить глубоко укоренившиеся убеждения в своей неполноценности, неадекватности и так далее.

Если истоки вашего стыда берут начало в детстве и вызваны жестоким обращением, вам также следует проделать упражнения из шестнадцатой главы «Изменение глубинных убеждений с помощью визуализации». В том случае, если одно-два подобных убеждения по-прежнему вызывают у вас

тяжелые чувства, стоит попытаться прибегнуть к методу скрытой сенситизации «горячих мыслей», изложенному в девятнадцатой главе.

Гнев

У вас существует проблема с управлением гневом, если под воздействием стресса или разочарования вы часто кричите, бросаете или ломаете вещи, если ваше настроение негативно влияет на ваши близкие отношения, семейную жизнь, работу, друзей и знакомых.

ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ГНЕВ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 2. Поиск автоматических мыслей.

Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления.

Глава 4. Изменение «горячих мыслей».

Глава 5. Релаксация.

Глава 17. Прививка от стресса: управление гневом.

Чтобы взять гнев под контроль, начните с прочтения второй, третьей и четвертой глав и научитесь вести «Журнал мыслей». Он поможет вам определить, какие мысли провоцируют вспышки гнева, и разработать стратегию их оценки и преодоления.

Затем вы должны овладеть навыками релаксации, описанными в пятой главе, особенно сигнальной релаксацией. В главе семнадцатой «Прививка от стресса: управление гневом» показано, как объединить когнитивные и релаксационные навыки, применяя их при мысленном моделировании провоцирующих ситуаций.

Если вам не удастся избавиться от чувства гнева в некоторых привычных ситуациях, ознакомьтесь с восемнадцатой главой под названием «Скрытое моделирование». Она поможет вам разработать особый план по изменению своего поведения и начать реагировать на раздражающие факторы по-новому — более спокойно и адекватно. Если вас по-прежнему не оставляют гневные мысли, прочтите двадцатую главу «Осознанность» и научитесь фокусировать свое внимание на более нейтральных сценах.

Умеренное избегание

Умеренное избегание — это устойчивый страх определенных ситуаций, людей или вещей. Страх таков, что вы стараетесь по возможности избегать провоцирующих ситуаций, но не настолько интенсивен, что не позволяет вам справляться с обстоятельствами в случае необходимости. К примеру,

умеренное избегание полетов означает, что вы по возможности едете на поезде или автомобиле, но садитесь в самолет, если нет другого выбора. Умеренное избегание оказывает определенное, но не сильное, влияние на ваши отношения, работу, учебу.

ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С УМЕРЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ ИЗБЕГАНИЯ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 5. Релаксация.

Глава 10. Преодоление в воображении.

Глава 20. Осознанность.

Поскольку избегание такого рода ближе по своей сути к откладыванию, чем к полноценным фобиям, вам, скорее всего, не понадобится выстраивать иерархию страхов и в соответствии с ней делать себе «прививку от стресса», чтобы преодолеть их. Начните с главы пятой «Релаксация» и овладейте навыками глубокого дыхания и сигнальной релаксации. Затем прочтите главу десятую «Преодоление в воображении», чтобы практиковать релаксацию и адаптацию, мысленно ставя себя в стрессовые ситуации.

Вредные привычки

Вредные привычки бывают разные — от неумеренного просмотра телепрограмм до маниакальных растрат, от привычки грызть ногти до слишком быстрой езды, от злоупотребления жирной пищей до обыкновения накапливать горы грязного белья и посуды. Плохая привычка — это любые повторяющиеся действия, от которых вы не в состоянии отказаться, даже понимая, что они оказывают негативное влияние на вашу жизнь.

В этой книге не представлена всесторонняя программа лечения таких разрушительных вредных привычек, как курение, пристрастие к алкоголю или наркотикам. Здесь рассматриваются менее серьезные привычки вроде упомянутых выше, которые можно преодолеть предложенными нами методами.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 5. Релаксация.

Глава 18. Скрытое моделирование.

Глава 14. Решение проблем.

Поскольку многие вредные привычки возникают как реакция на стресс, первым делом вам необходимо прочесть и усвоить материал из главы «Релаксация». Вы должны быть готовы применить метод сигнальной релаксации всякий раз, когда стресс или тревога заставят вас вновь поддаться своей привычке.

Затем вам следует изучить восемнадцатую главу «Скрытое моделирование», чтобы постепенно развить альтернативные реакции и изменить паттерны старых привычек. И наконец, благодаря четырнадцатой главе «Решение проблем» вы научитесь вырабатывать альтернативные решения в сложных ситуациях, заставляющих вас возвращаться к вредной привычке.

Некоторые дурные привычки поддаются искоренению с помощью метода, изложенного в девятнадцатой главе «Скрытая сенситизация», при котором вы связываете привычку с неприятным стимулом и таким образом уничтожаете ее.

Откладывание

В своей самой неприглядной форме откладывание — это сочетание слабых навыков управления временем и принятия решений с перфекционизмом и страхом перед возможной неудачей. Вы откладываете то, что нужно сделать, теряете время, отвлекаясь на мелочи, не позволяете себе приступить к делу, устанавливая невероятно высокие стандарты и боясь провала или критики.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ ОТКЛАДЫВАТЬ, ИЗУЧИТЕ ГЛАВЫ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

Глава 2. Поиск автоматических мыслей.

Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления.

Глава 4. Изменение «горячих мыслей».

Начните с прочтения второй, третьей и четвертой глав и научитесь вести «Журнал мыслей». Поскольку привычка откладывать — это чаще всего результат боязни ошибок или провала, обратите особое внимание на такие паттерны ограниченного мышления как катастрофизация, преувеличение и фильтрация. Вам нужно избавиться от мысли, что средние результаты и критика — это провал.

После этого прочтите четырнадцатую главу «Решение проблем» и разработайте план достижения целей, за реализацию которых вы раньше и не думали браться. Если вы по-прежнему предпочитаете откладывать, скорее всего, это следствие ваших глубинных убеждений в своей некомпетентности. Определить и постепенно изменить эти убеждения вам поможет пятнадцатая глава «Проверка глубинных убеждений».

Программа лечения

В таблице, приведенной ниже, наглядно представлены все планы лечения, описанные в книге. Чтобы воспользоваться ей, определите свою проблему и найдите ее в крайней левой колонке. Затем, двигаясь слева направо, найдите цифру «1» — она укажет на ту главу, с которой вам нужно начинать. Под номером «2» — глава, которую вы должны прочитать во вторую очередь, и так далее до конца.

Где-то вы встретите колонки, отмеченные значком «X». Это означает, что данные главы не входят в основной протокол лечения, но содержат дополнительные методики, которые могут оказаться полезными, если симптомы вашего расстройства не исчезают.

Для некоторых проблем не существует особого протокола. В этом случае две или три главы будут отмечены значком «X», что указывает на возможные варианты лечения.

Пусть вас не пугает эта таблица — она только на первый взгляд кажется сложной. Не торопитесь и занимайтесь шаг за шагом. У вас все получится! И примите наши искренние поздравления с тем, что встали на этот многообещающий путь саморазвития и исцеления.

Проблема	Поиск автоматических мыслей	Изменение паттернов ограниченного мышления	Изменение «горячих мыслей»	Релаксация	Контроль над тревогой	Фиксация мыслей	Техника «наводнения»	Преодоление паники	Преодоление в воображении
	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Тревожные расстройства									
Тревога				1	2				
Паника								1	
Перфекционизм	1	2	3		4				
Навязчивые мысли					3	1	2		
Фобия				1			X		
Агорафобия				2			X	1	
Социофобия				1			X		X
Депрессивные расстройства									
Депрессия	2	3	4						
Низкая самооценка	1	2	3						
Стыд и чувство вины	1	2	3			4			
Гнев	1	2	3	4					
Физическое напряжение									
Мышечное напряжение				X					
Симптомы реакции «сражайся или беги»				X				X	
Поведенческие проблемы									
Вредные привычки				1					
Умеренное избегание			1						2
Откладывание	1	2	3						
Агрессия (см. Гнев)									
Апатия									
Межличностные конфликты									
Паттерны негативного мышления									
Негативные глубинные убеждения									
Навязчивые идеи (см. Тревожные расстройства)									
Беспокойство (см. Тревожные расстройства)									
Самокритика (см. Низкая самооценка)									

2. ПОИСК АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

Мысли вызывают чувства. Это основное положение когнитивной психотерапии. Все когнитивные техники, возникшие на протяжении второй половины двадцатого столетия, базируются на одной простой идее: мысли вызывают чувства, и поэтому многие эмоции, которые вы испытываете, определяются мыслями, какими бы мимолетными они ни были.

Другими словами, сами по себе события не окрашены эмоционально. То, как вы их интерпретируете, заставляет вас испытывать те или иные чувства. Это положение часто представляют в виде так называемой «АВС — модели эмоций»:

А. Событие => В. Мысль => С. Чувство

Например:

А. **Событие.** Вы садитесь в машину, поворачиваете ключ зажигания, но ничего не происходит.

В. **Мысль.** Вы объясняете себе это событие: «О нет, аккумулятор разрядился. Ужасно! Я пропал — теперь я опоздаю».

С. **Чувство.** Вы испытываете эмоцию, соответствующую вашим мыслям. В данном случае вы крайне встревожены тем, что опоздаете.

Измените мысль — изменится и чувство. От мысли «Мой сын, должно быть, на ночь не погасил фары» вы наверняка испытаете гнев. Но если бы вы подумали: «Сейчас я выпью еще одну чашечку кофе, расслаблюсь и подожду эвакуатор», то ощутили бы лишь легкую досаду.

Из этой главы вы узнаете, как можно пресекать автоматические мысли. Это — основной навык когнитивной психотерапии, необходимый для снижения остроты болезненных чувств.

Эффективность

Сам по себе поиск автоматических мыслей полноценным лечением не считается. Это лишь первый шаг многих когнитивно-поведенческих терапевтических тренингов. Однако вполне возможно, что разобравшись в своих реакциях на досадные ситуации, вы почувствуете некоторое уменьшение тревожности и гнева. Это хороший знак — скорее всего, когнитивная психотерапия быстро вам поможет. Не расстраивайтесь, если к концу этой главы не почувствуете никаких улучшений. Некоторые переживания в результате такого глубокого исследования могут даже усугубиться. Не пугайтесь. Помните, что это — лишь первый шаг на пути к исцелению.

Время поиска

У большинства людей значительный прогресс наблюдается уже во время первой недели подробного ведения «Журнала мыслей». Чем больше вы практикуетесь в обнаружении автоматических мыслей, тем лучше вам это удастся. Так же как в вязании, катании на лыжах, пении, здесь мастерство приходит с практикой.

Инструкции

Отрицательная обратная связь

Элементы, составляющие цепочку «Событие => Мысль => Чувство», — это основа эмоциональной жизни. Но эти элементы могут перемешаться и спутаться. Эмоции людей не всегда оказываются простой серией ABC — реакций с конкретным исходным событием и следующими за ним мыслью и чувством.

Гораздо чаще серии ABC — реакций объединяются в некий цикл обратной связи: конечное чувство одной цепочки реакций становится исходным событием другой.

В случае с болезненными ощущениями может установиться такая отрицательная обратная связь, что неприятное чувство само по себе становится «событием», объектом дальнейших мыслей, которые усугубляют болезненные переживания, и так далее — по цепочке. Цикл длится до тех пор, пока вы пребываете в гневе, тревоге или глубокой депрессии.

Чувства имеют физиологическое выражение. Такие эмоции как страх, гнев или радость сопровождаются ускорением сердцебиения, учащением дыхания, усилением потоотделения. «Спокойные» эмоции, подобные унынию, грусти или скорби, замедляют работу некоторых систем организма. Эмоции вместе с сопутствующими физиологическими проявлениями запускают процесс оценки — вы начинаете интерпретировать и анализировать свои чувства.



К примеру, если темной ночью вы оказались в сомнительном районе и ваша машина не заводится, то цикл отрицательной обратной связи может быть следующим:

А. Событие. Автомобиль не заводится.

В. Мысль. «О нет, это ужасно! Я опоздаю! К тому же на этой улице небезопасно!»

С. **Чувство.** Сердце колотится, вас бросает в жар. Вы испытываете сильную тревогу.

В. **Мысль.** «Я боюсь! Меня могут ограбить!»

С. **Чувство.** Желудок сводит, становится тяжело дышать, голова кружится. Вам страшно.

В. **Мысль.** «Я сейчас сойду с ума!.. Я не могу пошевелиться... Я не смогу себя защитить!»

С. **Чувство.** Сильный приток адреналина, паника.

Природа автоматических мыслей

Вы постоянно анализируете мир, прикрепляя каждому событию или опыту некий ярлык. Вы автоматически интерпретируете все, что видите, слышите, осязаете, чувствуете. Вы оцениваете события как хорошие и плохие, приятные или болезненные, безопасные или рискованные. Этот процесс сопровождает всю вашу жизнь, наделяя каждый опыт индивидуальным смыслом.

Оценки рождаются в ходе бесконечного диалога, который вы ведете с самим собой, возникают из потока мыслей, низвергающегося на задворки вашего сознания. Эти мысли мимолетны, но достаточно значительны для того, чтобы провоцировать самые сильные эмоции. Альберт Эллис, представитель рационально-эмоционального направления психотерапии, назвал это внутренним диалогом, а теоретик когнитивной психотерапии Аарон Бек — автоматическими мыслями. Бек предпочитает термин «автоматические мысли» потому, что он «более точно характеризует способ переживания этих мыслей. Человек воспринимает данные мысли как машинальные — возникшие без предварительного размышления и аргументации, и поэтому они кажутся ему убедительными и обоснованными» (А. Бек, А. Фримен «Когнитивная психотерапия расстройств личности»).

Автоматические мысли обладают следующими особенностями:

1. **Они часто стенографичны**, то есть состоят всего лишь из нескольких ключевых слов или фраз в телеграфном стиле: «одинок... устал... я этого не вынесу... рак... ничего хорошего». Одно слово или короткая фраза играют роль ярлыка для группы болезненных воспоминаний, страхов, упреков самому себе.

Нередко автоматические мысли вообще не нуждаются в словах. Они возникают в форме мимолетного визуального образа, воображаемого звука или запаха, любого физического ощущения. К примеру, у одной женщины, которая боится высоты, на долю секунды возникает образ наклоняющегося пола, и ей кажется, что она скользит вниз к окну. Эта мгновенная иллюзия

вызывает чувство крайней тревоги каждый раз, когда она поднимается выше четвертого этажа.

Иногда автоматические мысли — это краткое воссоздание неких событий прошлого. Женщина, страдающая депрессией, постоянно видит лестницу из универмага «Мейси», где ее муж впервые заявил о своем намерении уйти. Одного образа этой лестницы достаточно для того, чтобы на нее нахлынули все чувства, связанные с потерей.

Иногда автоматические мысли принимают форму интуитивного знания, без слов, образов или чувственных ощущений. К примеру, одному повару неуверенность в себе мешала настолько, что он даже не пытался продвигаться по службе, чтобы занять место шеф-повара.

2. Автоматические мысли не вызывают сомнений, какими бы нелогичными они ни были. К примеру, мужчина, который гневно отреагировал на смерть своего лучшего друга, действительно какое-то время верил, что друг умер нарочно, только чтобы досадить ему.

Автоматические мысли обладают таким же правдоподобием, как и непосредственные чувственные ощущения. Ваши автоматические мысли для вас столь же реальны, сколь и окружающий мир. Если, заметив мужчину в «Порше», вы подумаете: «Он богат и заботится только о себе», то для вас это суждение будет так же неоспоримо, как и цвет вашей шляпы.

3. Автоматические мысли воспринимаются как самопроизвольные. Вы не сомневаетесь в истинности автоматических мыслей потому, что они автоматические. Кажется, что они возникают спонтанно — по причине происходящих событий. Они просто внезапно появляются, и вы едва их замечаете, не говоря уже о том, чтобы подвергнуть логическому анализу.

4. Автоматические мысли часто носят характер долженствования — должен, надо, следует. Женщина, недавно потерявшая мужа, думает: «Ты должна вынести это одна. Ты не должна нагружать друзей». Каждый раз, когда эта мысль всплывает в ее сознании, на нее накатывает волна отчаяния. Люди мучают себя всевозможными «должен»: «Я должна быть счастливой. Я должна быть более энергичной, креативной, ответственной, любящей, великодушной...» Каждое твердое «должен» вызывает чувство вины и снижение самооценки.

Долженствования сложно истребить, поскольку по своему происхождению и назначению они адаптивны. Это простые жизненные правила, которые срабатывали в прошлом. Они — образцы выживания, к которым вы можете быстро обратиться в условиях стресса. Проблема в том, что эти правила становятся таковыми автоматически, и у вас просто не остается времени проанализировать их. Они так незыблемы, что вы не можете скорректировать их, чтобы приспособиться к меняющейся ситуации.

5. Автоматические мысли часто отображают все в самом ужасном свете. Они пророчат катастрофу, заставляют вас во всем видеть опасность, настраивают на самое худшее. Болит желудок — значит, у вас рак, любимый человек не такой внимательный, как раньше — значит, он охладел к вам. Подобные мысли — главный источник тревоги.

Но от них сложно отказаться, поскольку они помогают спрогнозировать будущее и подготовиться к наихудшему развитию событий.

6. Автоматические мысли относительно уникальны.

В переполненном театральном зале одна женщина резко поднялась, дала пощечину своему спутнику и быстро направилась к выходу. Очевидцы этого происшествия отреагировали по-разному. Какая-то зрительница испугалась, поскольку подумала: «Он ей устроит, когда они вернутся домой». Она ясно представила жестокое избиение и вспомнила, как сама когда-то подверглась физическому насилию. Подросток разозлился: «Бедняга. Наверное, он хотел поцеловать ее, а она его так унизила. Вот стерва!» Мужчина средних лет приуныл, подумав: «Похоже, он потерял ее навсегда, — ему никогда не удастся ее вернуть». Социальная работница ощутила приятное волнение, рассудив: «Так ему и надо! А некоторым дамам стоило бы у нее поучиться!»

Как видите, каждая реакция основана на уникальном восприятии данного события и вызывает абсолютно разные эмоции.

7. Автоматические мысли устойчивы и самопроизвольны. Их сложно «выключить» или изменить, поскольку они бессознательны и кажутся весьма убедительными. Они не заметно вкрапляются в ткань вашего внутреннего диалога и как будто появляются и исчезают по собственной воле. Одна автоматическая мысль служит сигналом для другой и так далее. Несомненно, вам знакома такая цепная реакция, когда одна гнетущая мысль рождает целую плеяду депрессивных мыслей.

8. Автоматические мысли зачастую отличаются от ваших публичных высказываний. Многие люди общаются с окружающими совсем не так, как с самими собой. Посторонним события жизни преподносятся как имеющие логическую причинно-следственную связь. Но в глубине собственного сознания эти же события приправляются ядом, умаляющим человеческое достоинство, или мрачными прогнозами.

Например, менеджер вслух спокойно объясняет: «С тех пор, как меня уволили, я нахожусь в несколько подавленном состоянии». Это сухое утверждение резко отличается от его реальных мыслей, вызванных безработицей: «Я — неудачник. Я никогда не смогу найти новую работу... Моя семья умрет с голоду. У меня ничего не получится!» Его внутренний монолог все глубже погружает его в бочку с дегтем.

9. Автоматические мысли закливают вас на одних и тех же проблемах. Постоянные гнев, тревога или депрессия — это результат преобладания в вашей голове определенных автоматических мыслей и недопущение никаких иных. Главной темой для размышлений людей с повышенной тревожностью служит опасность. Они поглощены ее предчувствием и постоянно находятся в ожидании боли. Депрессивные личности часто сконцентрированы на прошлом и заклинуты на теме потерь, они сосредотачиваются на собственных неудачах и недостатках. Люди, испытывающие постоянное раздражение, склонны обвинять других во всех своих неприятностях.

Закливаясь на одних и тех же проблемах, вы замечаете лишь одну сторону происходящего и в результате вызываете в себе постоянные болезненные переживания.

Такое суженное поле зрения Бек определил как «селективное абстрагирование», что означает восприятие лишь определенных аспектов ситуации и игнорирование всех прочих.

10. Автоматические мысли внушаются. С самого детства вам внушали необходимость думать. Семья, друзья, средства массовой информации приучили вас толковать события определенным образом. За долгие годы у вас в голове обосновались автоматические мысли, которые довольно сложно обнаружить, а уже тем более изменить. Это плохо. Однако хорошая новость в том, что изменить ваше восприятие действительности все же можно.

Слушайте свои автоматические мысли

Умение слышать свои автоматические мысли — первый шаг к обретению контроля над негативными эмоциями.

Большая часть вашего внутреннего диалога безвредна. Автоматические мысли, вызывающие болезненные чувства, можно вычислить. Для этого попытайтесь вспомнить то, о чем вы думали непосредственно перед возникновением этих неприятных чувств, а также во время их переживания. Можете представить, что прослушиваете систему внутреннего оповещения. Эта система всегда включена, даже когда вы общаетесь с окружающими или занимаетесь чем-либо. Вы контактируете с миром и в то же самое время говорите с самим собой. Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу. Ваши автоматические мысли часто придают уникальный смысл многим внешним событиям и внутренним ощущениям. Они оценивают и объясняют ваш опыт.

Автоматические мысли молниеносны, и поэтому уловить их трудно. Они передаются через мимолетный образ или выражаются в одном слове. Вот два способа, которые помогут вам «поймать» их:

1. Воссоздайте проблемную ситуацию, снова и снова мысленно переживая ее до тех пор, пока не появится болезненное чувство. О чем вы думаете, когда это чувство возникает? Представьте, что ваши мысли — это пленка в замедленном воспроизведении. Просмотрите свой внутренний диалог, кадр за кадром. Заметьте ту миллисекунду, когда вы сказали себе: «Я этого не вынесу», или тот стремительный образ события, внушающего страх. Обратите внимание, как вы внутренне описываете действия других: «Ей скучно...», «Он осуждает меня...»

2. Переведите краткие утверждения в развернутые. «Тошнит...» значит «Меня тошнит и будет еще хуже... Я этого не вынесу». «Схожу с ума» — «Кажется, я теряю над собой контроль, должно быть, я схожу с ума... Мои друзья от меня отвернутся». Недостаточно слышать лишь ключевые слова. Необходимо выслушать полную внутреннюю аргументацию, чтобы понять искаженную логику, рождающую болезненные эмоции.

Записывайте свои мысли

Чтобы понять силу своих автоматических мыслей и роль, которую они играют в вашей эмоциональной жизни, начните вести «Журнал мыслей». Испытав в очередной раз тяжелое чувство, как можно скорее запишите свои переживания согласно приведенной ниже форме.

«Журнал мыслей» позволяет оценить уровень вашего расстройства по стобальной шкале — от 0 (чувство, которое не вызывает страданий) до 100 (самые болезненные эмоции, которые вы когда-либо испытывали).

Сделайте несколько копий этого журнала и всегда носите одну из них с собой. Материал вашего «Журнала мыслей» понадобится вам при прочтении следующих двух глав.

Заполняйте «Журнал мыслей» в течение недели и обращайтесь к нему только тогда, когда испытываете болезненные чувства. Вы заметите, что концентрация на автоматических мыслях усугубляет неприятные эмоции. Но продолжайте работать — ухудшение перед исцелением явление вполне нормальное. В процессе поиска автоматических мыслей вы, возможно, начнете сомневаться в их истинности. В следующей главе об изменении паттернов⁵ ограниченного мышления описаны методы, позволяющие оспорить автоматические мысли.

На данном этапе важно осознать, что мысли порождают и поддерживают эмоции. Чтобы уменьшить болезненные переживания, вы,

прежде всего, должны прислушаться к тому, что думаете, а затем определить, насколько это верно. Как уже было сказано, ваши мысли в конечном итоге порождают ваши чувства.

Журнал мыслей

Ситуации <i>Где? Когда? Кто? Что произошло?</i>	Чувства <i>Выразите одним сло- вом. Оцените по шка- ле от 0 до 100</i>	Автоматические мысли. <i>О чем вы думали непосредственно перед возникновением неприятного чувства и во время его переживания?</i>

Вот пример «Журнала мыслей» бухгалтера, записи в который были сделаны в одну из очень напряженных пятниц.

Журнал мыслей

Ситуаций <i>Где? Когда? Кто? Что произошло?</i>	Чувства <i>Выразите одним словом. Оцените по шкале от 0 до 100</i>	Автоматические мысли. <i>О чем вы думали непосредственно перед воз- никновением неприятного чувства и во время его переживания?</i>
Попал в пробку	гнев 80	Поздно. Опоздаю. Начальник разозлится. При- дется нагонять весь день
Получил дополни- тельную работу	тревога 90	Придется весь вечер сидеть на работе. Я этого не вынесу. Дженни с ума сойдет, если я приду домой поздно.
Получил дополни- тельную работу	негодование 75	Вечно но меня все сваливают. Это нечестно
Был вынужден ра- ботать во время обеда	тревога 85	Я есть хочу. Я устал. Я этого не вынесу
Был вынужден ра- ботать во время обеда	гнев 65	Почему они не могут нанять достаточно людей? Это нелепо
Работал допоздна, пришлось звонить жене	тревога 75	Ее терпение точно скоро лопнет
Поехал дамой	депрессия 80	Вот так и проходит моя жизнь. И никак этого не изменить
Посмотрел телеви- зор с детьми	депрессия 90	Они никогда со мной не разговаривают. Они меня почти не знают. Им все равно
Жена рано пошло спать	депрессия 75	Она и впрямь рассердилась. Я ей надоел

Дополнительные действия: подсчитывайте мысли

Иногда автоматические мысли настолько молниеносны и закодированы, что распознать их не удастся, хоть вы и понимаете: только что промелькнула одна из них. В таком случае попробуйте просто подсчитывать их.

Каждый раз, уловив автоматическую мысль, делайте отметку на специальной карточке, которую необходимо всегда носить с собой.

Подсчет автоматических мыслей поможет вам дистанцироваться от них и даст ощущение контроля. Вместо того чтобы принимать свои автоматические мысли за догму, вы будете их отпускать. Посчитав мысль, вы не станете на ней останавливаться и прокручивать в голове.

Данное упражнение в итоге замедлит течение ваших автоматических мыслей и позволит сосредоточить внимание на их реальном содержании. В дальнейшем вы, возможно, захотите продолжить подсчет, уже деля мысли на категории: катастрофические, мысли о потерях, об опасностях и так далее. Чтобы не забывать их подсчитывать, установите будильник или таймер на временной промежуток в двадцать минут. Когда прозвучит сигнал, прервите свои дела и загляните внутрь себя, чтобы найти все негативные мысли.

3. ИЗМЕНЕНИЕ ПАТТЕРНОВ ОГРАНИЧЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Мужчина приходит в аптеку и просит зубную нить определенной марки. Продавщица отвечает, что таких в ассортименте нет. Посетитель заключает, что на самом деле у продавщицы такая нить есть, просто она хочет поскорее избавиться от него, потому что ей не понравилось, как он выглядит. Очевидно, такая логика иррациональна и параноидальна.

Но представьте другой случай: мужчина возвращается домой с мрачным видом. Его жена тотчас же приходит к выводу, что он злится на нее за то, что прошлой ночью она слишком устала, чтобы заниматься любовью. Она ожидает расплаты и поэтому тотчас раздражается, готовясь к защите. Такая логика кажется ей вполне обоснованной, и она не сомневается в своем выводе до тех пор, пока не узнаёт, что по дороге домой муж попал в небольшую автомобильную аварию.

Логическая нить ее рассуждения выглядит примерно так:

1. Мой муж расстроен.
2. Он часто расстраивается, когда я его разочаровываю.
3. Следовательно, он расстроен потому, что я его разочаровала.

Ошибочность этой логики в том, что женщина связывает настроение мужа только с собой и считает себя первопричиной его радости и горя. Такой паттерн ограниченного мышления называется *персонализацией*, то есть тенденцией относить все происходящее на свой счет. Персонализация провоцирует болезненные чувства, поскольку вы ошибочно интерпретируете то, что видите, и затем действуете в соответствии с этим неверным толкованием.

В этой главе представлены восемь паттернов ограниченного мышления и практические методы их определения. Вы продолжите анализировать свои автоматические мысли, которые записали во второй главе, но теперь подключите еще и свои паттерны ограниченного мышления, которые обычно применяете в сложных ситуациях. Вы научитесь формулировать уравновешенные альтернативные утверждения — более правдоподобные, чем ваши болезненные автоматические мысли.

Эффективность

Выработка уравновешенных альтернативных утверждений — эффективный способ противостоять перфекционизму, избавиться от привычки откладывать, снизить депрессию и тревожность. Техники, описанные в этой главе, основаны на когнитивной психотерапии Аарона Бека, который стал основоположником метода анализа автоматических мыслей и формирования замещающей рациональной реакции. Этот подход особенно эффективен для людей с абстрактным мышлением — тех, кто способен анализировать свои автоматические мысли и выявлять тематические паттерны ограниченного мышления.

Время освоения методики

Вы начнете ощущать результаты через одну-четыре недели применения данной методики. Если вы сделали все упражнения, приведенные в этой главе, но вам до сих пор сложно выявлять паттерны ограниченного мышления, не теряйте надежды. Продолжайте работать и переходите к следующей главе. В ней вы научитесь находить доказательства «за» и «против» своих болезненных мыслей.

Инструкции

Восемь паттернов ограниченного мышления

1. Фильтрация (избирательное абстрагирование). Особенностью этого паттерна является резко суженное поле зрения — фокусирование внимания на каких-то одних деталях ситуации и игнорирование всех остальных ее особенностей. Одна деталь определяет отношение ко всей ситуации или событию. Например, специалиста по компьютерному черчению, который плохо переносит критику, похвалили за качество его последних детальных чертежей и попросили выполнить следующее задание немного быстрее. Он вернулся домой расстроенный, решив, что начальник считает его медлительным. Как видите, работник абсолютно не обратил внимания на похвалу и сосредоточился только на критике.

Каждый человек смотрит на мир сквозь призму собственного восприятия. Депрессивные личности сверхчувствительны к потерям и не замечают положительных моментов. Для людей, склонных к тревожности, возможность малейшей опасности превращает вполне безобидную ситуацию в экстремальную. Те, кто легко раздражается, первым делом ищут во всем несправедливость и совсем не замечают проявлений честности и искренности. Память тоже порой очень избирательна. Вы можете помнить только определенные события из всей своей предыдущей жизни. Фильтруя свои воспоминания, вы часто обходите вниманием позитивный опыт и задерживаетесь только на тех обстоятельствах, которые вызвали у вас раздражение, тревогу или уныние.

Фильтрация нагнетает отрицательные мысли, преувеличивая значение негативных событий в вашей жизни и игнорируя весь позитивный опыт. Вы придаете непомерное значение своим страхам, неудачам и недовольствам, поскольку они вытесняют из вашего сознания все прочее. Ключевыми словами этого паттерна являются «ужасный», «страшный», «отвратительный», «жуткий», «пугающий» и тому подобные. Ключевая фраза — «Я этого не вынесу».

2. Поляризованное (или «черно-белое») мышление. «Черно-белое» мышление и никакого смещения цветов. Вы рассматриваете только два варианта — «или/или» — воспринимаете только крайности, не оставляя места для компромисса. Люди и вещи для вас только плохие или хорошие, прекрасные или отвратительные, очаровательные или невыносимые. Поскольку вы воспринимаете все в черно-белом свете, эмоциональные

реакции у вас тоже полярны — на смену отчаянию приходит бурная радость, затем гнев, экстаз или ужас.

Самой главной опасностью поляризованного мышления является его воздействие на ваше отношение к самому себе. Вы можете считать, что раз вы человек несовершенный и невыдающийся, значит, — неудачник и болван. Нет места ошибкам и посредственности. К примеру, водитель рейсового автобуса, свернув не на ту дорогу и сделав крюк в три километра, называет себя настоящим неудачником. Мать-одиночку, воспитывающую троих детей, все считают сильным человеком. Но когда она устает или нервничает, то начинает чувствовать себя слабой и критиковать в разговорах с друзьями.

3. Сверхобобщение. Для этого паттерна характерна тенденция делать глубокие умозаключения, основанные на единственном событии или факте. Одна спущенная петля заставляет вас думать: «Я никогда не научусь вязать». Отказ на танцплощадке звучит как приговор: «Никто никогда не захочет танцевать со мной».

Из-за этого паттерна в вашей жизни появляется множество ограничений. Однажды заболев в поезде, вы решаете никогда больше не ездить этим видом транспорта. Испытав головокружение на балконе седьмого этажа, вы никогда не выйдете на него снова. Если вы сильно переживали, когда собирали мужа в командировку, то каждый его отъезд будет для вас катастрофой. Иными словами, испытанные вами отрицательные эмоции любую аналогичную ситуацию в будущем превратят в негативную.

Сверхобобщения часто принимают форму безусловных утверждений, неких аксиом, которые определяют и ограничивают ваши шансы на счастье. Среди ключевых слов, которые могут свидетельствовать о вашей склонности к сверхобобщениям, — «все», «каждый», «никто», «никогда», «всегда». К примеру, вы делаете глубокий вывод, безапелляционно утверждая: «Никто меня не любит», «Я больше не смогу никому доверять», «Мне всегда будет грустно», «У меня всегда будет дурацкая работа», «Никто не захочет дружить со мной, как только узнает меня по-настоящему».

Еще одним признаком сверхобобщения служат ярлыки, которыми вы награждаете людей, вещи, места, вызывающие неприязнь. Человек, который отказался подбросить вас до дома, становится для вас «полным ничтожеством». Молчаливый парень на свидании — «скучным тупицей».

Демократы «всегда одинаково реагируют на либералов». Нью-Йорк — «ад крошечный». Телевидение «разлагает». Вы «глупы» и «ведете совершенно бессмысленное существование».

Каждый из этих ярлыков может содержать в себе долю истины, но эта доля определяет общий вывод. Такие ярлыки не признают никаких опровергающих доводов, и ваше мировосприятие становится шаблонным и одномерным.

4. «Чтение мыслей». При «чтении мыслей» вы делаете скоропалительные выводы об окружающих. Вы полагаете, что вам известны их чувства и мотивы поступков: «Он так себя ведет потому, что ревнует», «Ее интересуют только деньги», «Он боится показать, что его это беспокоит».

Допустим, ваш брат уже третий раз за неделю встречается с появившейся недавно в его жизни женщиной. Вы можете прийти к выводу, что он: а) влюбился; б) рассержен на свою старую подружку и надеется, что она узнает о его встречах; в) подавлен и отвергнут; г) боится снова остаться один. «Чтение мыслей» делает один из выводов настолько очевидным и правильным, что вы начинаете действовать в соответствии с этим мнением и часто оказываетесь в неловком положении.

Подобным же образом вы предполагаете, что люди думают о вас. Вы можете, например, домысливать за вашего партнера: «Находясь так близко, он увидит, насколько я непривлекательна». Если он тоже склонен к «чтению мыслей», возможно, он скажет себе: «Она думает, что я незрелый человек». Случайно столкнувшись на работе с начальником, вы можете прийти к выводу: «Они уже готовы меня уволить». Такие умозаключения основаны на интуиции, подозрениях, неясных предчувствиях и случайном опыте прошлого. Они ничем не подтверждены, но, тем не менее, вы в них верите.

Чтение мыслей основано на процессе под названием проецирование. Вы полагаете, что окружающие чувствуют то же, что и вы, и реагируют на происходящее так же. Поэтому вы не стараетесь наблюдать и слушать достаточно внимательно, чтобы заметить, какие на самом деле люди разные. Если вас раздражают опоздания, вы считаете, что и другим не нравится такое поведение. Если вы болезненно воспринимаете отказы, то ожидаете такой же реакции от большинства людей. Если вы осуждаете определенные привычки и черты характера, то верите, что и другие разделяют ваше мнение.

5. Катастрофизация. Если вы склонны к катастрофизации, то малейшая течь в лодке означает, что судно обязательно утонет. Подрядчик, клиент которого настаивает на более низких расценках, чем указано в смете, думает, что никогда не получит хорошей прибыли.

Катастрофические мысли часто начинаются со слов «А что, если...». Читая о какой-либо трагедии или услышав о несчастье, которое произошло с кем-то из знакомых, вы начинаете думать: «А что, если бы это произошло со мной? Что, если бы я сломала ногу, катаясь на лыжах? А что, если мой

самолет захватят террористы? А что, если я заболею и потеряю дееспособность? Что, если мой сын начнет принимать наркотики?» Этот список можно продолжать до бесконечности. Люди, склонные к катастрофизации, обладают поистине богатым воображением.

6. Преувеличение. Преувеличивая, вы придаете вещам сверхзначение. Небольшие ошибки становятся трагически ми просчетами. Простой совет воспринимается как резкая критика. Легкая боль в спине превращается в смещение позвоночного диска. Мелкая неудача вызывает отчаяние. Незначительные препятствия трансформируются в непреодолимые барьеры.

«Огромный», «невероятный», «непомерный» — это термины преувеличения. Для этого паттерна характерны ощущение фатальности и выраженный пессимизм.

Оборотной стороной преувеличения служит преуменьшение. Раздувая масштабы своей проблемы, вы как будто смотрите на все негативное и сложное в своей жизни через увеличивающую линзу некоего телескопа. Но на все свои ценные качества, такие как способность преодолевать трудности и находить решения проблем, вы смотрите словно бы через другой конец телескопа, делающий все объекты мелкими.

7. Персонализация. Есть два вида персонализации. Первый — непосредственное сравнение себя с другими людьми: «Он играет на пианино гораздо лучше меня», «Я недостаточно умен, чтобы общаться с этой компанией», «Я работаю медленнее всех». Иногда сравнение оказывается а вашу пользу: «Он тупой (я умный)», «Я выгляжу гораздо лучше нее». Поводов для сравнения бесконечное множество. И даже когда вы выигрываете в сравнении, в самой основе этого действия заложено ваше сомнение в собственной значимости. Получается, вам необходимо постоянно убеждаться в своей ценности, сравнивая себя с другими. Если сравнение в вашу пользу, вы испытываете временное облегчение. Если оказываетесь хуже, то чувствуете себя униженными.

В начале этой главы приведен пример персонализации другого рода. Речь идет о тенденции воспринимать все на свой счет. Склонная к депрессии мать чувствует себя виноватой каждый раз, когда замечает малейшую грусть в глазах своих детей. Бизнесмен видит в жалобах своего партнера на усталость намек на себя. Мужчина, чья супруга недовольна ростом цен, слышит в ее словах обвинения в неспособности быть кормильцем семьи.

8. Долженствования. В рамках этого паттерна вы действуете исходя из свода жестких правил о том, как должны поступать сами и окружающие вас люди. Ваши правила верны и бесспорны. Любое отступление от них недопустимо. Как следствие, вы часто осуждаете и критикуете других.

Люди вас раздражают своими неправильными поступками и мыслями. Вы не можете выносить не подходящие под ваши стандарты черты их характера, привычки, мнения. Вы считаете, что им следовало бы уважать ваши ценности и соблюдать ваши правила.

Одна женщина считала, что ее муж должен по собственной инициативе устраивать ей загородные поездки по воскресеньям. Для нее поездки на природу и пикники в живописных местах являлись доказательством заботы и любви. Тот факт, что ее мужу было не особенно интересно такое времяпровождение, означал, что «он думает только о себе». Ключевыми словами восьмого паттерна являются «должен», «обязан», «следует». Альберт Эллис (Ellis and Harper, 1961) назвал этот паттерн мышления «установками обязательного долженствования».

Ваши долженствования утомительны для вас так же, как и для других людей. Вы вынуждены демонстрировать определенное поведение, но никогда не задумывались, имеет ли это на самом деле смысл. Психиатр Карен Хорни назвала это «тиранией долженствования».

Ниже приведен список самых распространенных и неразумных долженствований:

- Я должен быть безупречным любовником, другом, родителем, учителем, студентом или супругом.
 - Я должен хладнокровно выносить любые трудности.
 - Я должен уметь быстро находить решения любой проблемы.
 - Я не имею права испытывать боль, я всегда должен быть счастливым и спокойным.
 - Я должен все знать, понимать и предвидеть.
 - Я всегда должен выглядеть непринужденным, но при этом полностью контролировать свои чувства.
- Я никогда не должен испытывать такие отрицательные эмоции, как гнев и ревность.
 - Я должен любить всех своих детей одинаково.
 - Я никогда не должен ошибаться.
 - Мои чувства должны быть постоянными. Если я люблю, я должен любить всегда.
 - Я должен быть, абсолютно уверен в себе.
 - Я должен отстаивать свои интересы и убеждения, но при этом не должен никому причинять боль.
 - Я не имею права уставать или болеть.
 - Я всегда должен делать все максимально эффективно.

Резюме

Восемь паттернов ограниченного мышления

1. Фильтрация. Вы фокусируетесь на негативных деталях, игнорируя все позитивные стороны ситуации.

2. Поляризованное мышление. Вы различаете только крайние характеристики: черное и белое, хорошее и плохое. Вы должны быть безупречны, в противном случае вас ждет провал. Среднего не дано, нет места для ошибок.

3. Сверхобобщение. Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта. Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на все негативные ярлыки.

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

5. Катастрофизация. Вы постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду. Только узнав о проблеме, вы уже начинаете вопрошать: «А что, если... «Что, если произойдет трагедия? Что, если это случится со мной?»

6. Преувеличение. Вы преувеличиваете глубину любой проблемы. Вы гипертрофируете масштабы всего плохого, и оно становится огромным и подавляющим все вокруг.

7. Персонализация. Вы полагаете, что все слова и действия окружающих — это реакция на вас. Вы также постоянно сравниваете себя с другими, пытаетесь определить, кто умнее, компетентнее, привлекательнее и так далее.

8. Долженствования. У вас есть свод нерушимых правил поведения для себя и окружающих. Те, кто нарушает эти правила, раздражают вас. И вы испытываете чувство вины, когда сами не следуете своим правилам.

Упражнения

Следующие упражнения научат вас находить паттерны ограниченного мышления. Выполняйте задания одно за другим. Еще раз прочтите приведенное выше резюме и запомните, на каких утверждениях или ситуациях основан каждый паттерн ограниченного мышления.

Упражнение 1. Одно утверждение — один паттерн

Определите, какому паттерну соответствует каждое утверждение.

1. После Лизы я больше не доверяю рыжеволосым.	Фильтрация.
2. Тут совсем немногие умнее меня.	Поляризованное мышление.
3. Ты либо со мной, либо против меня.	Сверхобобщение.
4. Мне бы понравился пикник, если бы цыпленок не подгорел.	Чтение мыслей.
5. Он всегда улыбается, но я знаю, что меня он недолюбливает.	Катастрофизация.
6. Боюсь, между нами все кончено, ведь он не звонил уже два дня.	Преувеличение.
7. Никогда нельзя задавать людям личные вопросы.	Персонализация.
8. Этот бланк налоговой декларации просто невозможно заполнить - здесь столько всего!	Долженствования.

Ответы

1. Сверхобобщение.
2. Персонализация.
3. Поляризованное мышление.
4. Фильтрация.
5. Чтение мыслей.
6. Катастрофизация.
7. Долженствования.
8. Преувеличение.

Упражнение 2. Одно утверждение — несколько паттернов

В этом упражнении отметьте паттерн (-ы) ограниченного мышления, соответствующие каждому примеру. Может быть один или несколько правильных ответов.

1. Сломалась стиральная машина. Мать новорожденных близнецов говорит себе: «Вечно так. Я этого не вынесу. Весь день испорчен».

- А. Сверхобобщение.
- Б. Поляризованное мышление.
- В. Долженствования.
- Г. Чтение мыслей.
- Д. Фильтрация.

2. «Он смотрит поверх стола и говорит: «Интересно». Я знаю, что на самом деле он мечтает скорее закончить завтрак и уйти подальше от меня».

- А. Преувеличение.
- Б. Поляризованное мышление.
- В. Долженствования.
- Г. Чтение мыслей.
- Д. Персонализация.

3. Мужчина ждет от своей девушки большего внимания. Он раздражается каждый вечер, когда она не интересуется, как прошел его день.

- А. Долженствования.
- Б. Персонализация.
- В. Сверхобобщение.
- Г. Катастрофизация.
- Д. Преувеличение.

4. Водитель очень боится дальних поездок, опасается, что в дороге сломается машина или он заболеет и окажется далеко от дома без денег. Столкнувшись с необходимостью проехать 500 миль до Чикаго и обратно, он размышляет: «Это очень далеко. У моей машины уже 60 тысяч миль пробега — мне такую дальнюю дорогу не осилить».

- А. Сверхобобщение.
- Б. Катастрофизация.
- В. Фильтрация.
- Г. Преувеличение.
- Д. Чтение мыслей.

5. Готовясь к студенческому балу, девушка думает: «Из всех соседок по общежитию у меня самые некрасивые бедра и волосы тоже не самые лучшие... Если у меня не получится станцевать французский твист, я погибла.... Надеюсь, Рон возьмет машину своего отца. Только бы он взял, тогда все будет отлично».

- А. Персонализация.
- Б. Поляризованное мышление.
- В. Фильтрация.
- Г. Чтение мыслей.

Д. Катастрофизация.

Ответы

1. а, д
2. б.
3. а.
4. б, г
5. а, б, д

Упражнение 3. Выберите паттерн и приведите подходящую фразу

Следующее упражнение потребует от вас немного больше усилий. Прочитайте описание ситуации и выберите подходящие паттерны из списка, приведенного под каждым примером. Напротив каждого паттерна напишите фразу, которая для него характерна.

1. Джим так легко расстраивается, с ним просто невозможно разговаривать. Он ругает всё подряд. Ему бы мое терпение. А что, если он начнет вести себя так и на работе? Его уволят, и через две недели мы окажемся на улице.

Паттерн

Фраза, содержащая паттерн

Фильтрация

Поляризованное мышление

Сверхобобщение

Чтение мыслей

Катастрофизация

Преувеличение

Персонализация

Долженствования

2. Однажды она подошла ко мне и сказала: «Такое ощущение, что через комнату медсестер прошел циклон. Надо бы привести в порядок этот бедлам до конца смены». Я ответила: "Когда я пришла на работу, здесь уже царил беспорядок. Это не моя вина. Дежурные ночной смены не должны уходить с работы, пока все не приберут». Начальница знала, что я не виновата. Она хочет уволить меня и просто ищет повод.

Паттерн	Фраза, содержащая паттерн
Фильтрация	_____
Поляризованное мышление	_____
Сверхобобщение	_____
Чтение мыслей	_____
Катастрофизация	_____
Преувеличение	_____
Персонализация	_____
Долженствования	_____

3. Большую часть времени, которое я провожу с Эдом, я нервничаю. Я постоянно думаю, какой он умный и опытный, по сравнению с ним я — просто деревенщина. Когда он вскидывает голову и смотрит на меня, я понимаю, что он думает, какая я глупая. Он очень милый, мне нравится с ним общаться. Но когда он вскидывает голову, меня это просто выбивает из равновесия. Однажды мне показалось, что он поморщился, когда я сказала что-то критическое по поводу его куртки. Теперь я вообще боюсь говорить что-нибудь из страха задеть его. Я всегда считала Эда замечательным человеком. Но на прошлой неделе он заставил меня доехать до его дома на автобусе вместо того, чтобы заехать за мной на машине. И в тот момент я почувствовала, что он мне абсолютно безразличен, что он — просто очередное ничтожество. Но то было лишь мимолетное ощущение, и теперь он снова кажется мне замечательным. Единственная проблема в том, что я нервничаю, когда он задирает голову.

Паттерн	Фраза, содержащая паттерн
Фильтрация	_____
Поляризованное мышление	_____
Сверхобобщение	_____
Чтение мыслей	_____
Катастрофизация	_____
Преувеличение	_____
Персонализация	_____
Долженствования	_____

4. Есть три способа удержать журнал на плаву: работать, работать и еще раз работать. Если вам приходится работать по шестнадцать часов в

сутки, чтобы выпустить его, значит, так и должно быть. Нынешние работники хотят уходить домой в пять часов. Они слишком ленивы, и я сказал, что избавлюсь от них. Прибыль падает из года в год, и все — из-за всеобщей лени. Они так воспитаны и скоро развалят всю страну. Через пять лет они меня разорят. Существует два типа работников в издательском деле: те, кто работает, и те, кто работает с восьми до пяти. Вот те, кто работает с восьми до пяти, и пустят меня по миру. Я не могу сражаться с целым миром!

Паттерн

Фраза, содержащая паттерн

Фильтрация _____

Поляризованное мышление _____

Сверхобобщение _____

Чтение мыслей _____

Катастрофизация _____

Преувеличение _____

Персонализация _____

Долженствования _____

Ответы

1. Сверхобобщение: «Он ругает все подряд».

Катастрофизация: «Его уволят, и через две недели мы окажемся на улице».

2. Чтение мыслей: «Начальница знала... Она хочет ... и просто ищет повод».

Долженствования: «Дежурные ночной смены не должны...»

3. Чтение мыслей: «... я понимаю, что он думает, какая я глупая».

Персонализация: «Большую часть времени, которое я провожу с Эдом, я нервничаю» (девушка считает, что все поступки Эда непосредственно связаны с ней).

Поляризованное мышление: «...он — просто очередное ничтожество, ... теперь он снова кажется мне замечательным».

4. Долженствования: «...так и должно быть».

Фильтрация: «Прибыль падает ... из-за всеобщей лени» (усматривает причину падения доходов только в лени).

Поляризованное мышление: «Существует два типа работников в издательском деле...»

Преувеличение: «Я не могу сражаться с целым миром!»

Журнал мыслей

Теперь, когда вы научились находить паттерны ограниченного мышления, пришло время применить свое новое умение при заполнении «Журнала мыслей», который вы начали вести в предыдущей главе. Мы добавили к нему три новые колонки — они приведены ниже. Теперь у вас есть место для того, чтобы вписать свои паттерны ограниченного мышления, уравновешенные (или альтернативные) мысли и переоценить свои чувства.

Начните с анализа своих самых мрачных автоматических мыслей, чтобы выяснить, какому паттерну ограниченного мышления они соответствуют. Записывайте все обнаруженные паттерны.

В следующую колонку перепишите свои автоматические мысли, придав им более мягкую форму, или придумайте альтернативное мнение, которое опровергает вашу автоматическую мысль. В работе над паттернами ограниченного мышления вам поможет следующий подраздел.

После того, как вы проанализируете автоматические мысли, переоцените свои неприятные чувства и заполните последнюю колонку. Острота ваших чувств должна снизиться.

Журнал мыслей

Ситуация	Чувства	Автоматические мысли	Паттерны ограниченного мышления	Уравновешенные (или альтернативные) мысли <i>Наметьте возможные планы действий</i>	Переоценка чувств <i>Оцените по шкале от 0 до 100</i>
<i>Где? Когда? Кто? Что произошло?</i>	<i>Оцените по шкале от 0 до 100</i>	<i>О чем вы думали непосредственно перед возникновением неприятного чувства и во время его переживания?</i>			

Формулируем уравновешенные (или альтернативные) мысли

Ниже перечислены альтернативные варианты восьми паттернов ограниченного мышления. Необязательно читать этот раздел от начала до конца. Используйте его как справочник по той или иной проблеме.

1. Фильтрация.

Характерные особенности паттерна:

- Фокусирование на негативном.
- Игнорирование позитивного.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Переместить фокус.

Вы двигаетесь по наезженной колее своего восприятия и фокусируетесь только на пугающих, огорчающих и раздражающих фактах. Чтобы преодолеть фильтрацию, вы должны сместить фокус внимания. Этого можно добиться двумя способами. Во-первых, сосредоточьтесь на поиске решения проблемы вместо того, чтобы мучительно думать о самой проблеме. Во-вторых, сконцентрируйтесь на мысли, противоположной вашему внутреннему лейтмотиву. К примеру, если вы заикливайтесь на потерях, переключите внимание на то ценное, что у вас есть. Если ваш лейтмотив —

опасность, сфокусируйтесь на тех вещах из вашего окружения, которые олицетворяют комфорт и безопасность. Если вы постоянно думаете о несправедливости, глупости или некомпетентности, старайтесь обращать внимание на те человеческие качества, которые заслуживают вашего одобрения.

2. Поляризованное мышление.

Характерные особенности паттерна:

- Восприятие только крайних форм окружающей действительности, отсутствие каких бы то ни было компромиссов и полутонов.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Исключить полярные суждения.
- Перейти к оценке объектов и явлений жизни в процентном отношении.

Чтобы избавиться от поляризованного мышления, нужно, прежде всего, исключить полярные суждения. Люди не делятся на счастливых и несчастных, любящих и отвергающих, умных и глупых. Они все находятся в рамках одного социального континуума. В них есть и те, и другие качества. Люди — очень сложные существа, чтобы судить о них крайними категориями.

Если вам нужно дать какую-то оценку, делайте это в процентном отношении, например: «Где-то 30 процентов боится меня до смерти, а 70 процентов держится и справляется»; «Мне кажется, в 60 процентах случаев он всецело поглощен собой, но в остальных 40 процентах он бывает по-настоящему великодушным»; «В 5 процентах случаев я — полный профан, а в остальных — очень даже ничего».

3. Сверхобобщение.

Характерные особенности паттерна:

- Беспочвенные выводы, основанные на скудных фактах.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Перейти к точному подсчету.
- Начать опираться на конкретные факты.
- Помнить, что абсолютов не существует.
- Исключить негативные ярлыки.

Сверхобобщение — это гиперболизация, склонность делать из мухи слона. Боритесь с этим паттерном, давая точную характеристику явлению, вместо того, чтобы использовать слова «огромный», «жуткий», «крупный», «крошечный» и так далее. К примеру, если вы поймали себя на мысли: «У нас огромные долги», конкретизируйте ее: «Мы задолжали 27 тысяч долларов».

Можно избегать сверхобобщений иначе — определяя, как много фактов действительно подтверждает ваши выводы. Если ваше заключение основано на одном-двух фактах, одной ошибке или одном несущественном признаке, откажитесь от него до тех пор, пока не получите более убедительных доказательств. Более подробно о технике сбора доказательств вы узнаете из следующей главы.

Прекратите мыслить абсолютными категориями, избегайте таких слов как «все», «каждый», «всегда», «никогда», «никто». Утверждения, содержащие эти слова, отвергают существование исключений и других цветов, кроме черного и белого. Используйте слова «можете», «иногда» или «часто». Будьте особенно осторожны с безусловными прогнозами на будущее, например: «Никто никогда не полюбит меня». Они чрезвычайно опасны, поскольку мысль материальна. Тщательно подбирайте слова, которыми описываете себя и других. Замените часто используемые негативные характеристики более нейтральными. Например, если вы называете свою обычную осторожность трусостью, замените её на «предусмотрительность». Считайте свою легковозбудимую мать энергичной, а не сумасбродной. Вместо того чтобы обвинять себя в лени, говорите, что вы просто спокойный человек.

4. Чтение мыслей.

Характерные особенности, паттерна:

- Убеждение, что вы знаете мысли и чувства окружающих.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Проверить свои допущения.
- Найти факты, подтверждающие ваши выводы.
- Придумать альтернативные интерпретации.

На самом деле, лучше вообще не делать выводов о людях. Либо считать, что их слова и суждения не отражают их истинных убеждений до тех пор, пока не получите неопровержимых доказательств. Рассматривайте все свои мнения о людях как гипотезы, которые нуждаются в проверке. А проверить их можно, задавая окружающим вопросы.

Но часто ваши выводы невозможно проверить. К примеру, вы не готовы спросить свою дочь, в чем причина ее отчужденности: в том, что она беременна или в том, что она принимает наркотики. Но вы можете снизить свою тревожность, придумав альтернативные интерпретации ее поведения. Возможно, она влюбилась. Или у нее предменструальный синдром. Или она устаёт на учебе. Или чем-то расстроена. Может, сильно увлечена каким-то проектом. Или беспокоится о своем будущем. Размышляя над возможными объяснениями, вы сумеете найти такое толкование, которое, скорее всего, окажется правильным и не будет иметь ничего общего с вашими самыми

страшными подозрениями. Также лишний раз вы убедитесь, что на самом деле не можете точно знать, что думают и чувствуют другие до тех пор, пока они сами вам все не расскажут.

5. Катастрофизация.

Характерные особенности паттерна:

- Постоянное ожидание самого худшего.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Определить вероятность события.

Катастрофизация — прямой путь к тревожности. Как только вы начнете представлять самое худшее развитие событий, спросите себя: «Какова вероятность этого?» Не составляет ли вероятность несчастья всего один шанс из ста тысяч (0,001%)? Или один из тысячи (0,1%)? Один к двадцати (5%)? Определяя степень вероятности, вы помогаете себе реалистично взглянуть на пугающие вас обстоятельства жизни.

6. Преувеличение.

Характерные особенности паттерна:

- Гиперболизация сложностей.
- Сведение к минимуму позитивных сторон.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Видеть реальный масштаб проблемы.
- Перестать все преувеличивать.

Чтобы избавиться от склонности преувеличивать, прекратите употреблять такие слова, как «страшный», «ужасный», «жуткий», «отвратительный», «кошмарный» и так далее. В особенности, исключите фразы «Я этого не вынесу», «Это невозможно», «Это невыносимо». Вы сумеете это вынести, поскольку, как показывает история, человек способен переживать сильнейшие психологические травмы и превозмогать немислимую физическую боль. Вы можете привыкнуть и выдержать почти все. Говорите себе: «Я выдержу», «Я смогу пережить это».

7. Персонализация.

Характерные особенности паттерна:

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

- Сравнение себя с другими.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Найти подтверждения своим домыслам.
- Понять, что у всех людей есть сильные и слабые стороны.
- Отказаться от сравнений, так как они бессмысленны.

Сравнивая себя с другими, помните, что у каждого есть сильные и слабые стороны. Противопоставляя свои недостатки достоинствам

окружающих, вы просто бессмысленно мучаете и деморализуете себя.

Дело в том, что люди слишком сложны, чтобы случайные сравнения имели хоть какое-то значение. Вам потребовался бы не один месяц, чтобы выявить и сравнить тысячи черт и массу способностей двух людей.

Если вы полагаете, что настроение и действия окружающих вызваны вами, проверьте свое допущение. Возможно, ваш начальник хмурится вовсе не потому, что вы опоздали. Не делайте выводов до тех пор, пока не получите обоснованных подтверждений.

8. Долженствования.

Характерные особенности паттерна:

- Убежденность, что вы и все вокруг должны действовать согласно конкретным правилам.

Ключевые действия по изменению паттерна:

- Понять, что из любых правил есть исключения.
- Понять, что ценности — личное дело каждого.

Пересмотрите и подвергните сомнению любые личные правила или ожидания, которые содержат такие слова как «должны», «обязаны», «следует». В «гибких» правилах и ожиданиях этих слов нет, поскольку всегда существуют некие исключения и особые обстоятельства. Приведите как минимум по три исключения из каждого вашего правила, а затем представьте, сколько еще исключений вы просто не в силах предусмотреть.

Вас может раздражать, когда люди действуют вопреки вашим ценностям. Но ваши личные ценности — именно личные. Имея большое значение для вас, они — как обнаружили миссионеры, которые побывали в самых разных частях света, — могут быть совершенно не интересны другим. Не забывайте: люди не одинаковы.

Самое главное — видеть уникальность каждого человека: его или ее конкретные нужды, ограничения, страхи и желания. Поскольку невозможно знать все грани и черты личности даже близких вам людей, нельзя быть уверенным, что ваши ценности безоговорочно разделяются окружающими. Вы имеете право на свое мнение, но не исключайте того, что можете ошибаться. Позвольте другим людям считать важными что-то еще.

На следующей странице приведены выдержки из «Журнала мыслей» бухгалтера, который мы уже упоминали. Вы увидите, как бухгалтер дополнил его. Он несомненно почувствовал себя лучше после того, как определил свои паттерны ограниченного мышления и сформулировал альтернативные мысли. Он осознал, что слишком преувеличивал свой объем работы и довел себя тем самым до эмоционального изнеможения, а менее важные дела и вовсе забросил. Продолжив анализировать свою депрессию, он обнаружил у себя такие паттерны, как фильтрация и чтение мыслей.

Журнал мыслей

Ситуация	Чувства	Автоматические мысли	Паттерны ограниченного мышления	Уравновешенные (или альтернативные) мысли	Переоценка чувства
<i>Где? Когда? Кто? Что произошло?</i>	<i>Оцените по шкале от 0 до 100</i>	<i>О чем вы думали непосредственно перед возникновением неприятного чувства и во время его переживания?</i>		<i>Наметьте возможные планы действий</i>	<i>Оцените по шкале от 0 до 100</i>
Получил дополнительную работу	тревога 90	Придется весь вечер сидеть на работе. Я этого не вынесу. Джесси с ума сойдет, если я приду домой поздно.	Преувеличение	Разумеется, я выдержу. Я выдерживаю уже 12 лет. Джесси меня поймет. Она знает, что в это время года мой рабочий день увеличивается	50
Получил дополнительную работу	негодование 75	Вечно на меня все сваливают. Это нечестно.	Преувеличение	Я смогу расставить приоритеты в работе и выполнять задачи постепенно.	40
Был вынужден работать во время обеда	тревога 85	Я есть хочу. Я устал. Я этого не вынесу	Катастрофизация	Так всегда в период налоговой отчетности. В мае будет спокойнее	30
Посмотрел телевизор с детьми	депрессия 90	Они никогда со мной не разговаривают. Они меня почти не знают. Им все равно	Фильтрация Сверхобобщение	Они говорят со мной о бейсболе, о марках и своих школьных делах. Дело в телевизоре - они с увлечением его смотрят, а мне это неинтересно, вот почему я сижу и занимаюсь самокопанием	25
Жена рано пошла спать	депрессия 75	Она и впрямь рассердилась. Я ей надоел	Чтение мыслей	У меня нет никаких доказательств того, что она сердится или чем-то недовольна. Мне для начала стоит в этом убедиться	30

План действий

Ваши уравновешенные (или альтернативные) мысли, которые вы записали в журнал, могут касаться действий, которые необходимо предпринять — к примеру, проверить свои умозаключения, собрать информацию, прояснить недоразумения, составить план, изменить свое

расписание, завершить неоконченные дела или взять на себя обязательства. Обведите эти пункты и определите дату, когда вы начнете претворять их в жизнь.

В приведенном примере бухгалтер выделил пункт *«Я смогу расставить приоритеты в работе»* и принял его в качестве плана действий по снижению тревожности на работе. Кроме того, фразу *«Мне для начала стоит в этом убедиться»* он также отнес к плану действий по избавлению от уныния, вызванного плохим настроением жены. Ему потребовалось несколько дней, чтобы набраться смелости и спросить ее, что же она на самом деле чувствует. Оказалось, что она действительно сердилась, но больше беспокоилась о том, что он превращается в трудоголика, зарабатывает язву или у него случится сердечный приступ.

Чтобы следовать намеченному плану действий, требуются усилия, время, готовность преодолевать трудности. Возможно, для реализации плана вам придется разбить его на несколько этапов и каждый внести в свое расписание. Но дело стоит того. Вдохновленные уравновешенными суждениями, вы значительно снизите частоту и интенсивность ваших негативных автоматических мыслей. Дополнительную информацию о плане действий вы найдете в следующей главе.

Продолжайте вести «Журнал мыслей» на протяжении недели, анализируя автоматические мысли и выявляя паттерны ограниченного мышления. Через неделю вы уже с легкостью будете распознавать их. Со временем вы начнете замечать свои автоматические мысли более оперативно, не отрываясь от реальной жизни, и тут исправлять их уравновешенными (или альтернативными) мыслями.

Если после недельной практики вам по-прежнему трудно выявлять паттерны ограниченного мышления, обязательно прочтите следующую главу о сборе и анализе доказательств. Возможно, эта методика подойдет вам больше.

4. ИЗМЕНЕНИЕ «ГОРЯЧИХ МЫСЛЕЙ»

Если методика, описанная в предыдущей главе, оказалась для вас эффективной, то читать эту главу необязательно. Здесь представлен альтернативный подход, основанный на сборе и анализе доказательств, — мощном оружии против автоматических мыслей.

Изучать эту главу следует параллельно со второй главой под названием «Поиск автоматических мыслей». Тем самым вы научитесь: 1) находить подтверждение вашим «горячим мыслям»; 2) обнаруживать факты, противоречащие «горячим мыслям»; 3) формировать реальную картину происходящего.

Искать свидетельства «за» и «против» ключевых убеждений абсолютно необходимо для более ясного и объективного понимания вашего опыта. Альберт Эллис (Ellis and Harper, 1961) первым разработал данный метод — рационально-эмоциональную поведенческую терапию. Но с учетом того, что «горячие мысли» всегда иррациональны и фокусироваться следует в большей степени на их опровержении, его подход кажется несколько затруднительным. Также он может отпугивать людей, имеющих солидный набор доводов в поддержку своих «горячих мыслей».

Кристин Падески (Greenberger and Padesky, 1995) на основе исследований Бека (Beck, 1976) и Эллиса разработала свою стратегию сбора и анализа доказательств. К ней мы и обратимся в этой главе. Падески не считает, что «горячие мысли» полностью иррациональны. Напротив, она сосредоточилась на анализе всех доказательств и выработке уравновешенной позиции.

<p>Ситуация</p> <p><i>Где? Когда? Кто? Что произо- шло?</i></p>	<p>Чувства</p> <p><i>Оцените по шкале от 0 до 100</i></p>	<p>Автоматические мысли</p> <p><i>О чем вы думали непосредственно перед возникнове- нием неприятно- го чувства и во время его пережи- вания?</i></p>	<p>Паттерны ограничен- ного мыш- ления</p>	<p>Уравновешенные (или альтернатив- ные) мысли</p> <p><i>Наметьте воз- можные планы дей- ствий</i></p>	<p>Переоценка чувства</p> <p><i>Оцените по шкале от 0 до 100</i></p>

Эффективность

«Журнал мыслей и доказательств» эффективно используется в практике лечения депрессии, тревожности и сопутствующих расстройств.

Многочисленные исследования последних двадцати лет подтверждают полезность этой методики.

Время освоения методики

Начав вести описанный выше журнал, вы заметите значительные перемены в своем настроении уже через неделю. Однако для получения устойчивого результата понадобится от двух до двенадцати недель практики, в ходе которой вы путем многократного повторения придадите значимости и сил своим новым, более сбалансированным мыслям.

Инструкции

В этой главе вы продолжите работу с «Журналом мыслей» из второй главы, дополнив его новыми графами. Сделайте несколько копий «Журнала мыслей и доказательств», приведенного выше, чтобы он всегда был у вас под рукой.

Шаг № 1. Выберите «горячую мысль»

Вернитесь к «Журналу мыслей», который вы начали вести после прочтения второй главы, и выберите одну «горячую мысль» из записанных. Определите ту, которая сильнее всего влияет на ваше настроение и возникает в вашем сознании чаще остальных. Для этого оцените каждую мысль по стобальной шкале. Набравшая наибольшее число баллов и станет той «горячей мыслью», над которой вы сейчас будете работать.

Ниже приведены выдержки из журнала Бена — «горячие мысли», которые расстраивают его больше всего. Бен — торговый представитель крупной полиграфической фирмы. Его клиентами являются, главным образом, издательские и рекламные компании.

Когда Бен ранжировал свои автоматические мысли по силе воздействия на его настроение, мысль «Я — неудачник» оказалась самой «горячей» из всех. Она одна настолько задевала Бена, что пробуждала в нем глубокое чувство несостоятельности и доводила до отчаяния.

Шаг № 2. Определите факты, говорящие в пользу вашей горячей мысли»

Сейчас у вас появился шанс записать случаи и факты, выступающие «за» вашу «горячую мысль». Не стоит перечислять ваши ощущения, впечатления и подозрения по поводу реакций окружающих, также как и безосновательные убеждения. Пусть в этой колонке, названной «Свидетельства „за“», будут лишь объективные факты. Ограничьтесь тем, что конкретно было сказано, сделано, сколько раз, и так далее.

Очень важно придерживаться только фактов и признавать *все* их — и прошлые, и настоящие.

Ситуация <i>Где? Когда? Кто? Что произошло?</i>	Чувства <i>Оцените по шкале от 0 до 100</i>	Автоматические мысли <i>О чем вы думали непосредственно перед возникновением неприятного чувства и во время его переживания?</i>
<p>Опубликованы данные об объеме продаж за декабрь.</p> <p>Я - второй снизу по результативности в списке из девяти торговых представителей.</p>	<p>Депрессия 85</p>	<p><i>Я - паршивый продавец. 70</i></p> <p><i>Все думают, что со мной что-то не так. 40</i></p> <p><i>Покупатели полиграфических услуг меня не любят. 40</i></p> <p><i>Я - неудачник. 95</i></p> <p><i>Комиссионные упадут - будет обидно. 65</i></p> <p><i>Я недостаточно усердно работаю. 20</i></p>

Бен определил пять фактов, которые, как он считает, подтверждают его «горячую мысль» «Я — неудачник». Их он и записал в колонке «Свидетельства „за“»:

1. Объем продаж в декабре — 24 тысячи долларов.
2. Не смог завершить сделку с Silex Corp., хотя они уже, кажется, готовы были подписать контракт.
3. Начальник интересовался, не беспокоят ли меня какие-то проблемы.
4. Уже третий квартал мои продажи не превышают 30 тысяч долларов.
5. Не смог договориться с Рандольфом, и тот отказался от сделки.

Обратите внимание, что Бен не выдвигает гипотезы, предположения, не выражает «ощущения» от своей работы. Он ограничился только фактами и объективной версией событий.

Шаг № 3. Определите факты, выступающие против «горячей мысли»

Скорее всего, этот этап покажется вам самой сложной частью данной методики. Легко назвать факты в поддержку «горячей мысли», но намного труднее найти свидетельства против нее. Думаем, вам понадобится некоторая помощь.

Поэтому предлагаем вашему вниманию десять ключевых вопросов. Ответив на них, вы сможете по-новому оценить свои мысли.

Десять ключевых вопросов

1. Существует ли другой взгляд на ситуацию, отличный от вашей «горячей мысли»?
2. Действительно ли ваша «горячая мысль» верна или это — сверхобобщение? Иными словами, можно ли утверждать наверняка, что ваш

вывод *напрямую следует из ситуации?*

В случае Бена, к примеру, указывает ли низкий уровень продаж в декабре на то, что он неудачник?

3. Существуют ли исключения из вашего стойкого убеждения?

4. Существуют ли факты, смягчающие негативные аспекты ситуации? В случае с Беном, существуют ли другие показатели эффективности его работы, помимо объема продаж?

5. Каковы *вероятные* последствия ситуации? Ответ на этот вопрос поможет вам осознать разницу между вашими субъективными опасениями и тем, чего действительно стоит ожидать.

6. Имели ли место в прошлом реальные случаи, которые дают вам основания верить в истинность вашей «горячей мысли»?

7. Существуют ли объективные факты, которые могут опровергнуть перечисленные вами пункты в столбце «Свидетельства „за“»? Например, действительно ли Бен не смог подписать контракт с Silex Corp. потому, что он несостоятельный продавец? Что может выступить против такой интерпретации события?

8. Каковы реальные шансы, что ваши опасения действительно оправдаются? Думайте как букмекер. Какова вероятность: 1:2, 1:50, 1:1000 или 1:500000? Подумайте, сколько людей уже побывало в подобной ситуации: многие ли из них получили тот катастрофический результат, которого вы так боитесь?

9. Обладаете ли вы навыком принятия решений, чтобы найти другой выход из ситуации?

10. Способны ли вы разработать конкретный план действий, чтобы изменить ситуацию? Что бы сделал ваш знакомый в подобном случае?

Запишите на разных листках бумаги ответы на все вопросы. Несомненно, понадобится время, чтобы найти возражения вашей «горячей мысли», продумать вероятность катастрофического исхода событий или вспомнить случаи из жизни, которые вселят в вас уверенность и надежду. Но поверьте, усилия, которые вы сейчас приложите, принесут реальные плоды в борьбе с вашей «горячей мыслью».

Бену понадобилось более получаса, чтобы ответить на все десять вопросов. Вот что он записал после этого в столбце «Свидетельства „против“»:

1. Декабрь, как правило, неактивный в деловом плане месяц. Этим можно объяснить снижение моих продаж (вопрос № 1).

2. Если быть точным: по результатам прошлого года я занимаю четвертое место среди девяти торговых представителей. Не превосходно, но и провалом это не назовешь (вопрос № 2).

3. Некоторые месяцы были вполне успешными. В августе я принес фирме 68 тысяч долларов, а в марте — 64 тысячи (вопрос № 3).

4. Со многими покупателями у меня очень хорошие отношения; несколько раз я помогал им принимать действительно важные решения. Многие знают, что могут доверять моим советам (вопрос № 4).

5. По результатам продаж я занимаю четвертое место в компании — это хороший результат, и меня не уволят (вопрос № 5).

6. Пять лет назад я занимал второе место, я всегда нахожусь в списке наиболее успешных торговых представителей. Много раз на протяжении этих лет я получал награды за лучшие результаты месячных продаж (вопрос № 6).

7. Что касается Silex, то в этом случае конкуренты просто перебили цену — это не моя вина (вопрос № 7).

8. Рэндольф сказал, что ему нужна бумага, изготовленная из вторсырья, и поэтому отказался от сделки, а не потому что его не устроила наша цена. Так что, потеря этого контракта — также не моя вина (вопрос № 7).

9. Мне нужно больше думать о налаживании хороших отношений с каждым заказчиком и меньше — о сумме контракта. Как показывает опыт, это для меня лучшая стратегия (вопрос № 10).

Бену показалось очень полезным находить объективные факты, которые либо смягчают, либо опровергают каждое из «доказательств „за“». Он постоянно спрашивал себя: «Что, если мой опыт сглаживает это доказательство?» и «Какие объективные факты опровергают это доказательство?» Бен был поистине удивлен, как много «доказательств „против“» ему удалось найти, и осознал, сколько фактов он вообще не учитывает, когда расстроен.

Шаг № 4. Запишите уравновешенные (или альтернативные) мысли

Пришла пора обобщить все, что вы для себя открыли, заполняя столбцы «Свидетельства „за“» и «Свидетельства „против“». Медленно и внимательно прочтите обе колонки. Не пытайтесь отрицать или игнорировать опровергающие факты. Теперь запишите свои новые — уравновешенные мысли, учитывающие все те обстоятельства, которые вы указали в качестве доказательств. При этом, безусловно, важно признавать то, что вы перечислили в колонке «Свидетельства „за“», но не менее важно и резюмировать положения из столбца «Свидетельства „против“».

Вот что Бен записал в колонку «Уравновешенные (или альтернативные) мысли» своего «Журнала мыслей и доказательств»:

«Мои продажи упали, я провалил две сделки, но у меня хорошие продажи по итогам года, а некоторые месяцы были вообще очень удачными. Мне просто нужно сосредоточиться на отношениях с клиентами, а не на деньгах».

Обратите внимание, что Бен не игнорирует и не отрицает тот факт, что продажи у него упали, но с помощью заметок из колонки «Свидетельства „против“» он вывел ясную и уравновешенную формулировку, которая представляет его как компетентного торгового представителя.

Обобщающие утверждения не должны быть длинными. Но в них обязательно нужно учитывать основные положения «за» и «против». Не бойтесь переписывать свои уравновешенные (или альтернативные) мысли по несколько раз до тех пор, пока ваш вывод не станет твердым и убедительным. Как только вас удовлетворит точность формулировки, оцените свою уверенность в истинности новой мысли по столбальной шкале или в процентах. Бен, к примеру, оценил свою веру в новое убеждение на 85%. Если ваше новое убеждение заслуживает менее 60% доверия, то вам следует еще поработать над ним — например, подвергнув более тщательному анализу данные из столбца «Свидетельства „против“». Возможно, что доказательства, которые вы в нем собрали, недостаточно убедительны, и вам нужно лучше проработать данную колонку.

Шаг № 5. Переоцените свои чувства

А сейчас пришло время выяснить, чего вы достигли благодаря проделанной работе. В «Журнале мыслей» из второй главы вы в числе прочего определяли свои болезненные чувства и оценивали их интенсивность по шкале от 0 до 100. Теперь вы должны оценить интенсивность того же чувства снова, чтобы увидеть, изменилось ли что-нибудь после того, как вы сформулировали новую, уравновешивающую мысль.

Бен обнаружил, что глубина его депрессии существенно снизилась. Теперь он поставил ей 30 баллов из 100. Остаточная же депрессия, скорее всего, основывается на его прагматическом беспокойстве по поводу снижения доходов из-за низких продаж в декабре.

Ощущение того, как изменилось ваше настроение, станет мощной поддержкой для продолжения работы с «Журналом мыслей и доказательств». Журнал позволил вам за короткое время успешно опровергнуть свои «горячие мысли» и достичь позитивных изменений самочувствия.

Шаг № 6. Запишите и сохраните альтернативные мысли

Мы советуем вам записывать все выводы в процессе проверки доказательств и разработки уравновешенных (или альтернативных) мыслей. Будет полезным занести эту информацию в карточки, которые вы можете носить с собой и читать, когда пожелаете. На одной стороне карточки опишите проблемную ситуацию и свои «горячие мысли». На другой запишите альтернативную мысль. Перечитывая карточки, вы будете вспоминать эти новые мысли всякий раз, когда вновь окажетесь в плену огорчающих обстоятельств.

Шаг № 7. Не забывайте повторять альтернативные мысли

Заполненные карточки вы можете использовать для выполнения простого упражнения. Сначала прочитайте ту сторону карточки, где описана проблема и ваша «горячая мысль». Постарайтесь визуализировать ситуацию: представьте место действия, цвета и формы, подумайте, кто находится рядом и как эти люди выглядят. Услышьте голоса и другие звуки. Обратите внимание на погоду. Задумайтесь, прикасаетесь ли вы к чему-либо и что при этом чувствуете.

Когда вы ясно представите картину, прочтите свою «горячую мысль». Постарайтесь сконцентрироваться на ней до такой степени, чтобы вызвать у себя эмоциональную реакцию. Если вы ясно вообразили ситуацию и испытали эмоции, переверните карточку и прочитайте уравновешенные мысли. Обдумайте их, продолжая мысленно представлять сцену до тех пор, пока эмоциональная реакция не утихнет.

Когда Бен выполнял это упражнение, он думал о своих продажах по результатам месяца, и картина сопровождалась мыслью: «Я — неудачник». Ощувив подавленность, он вспомнил свои альтернативные мысли. Через несколько минут гнетущее ощущение начало отступать. Самый важный вывод, который Бен сделал из этого упражнения: теперь он может управлять силой своих негативных чувств.

Ваш план действий

А теперь вернитесь к столбцу «Свидетельства „против“» своего «Журнала мыслей и доказательств». Обратите внимание на предложение, в котором говорится о применении навыков решения проблем и поиске другого выхода из ситуации. Отметьте предложение (предложения), в которых заявлен план действий. В пустые строки, приведенные ниже, запишите три конкретных шага, которые вы должны совершить, чтобы привести свой план в исполнение.

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

Основой плана Бена стало его решение больше думать об отношениях с клиентами, чем о сумме каждого контракта. Намеченные им действия:

1. Отправить поздравления с Новым годом всем постоянным клиентам.

2. Позвонить каждому клиенту и поинтересоваться, как лично он, Бен, и его компания могли бы улучшить оказание своих услуг.

3. Начать наслаждаться простым человеческим общением с клиентами — например, какое-то время беседовать о пустяках вместо того, чтобы сразу же переходить к делу.

Дополнительные действия

1. Если у вас несколько «горячих мыслей», заведите отдельный «Журнал мыслей и доказательств» для каждой.

2. Если вам самим сложно придумать альтернативные мысли, представьте, как бы на проблемную ситуацию посмотрел ваш друг или некий посторонний наблюдатель.

3. Если вам трудно найти исключения из вашего убеждения, вспомните, как подобные ситуации разрешались в прошлом и ничего негативного при этом не происходило. Возможно, вы даже пережили какой-то позитивный опыт: к примеру, особенно хорошо справились с задачей и заслужили похвалу?

4. Если вам нелегко привести объективные факты, опровергающие утверждения из столбца «Свидетельства „за“», попросите друга или члена семьи помочь вам.

5. Если вам тяжело понять, каковы шансы опасного исхода, оцените, сколько раз за последний год кто-нибудь попадал в аналогичную ситуацию. Как часто все заканчивалось катастрофически?

6. Если вам непросто составить план действий, представьте, как вышел бы из подобной ситуации ваш компетентный друг или знакомый. Что бы он сделал, сказал или предпринял, чтобы добиться хорошего результата?

5. РЕЛАКСАЦИЯ

Практика релаксации отличается от того, что мы обычно подразумеваем под словами «релаксация», «расслабление». Это нечто большее, чем просмотр развлекательного фильма или длительная успокаивающая прогулка. Когда психологи говорят об «обучении релаксации», они имеют в виду регулярную практику одного или нескольких комплексов особых упражнений на расслабление. Чаще всего эти упражнения сочетают в себе глубокое дыхание, мышечную релаксацию и технику визуализации, призванные снять с вас стрессовое напряжение.

Во время практики релаксации вы заметите, что поток стремительных мыслей начинает замедляться, а ощущение страха и тревожности снижается. Когда ваше тело полностью расслаблено, невозможно испытывать страх или тревогу. В 1975 году Герберт Бенсон исследовал, какие изменения происходят в организме человека, находящегося в состоянии глубокой расслабленности. Оказалось, что на стадии, которую Бенсон назвал «реакцией релаксации», снижается частота сердцебиения, замедляется дыхание, понижается артериальное давление, расслабляются скелетные мышцы, уменьшается скорость обмена веществ, снижаются потребление кислорода и удельная электропроводность кожи. С другой стороны, частота альфа-ритма мозга усиливается, что характерно для спокойного, расслабленного состояния. Иными словами, каждая из этих физических реакций прямо противоположна ответу организма на тревогу или страха.

Эффективность

При условии регулярной практики релаксация эффективно снижает общую, межличностную и поведенческую тревожность. Практика релаксации, описанная в этой главе, является важнейшей составляющей программы лечения фобий и хронического раздражения, о которых пойдет речь в следующих главах. Эта программа также рекомендована для лечения хронического мышечного напряжения, болей в шее и спине, бессонницы, мышечных спазмов и высокого артериального давления.

Время освоения методики

Вы можете почувствовать пользу глубокой релаксации уже после одного-двух занятий с применением любого из приемов, описанных ниже. Для усиления чувства расслабленности можно использовать несколько приемов: представляя спокойный пейзаж, можно одновременно практиковать глубокое дыхание.

Абдоминальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, релаксация без сознательного напряжения и сигнальная релаксация — эти техники нужно осваивать постепенно. Вы не можете практиковать сигнальную релаксацию (самый простой из всех методов) до тех пор, пока не освоите первые три. Для овладения всей группой техник понадобится от двух до четырех недель, в зависимости от продолжительности и частоты практических сеансов.

Инструкции

В этой главе мы рассмотрим высокоэффективные техники, которые при регулярной практике приведут вас к состоянию глубокой релаксации.

Начните занятия в спокойной обстановке, где вас никто и ничто не потревожит. Позже, когда вы хорошо освоите упражнения, можете проводить сеансы в публичных местах. Если хотите, создайте шумовой фон — гудение кондиционера или вентилятора — чтобы перекрыть звуки, которые вы не в состоянии контролировать. Наденьте свободную, не сковывающую движений одежду. Примите удобное положение лежа или сидя так, чтобы тело имело хорошую опору.

Абдоминальное дыхание

Существует группа мышц, которая обыкновенно напрягается в ответ на стресс, — это мышцы стенок брюшной полости. Если брюшные мышцы напряжены, они давят на диафрагму при ее расширении во время вдоха. Это давление уменьшает объем вдыхаемого воздуха и задерживает его в верхней части легких.

При поверхностном дыхании вы можете ощущать, что вам не хватает кислорода. Это вызывает стресс и организм получает сигнал о том, что вы в опасности. Чтобы компенсировать недостаток воздуха вы, вместо того чтобы расслабить брюшные мышцы и дышать глубже, совершаете быстрые, неглубокие вдохи. Такое учащенное дыхание — основной признак паники.

Абдоминальное дыхание позволяет прервать этот процесс: мышцы, давящие на диафрагму, расслабляются и дыхание замедляется. Три — четыре глубоких вдоха помогают почти мгновенно расслабиться.

Освоить технику абдоминального дыхания несложно. Выполняйте каждое упражнение по три минуты.

1. Лягте и закройте глаза. Обратите внимание на свои ощущения: чувствуете ли вы напряжение в теле? Сделайте несколько вдохов. Как вы дышите: целиком ли заполняются ваши легкие? Поднимается и опускается ли грудная клетка при каждом вдохе и выдохе? А живот? Грудная клетка и живот вместе?

2. Положите одну руку на грудь, другую — на живот, чуть ниже талии. Вдыхая, представляйте, что вы направляете поток воздуха так глубоко в свое тело, как только возможно. Почувствуйте, как расправляются легкие, наполняясь воздухом. При этом рука, которая лежит на груди, должна

оставаться совершенно неподвижной, в то время как другая, что лежит на животе, — подниматься и опускаться при каждом вдохе и выдохе.

3. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать. Пусть дыхание само найдет свой ритм. Если вы чувствуете, что дышите неестественно или с хотя бы малейшим напряжением, не беспокойтесь об этом и продолжайте дышать. В конце концов любое напряжение пройдет само собой.

Если рука на животе практически не двигается или двигаются обе руки, попытайтесь мягко нажать рукой на живот. Во время вдоха регулируйте силу воздушного потока так, чтобы он преодолевал давление руки, поднимая ее.

4. После нескольких глубоких вдохов начните подсчитывать число выдохов. После десяти выдохов снова начните счет с единицы. Когда в ваше сознание вторгаются какие-либо мысли и вы сбиваетесь со счета, просто начните упражнение заново. Продолжайте считать в течение десяти минут, проверяя, что лежащая на животе рука поднимается с каждым вдохом.

Прогрессивная мышечная релаксация

Прогрессивная мышечная релаксация — метод релаксации, который заключается в напряжении и расслаблении всех групп мышц тела в определенной последовательности. Эту технику разработал доктор Эдмунд Джекобсон в 1929 году. Доказав, что организм реагирует на эмоциональное напряжение мышечным напряжением, Джекобсон предложил снимать его, сознательно напрягая мышцы, а затем расслабляя их. Применение этой техники к каждой группе мышц тела вызывает состояние глубокой релаксации.

Оригинальные инструкции Джекобсона представляли собой целый комплекс из более чем двухсот различных упражнений. Но ежедневное выполнение всего шестнадцати упражнений может оказаться столь же эффективным. Упражнения делаются для четырех основных групп мышц: рук, головы, средней части туловища и ног. Регулярное выполнение данных упражнений в течение нескольких месяцев заметно снижает уровень тревожности, раздражительности и прочих болезненных эмоций.

Практическое руководство по прогрессивной мышечной релаксации

Выполняйте следующие упражнения по двадцать-тридцать минут в день, хотите вы этого или нет. Вы развиваете навык — умение расслабляться. Вначале вам, возможно, понадобится немало времени для

того, чтобы расслабиться хоть немного. Но по мере практики вы научитесь расслабляться гораздо быстрее и глубже.

Выполняя упражнения, повторяйте цикл напряжения и расслабления для каждой группы мышц. Напрягайте каждую группу в течение семи секунд, а расслабляйте в течение двадцати. Напрягайте мышцы сильно, но без перенапряжения. Когда наступает пора снять напряжение, расслабляйтесь быстро и полностью. Обращайте внимание на свои ощущения при релаксации. Чувствуете ли вы тяжесть, тепло, покалывание? Очень важно уметь распознавать физические признаки релаксации. Переход от одной группы мышц к другой происходит в логической последовательности, и, позанимавшись всего несколько раз, ее легко запомнить. Если вам все же не удастся удержать в памяти порядок упражнений, можете записать инструкции на аудионоситель или приобрести профессиональную запись.

Руки

1. Крепко сожмите ладони в кулаки. Удерживайте напряжение в течение семи секунд. Обратите внимание на ощущения в мышцах. А теперь расслабьте мышцы и почувствуйте разницу. Сфокусируйтесь на своих ощущениях. После двадцати секунд расслабления снова сожмите кулаки. Удерживайте напряжение семь секунд, а затем вновь расслабьтесь на двадцать.

2. Теперь согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Сохраняйте позу «мистер Вселенная» семь секунд, а затем отпустите напряжение. Согните руки второй раз и опять расслабьте. Обратите внимание на физические ощущения при расслаблении.

3. Напрягите трицепсы — мышцы внешней стороны предплечья — максимально вытянув руки вниз. Почувствуйте напряжение. Согните руки и отпустите напряжение. Обратите внимание на ощущения при расслаблении.

Голова

1. Поднимите брови вверх так высоко, как только возможно, и почувствуйте напряжение во лбу. Удерживайте их так некоторое время, а затем опустите. Повторите.

2. Напрягите все лицо так, словно каждой его частью стараетесь дотянуться до кончика носа. Обратите внимание, где чувствуется

напряжение. Затем расслабьтесь и проследите за своими ощущениями. Повторите.

3. Крепко закройте глаза и улыбнитесь, растянув губы максимально широко. Удерживайте улыбку, затем расслабьтесь. Повторите.

4. Сожмите челюсти и упритесь кончиком языка в нёбо. Удерживайте напряжение, затем отпустите. Повторите. Обратите внимание, как изменились ощущения. Широко откройте рот так, как будто произносите звук «о». Удерживайте напряжение, затем расслабьтесь. Повторите.

5. Максимально отклоните голову назад так, чтобы почувствовать, как она касается шеи. Удерживайте такое положение, затем расслабьтесь. Повторите. Наклоните голову в сторону как можно ближе к плечу; удерживайте какое-то время, расслабьтесь, повторите. Теперь наклоните голову в другую сторону; удерживайте, расслабьтесь, повторите. Верните голову в естественное исходное положение и почувствуйте, как исчезает напряжение, пусть ваш рот слегка приоткроется. Наклоните голову вперед и упритесь подбородком в грудную клетку. Сбросьте напряжение, вернув голову в исходное положение. Повторите.

Средняя часть туловища

1. Поднимите плечи как можно выше — как будто вы пытаетесь дотронуться ими до ушей. Удерживайте плечи в таком положении, затем опустите. Почувствуйте тяжесть в мышцах, когда они расслаблены. Повторите. Отведите плечи назад, стремясь свести лопатки. Удерживайте это положение, затем расслабьтесь. Повторите.

2. Вытяните руки параллельно перед собой. Затем, не сгибая, перекрестите их, максимально заводя друг за друга. Почувствуйте напряжение в верхней части спины. Сохраняйте такое положение. А теперь опустите руки и обратите внимание на свои ощущения. Повторите.

3. Сделайте глубокий вдох. Прежде чем выдохнуть, напрягите все мышцы брюшной полости. Сохраняйте такое положение, затем выдохните и отпустите напряжение. Повторите.

4. Упражнение выполняйте, лежа на полу, кровати или сидя на стуле. Осторожно прогните спину вперед. Сохраняйте напряжение, затем расслабьтесь и выпрямитесь. Повторите.

Ноги

1. Напрягите ягодицы и бедра. Усиливайте напряжение, выпрямляя ноги и сильно упираясь пятками в пол. Сохраняйте такое положение, затем расслабьтесь. Повторите.

2. Напрягите мышцы внутренней поверхности бедер, максимально сжав ноги. Расслабьтесь и обратите внимание на ощущение «потянутой» мышцы. Повторите.

3. Сожмите пальцы ног. Сохраняйте такое положение, затем расслабьтесь. Повторите.

4. Расправьте пальцы ног «веером», напрягая при этом икры и голени. Сохраняйте такое положение, затем расслабьтесь. Повторите.

Быстрая мышечная релаксация — одновременное сокращение мышц

Хотя метод прогрессивной мышечной релаксации — отличный способ расслабиться, но он требует достаточно много времени, чтобы проработать последовательно все группы мышц. Для быстрого расслабления советуем вам освоить следующий метод.

Быстрая мышечная релаксация заключается в одновременном расслаблении мышц всего тела. Вы должны напрячь все группы мышц и удерживать напряжение семь секунд, после чего дать мышцам расслабиться на двадцать секунд — точно так же, как при методе прогрессивной мышечной релаксации. Когда вы приобретете определенный опыт, вам понадобится меньше времени на напряжение и расслабление мышц.

1. Крепко сожмите кулаки, одновременно напрягая бицепсы и трицепсы, как «мистер Вселенная». Если вы не хотите, чтобы со стороны было заметно ваше напряжение, просто напрягите мышцы опущенных рук. Удерживайте напряжение, затем расслабьтесь.

2. Наклоните голову. Проведите ею по кругу: по часовой стрелке и против. При этом напрягите лицо так, как будто каждой его частью хотите дотянуться до кончика носа. Расслабьтесь. Теперь напрягите челюсть и горловые мышцы и отведите плечи назад. Сохраняйте такое положение, затем расслабьтесь.

3. Медленно прогните спину вперед, одновременно делая глубокий вдох. Удерживайте такое положение, затем расслабьтесь. Сделайте еще один глубокий вдох, выпятив при этом живот. Затем расслабьтесь.

4. Направьте носочки ступней вверх, одновременно напрягая мышцы икр и голени. Сохраняйте такое положение, затем расслабьтесь. Теперь сожмите пальцы ног, одновременно напрягая мышцы икр, бедер и ягодиц. Удерживайте напряжение, затем расслабьтесь.

Релаксация без сознательного напряжения

Вам понадобится от семи до четырнадцати сеансов прогрессивной мышечной релаксации, чтобы научиться снимать напряжение в мышцах. Вам уже не придется сознательно напрягать каждую группу мышц, прежде чем расслабить их. Просто просканируйте свое тело и найдите напряженные участки. Отпустите напряжение так же, как делали это в упражнениях после намеренного сокращения мышц. Сконцентрируйтесь и прислушайтесь к своим ощущениям. Работайте с каждой группой мышц до тех пор, пока не почувствуете, что они полностью расслаблены. Если вы обнаружили область, из которой напряжение никак не уходит, напрягите этот один мускул или группу мышц, а затем ослабьте напряжение. Этот метод отлично подходит для релаксации воспаленных мышц, состояние которых не хочется усугублять перенапряжением.

Сигнальная релаксация

Эта техника расслабления сочетает словесное внушение и абдоминальное дыхание. Прежде всего, примите удобное положение. А теперь постарайтесь избавиться от напряжения с помощью предыдущего метода. Сконцентрируйтесь на том, как поднимается и опускается ваш живот при каждом вдохе и выдохе. Дышите медленно и ритмично. С каждым дыхательным циклом расслабляйтесь все больше и больше.

При каждом вдохе начните говорить про себя «вдох», а при выдохе — «расслабление». Просто повторяйте: «Вдох... расслабление, вдох... расслабление», — отпуская напряжение во всем теле. Метод сигнальной релаксации учит ваш организм связывать слово «расслабление» с чувством релаксации. После того, как вы поупражняетесь какое-то время и ассоциативная связь закрепится, вы сможете расслаблять мышцы, просто мысленно повторяя: «Вдох... расслабление». Сигнальная релаксация порой помогает снять стресс менее чем за минуту и является важной частью программы управления тревогой и гневом.

Техника визуализации

Вы можете расслабляться, представляя мысленно образ некоего спокойного места. Это место должно быть для вас интересным и притягательным. Там вы должны ощущать себя в полной безопасности.

Как найти свое непокойное место»

Займите удобное положение сидя или лежа и несколько минут посвятите сигнальной релаксации. Визуализация наиболее эффективна, когда вы полностью расслаблены.

Теперь обратитесь к своему подсознанию с просьбой показать вам спокойное место. Возможно, в вашей голове сразу начнет вырисовываться образ, а возможно, вы «услышите» слова, фразы, звуки, которые сложатся в картину. В любом случае, когда успокаивающий образ появится, не подвергайте его сомнению. Просто примите.

Если образ не возникает, подумайте о месте или занятии, которые вас привлекают. Где бы вы хотели оказаться прямо сейчас? За городом? В лесу? На лугу? В лодке? В хижине? В доме, где прошло ваше детство? В пентхаусе с видом на Центральный парк? Как только в вашем воображении возникло подходящее место, обратите внимания, что именно вас окружает. Приглядитесь к цветам и формам. Какие звуки вы слышите? Какие запахи витают в воздухе? Чем вы занимаетесь? Какие физические ощущения испытываете? Постарайтесь отметить все особенности места. Возможно, как бы вы ни старались, некоторые детали так и останутся неясными и туманными. Это нормально. Не расстраивайтесь, если в первый раз ваш образ не похож на фильм в формате 3D. Со временем вы научитесь различать все детали в сделанное свое место более ярким.

Навык визуализации

Визуализация — это навык. Как и многие другие навыки — рисования, столярного дела, шитья — у одних людей он более развит, чем у других. Допустим, вы можете представить себе место так ясно, как будто на самом деле там находитесь. А возможно, вам сложно увидеть хоть что-нибудь.

Даже если способность к визуализации не дана вам от природы, вы можете развить этот навык. Следуйте руководству.

1. Если в возникшем образе имеются какие-то пробелы — часть картинка неясная или вообще отсутствует — полностью сконцентрируйтесь на этой детали и задайте себе вопрос: «Что это?» Сосредоточьтесь на образе до тех пор, пока он не начнет проясняться.

2. Очень важно, чтобы ваша воображаемая сцена была предельно «реальной». Этому поможет максимальное количество подробностей. Исследуйте формы предметов, мысленно проводя взглядом по их контурам, как будто обрисовываете карандашом. Обратите внимания на цвета. Они яркие или приглушенные? Определите источник света. Как свет, падающий на предметы, изменяет цвета? Какие части находятся в тени? Постарайтесь заметить все мельчайшие детали, на которые бы обратили внимание, существуй это место в действительности.

3. Воспринимайте информацию и другими органами чувств. Какие бы звуки вы слышали, по-настоящему очутившись там? Какие запахи смогли бы ощутить? Что бы вы осязали? Чувствуете вы горячее или холодное? Дует ли ветер? Если вы сидите или лежите в воображаемом месте, ощущаете ли вы, как ваше тело соприкасается с землей? Проведите рукой по разным предметам, отметьте их текстуру и свои ощущения.

4. Обратите внимание, с какого ракурса вы видите картину. Вы обозреваете ее как внешний наблюдатель? То есть видите все со стороны и отдельно — воображаемого себя? Если это так, то вам нужно сменить ракурс: погрузить себя полностью в воображаемый мир. К примеру, если вы представляете, что лежите под какими-то деревьями, вместо того, чтобы видеть себя на земле, смотрите на ветки деревьев на фоне голубого неба. Находясь внутри пейзажа, вы почувствуете, что действительно присутствуете в этом месте, а не просто рассматриваете его со стороны.

5. Если в ваше сознание вторгаются посторонние мысли, обратите внимание на их содержание, а затем быстро переключите внимание на образ, который создаете.

Примеры спокойных сцен

Следующие примеры, возможно, помогут вам понять, как можно представить нужный образ.

Пляж. Вы только что спустились по длинной череде деревянных ступеней и очутились на берегу самого девственного пляжа. Вы садитесь на песок и замечаете, какой он белый и гладкий, теплый и мягкий. Вы зачерпываете его ладонями, он сыпется сквозь пальцы и кажется текучим, как вода. Вы ложитесь на живот, чувствуя, как теплый песок тотчас же принимает форму вашего тела. Легкий бриз обдувает ваше лицо. Рокочет

прибой, вздымаясь белыми гребнями, которые, набегая на кромку песка, разбиваются у ваших ног. Пахнет солью и морем, и вы вдыхаете глубоко-глубоко. Вам спокойно, вы чувствуете себя в безопасности.

Лес. Вы в лесу, лежите среди высоких-высоких деревьев. Под вами — подушка из мягкого сухого мха. Воздух напоен сосновым ароматом. Вокруг царит тишина и безмятежность. Вас греют солнечные лучи, проникающие сквозь ветви и лежащие пятнами на ковер из мха. Подул теплый ветерок. Высокие деревья покачиваются и слегка гнутся, негромко шуршат листья. Всякий раз, когда дует ветер, каждый мускул вашего тела расслабляется. Неподалеку заливаются трелями две певчие птицы. Где-то рядом возится бурундук. Вас охватывает легкость, наполняют спокойствие и радость.

Поезд. Вы едете в отдельном вагоне в самом конце длинного поезда. Потолок вагона — это купол из тонированного стекла, стены тоже стеклянные. Вам кажется, что вы находитесь на открытом воздухе, летите по бескрайним просторам. В углу вагона стоит софа, обитая плюшем, напротив — два мягких кресла и посередине журнальный столик, на котором лежат ваши любимые книги. Вы удобно устраиваетесь в одном из кресел, снимаете туфли и кладете ноги на стол. Вид из окон постоянно меняется: горы, деревья, снежные пики, мерцающие озера. Солнце почти зашло, и небо окрасилось оттенками пурпурного и красного, на горизонте видны красно-оранжевые облака. Вы любуетесь прекрасным пейзажем и успокаиваетесь от стука колес.

6. КОНТРОЛЬ НАД ТРЕВОГОЙ

Все порой беспокоятся. Это естественная реакция на возможные проблемы. Но когда беспокойство выходит из-под контроля, оно начинает занимать все ваше время. У вас наблюдаются серьезные проблемы с тревожностью, если вы:

- Постоянно беспокоитесь по поводу будущих опасностей и угроз.
- Строите негативные прогнозы.
- Преувеличиваете вероятность или масштабы негативного исхода событий.
- Снова и снова переживаете по одним и тем же поводам.
- Избегаете волнений, просто уходя от проблем и совсем не пытаясь их решить.

Люди, которые говорят вам: «Да перестань ты беспокоиться», — просто не осознают, как устроен человеческий разум. Всем известна шутка: «Я дам тебе тысячу долларов, если ты не будешь думать о белом медведе целую минуту». Возможно, вы месяцами или годами вообще не думали о белом медведе, но как только вы *решите не думать* о нем, этот треклятый медведь не выйдет у вас из головы. Попробуйте.

Из этой главы вы узнаете о четырех способах контролировать тревогу. Первый — это практика расслабляющих техник, о которых вы узнали в предыдущей главе. Второй — точная оценка риска, то есть вероятности наступления негативных последствий. Третий — *осознанное погружение в состояние тревоги*. Суть метода в том, что каждый день по тридцать минут вы намеренно пробуждаете в себе чувство всеобъемлющей тревоги. Вы безумно беспокоитесь. Если вы в течение дня почувствуете, как нарастает беспокойство, постарайтесь отложить свои переживания до следующей запланированной терапевтической сессии. Данный метод позволяет существенно снизить остроту беспокойных ощущений.

И наконец, в этой главе вы прочтете, как предотвратить беспокойное поведение с помощью техники контроля неэффективных действий. К примеру, вы узнаете, как вовремя появиться на мероприятии, не глядя при этом постоянно на часы из боязни опоздать и не нарезая круги из-за слишком раннего прихода. Также вы найдете информацию, как избавиться от беспокойной привычки постоянно звонить близким.

Эффективность

Релаксация, оценка риска, осознанное погружение в состояние тревоги показали себя эффективными методами снижения чрезмерного беспокойства, которое является основным признаком генерализованного тревожного расстройства. Также эти методы эффективны для предотвращения навязчивых, превентивных и нейтрализующих поступков, которые обычно укореняют беспокойство.

Учитывая преимущества методов когнитивно-поведенческой психотерапии при лечении панических атак, можно ожидать столь же успешных результатов и в лечении беспокойства. Однако на сегодняшний день исследования показывают, что эффективность методов когнитивно-поведенческой психотерапии сопоставима с эффективностью других техник контроля над тревожностью. Возможно, дело в том, что медики еще не нашли оптимального сочетания методов из-за сложностей диагностики и программ лечения в некоторых ранних исследованиях или из-за недостаточно полного понимания причин стойкости такого явления, как тревожность.

Время освоения методики

Вам понадобится одна-две недели, чтобы научиться релаксации с использованием техники глубокого дыхания, визуализации и сигнальной релаксации. Одновременно вы можете начать процесс оценки рисков. А приступив к технике осознанного погружения в состояние тревоги, вы заметите улучшения уже после второго-третьего сеанса.

Чтобы освоить методы снижения тревожности, потребуется лишь один-два часа практики, а их эффект вы ощутите сразу же. В общей сложности, устойчивый положительный результат будет заметен уже через месяц.

Инструкции

Тревога — это не просто ментальный процесс. Испытывая тревогу, вы вовлекаете в цикл ваши мысли, тело и поведение, как показано на диаграмме тревожности ниже.

Событие — допустим, вид машины «Скорой помощи» или опасение, что любимый человек может пораниться — рождает беспокойные мысли и вы начинаете испытывать тревогу.

Изменяется работа вашего организма: учащается сердцебиение и дыхание, усиливается потоотделение, мышцы напрягаются, возможно, возникают и другие физические симптомы реакции «сражайся или беги».

На уровне поведения вы, возможно, стараетесь избегать огорчающих ситуаций и неприятных мест. Или же выбираете «контролирующую» линию поведения — например, звоните любимому человеку, чтобы удостовериться, что он в порядке, или перечитываете свой доклад уже в пятый раз.



Чтобы контролировать чувство тревоги, вы должны работать над собой на всех этих уровнях. Во-первых, вам нужно научиться справляться с физическими реакциями на стресс с помощью практики релаксации. Следующие два шага: оценка рисков и осознанное погружение в состояние тревоги. После чего останется сделать четвертый завершающий шаг — взять под контроль поведенческий уровень, то есть научиться предотвращать беспокойное поведение.

Шаг 1. Релаксация

Если вы еще не овладели навыками релаксации, описанными в предыдущей главе, начните именно с этого. Вам нужно освоить методы прогрессивной мышечной релаксации и сигнальной релаксации. Хроническое беспокойство вызывает постоянное мышечное напряжение. Практикуя релаксацию ежедневно, вы добьетесь важного результата — разорвете цикл физической реакции «сражайся или беги».

Раз в день полностью выполняйте процедуру прогрессивной мышечной релаксации. Установите конкретное время в течение дня, когда вы, чем бы до этого ни занимались, будете выполнять упражнения на расслабление. Важно практиковаться ежедневно, не пропускать и не сокращать сеансы. Достижение глубокой релаксации хотя бы раз в день — важная составляющая программы контроля над тревогой.

Пять раз в день через более или менее равные промежутки времени выполняйте быструю и сигнальную релаксацию. Это не отнимет много времени и делать упражнения можно где угодно. Частая практика релаксации позволит вам держать общий уровень физического стресса под контролем.

Шаг 2. Оценка риска

Если вам знакома проблема тревожности, возможно, вы не владеете искусством оценки риска. Никому не удастся избежать рисков в жизни. Тонкость в том, чтобы знать, от каких рисков можно уклониться, к каким следует подготовиться, а о каких и вовсе не стоит беспокоиться.

Оценка вероятности

Люди, которые много беспокоятся, как правило, переоценивают риски. Некоторые, каждый раз садясь за руль автомобиля, думают о ДТП. Другие постоянно боятся совершить какую-либо ошибку на работе, даже если хорошо знают свое дело и редко серьезно ошибались, а то и вообще никогда.

Склонность к преувеличению зависит от некоего соотношения жизненного опыта и убеждений:

1. Опыт. Жизненный опыт может влиять на вашу тревожность по-разному. Во-первых, вы можете не обращать внимания на исторические факты, так как ничего слишком плохого с вами не случилось. Но это почему-то не защищает вас от беспокойства: вдруг вы забудете что-нибудь важное или лишитесь важных связей. Вам кажется, что каждый новый благополучный день только приближает дурное событие.

В том случае, если вам действительно довелось пережить что-то плохое, вы придаете историческим фактам слишком большое значение. Вы думаете, раз нечто случилось однажды, оно, скорее всего, повторится снова. То есть вы верите в то, что снаряд попадает в одну воронку не только дважды, но, как ни странно, с завидной регулярностью.

2. Вера. Глубокие, но ничем не подтвержденные убеждения усугубляют тревожность. Во-первых, вы можете верить в предсказательную силу тревоги. Женщина, которая беспокоится, что муж бросит ее, верит, что он оставит ее *потому*, что она так много об этом думает. Второй вариант ловушки — вера в предохранительную силу тревоги. В этом случае вы подсознательно надеетесь, что ничего плохого с вами не случается *потому*, что вы постоянно беспокоитесь о том, как бы не случилось это самое плохое. Вы — как бдительный часовой на посту, всегда готовый дать отпор врагу.

При любых вариантах переоценки риска проблема заключается в том, что беспокойство постепенно нарастает и в конце концов становится большей сложностью, чем опасности, которых вы страшитесь. Избавиться от этой проблемы помогает точная оценка риска.

Прогнозирование последствий

Как бы вы ни тревожились, будет ли исход событий таким уж катастрофичным, как вы себе представляете? Большинство беспокойных людей ожидают самых ужасных последствий. Это и есть *катастрофизация*. К примеру, мужчина, который боялся потерять работу, в конце концов, на самом деле ее лишился. Но вместо того, чтобы оказаться на улице без средств к существованию, он нашел новую работу. Она оплачивается несколько хуже, но ее содержание нравится ему больше. Таким образом, никаких катастрофических последствий, которых он ожидал, не наступило.

Когда вы беспокоитесь, тревога заставляет вас забывать о том, что люди запросто справляются с куда более серьезными проблемами. Вы забываете, что вместе с родными и друзьями вы наверняка найдете способ преодолеть сложности.

Можете воспользоваться формой «Оценки риска», приведенной ниже. Это упражнение поможет вам снизить тревогу, точнее оценить вероятности, рационально спрогнозировать последствия. В первой строке опишите событие, внушающее вам страх. Так вы представите одну из своих тревог. Изложите свои самые худшие опасения. К примеру, если вы беспокоитесь о своем сыне-старшекласснике, который гуляет допоздна, представьте самую

страшную картину: в группу нетрезвых подростков на всей скорости въезжает грузовик, все умирают на месте или в отделении экстренной медицинской помощи в страшных мучениях.

Во второй строке запишите свои автоматические мысли: «Он погибнет... Я умру... Сколько крови... Больно... Ничего нельзя изменить... Ужасно... Я этого не вынесу». Зафиксируйте все, что приходит в голову, даже если это мимолетный образ или отрывочное слово.

Теперь оцените по шкале от 0 до 100 уровень тревоги, которую вы испытываете, представляя самый худший сценарий. Пусть 0 означает полное отсутствие беспокойства, 100 — наивысшую степень тревоги. Затем оцените также по шкале от 0 до 100 вероятность осуществления этого страшного сценария, где 0 процентов — «нет никакой вероятности», а 100 процентов — «неизбежность наступления события».

Следующие четыре вопроса имеют отношение к катастрофическому мышлению. Допуская, что случится самое плохое, спрогнозируйте последствия. Затем представьте, что бы вы сказали себе и что бы сделали, чтобы пережить эту катастрофу. Когда у вас появится четкое представление о возможных путях выхода из проблемной ситуации, заново спрогнозируйте последствия. Затем переоцените уровень своей тревоги и отметьте, снизился ли он.

Следующие два вопроса позволяют выявить склонность к преувеличению. Перечислите факты, свидетельствующие о малой вероятности худшего развития событий. Подсчитайте шансы максимально точно, насколько это в ваших силах. После запишите все альтернативные последствия, какие только придут вам в голову. И наконец, переоцените степень тревожности и вероятности события. В результате полной и объективной оценки рисков оба показателя должны понизиться. В качестве примера посмотрите на страницу, где приведена форма «Оценки риска» девушки Салли. Она боялась полного провала, но особенно беспокоилась, что не сдаст устный экзамен на получение лицензии консультанта по вопросам семьи и детства.

Заполняйте форму «Оценки риска» каждый раз, когда испытываете серьезное беспокойство или же переживаете по какому-либо поводу не один раз. Важно выполнять это упражнение постоянно. Каждая оценка риска помогает вам изменить старые привычки катастрофического мышления. Заполнив форму до конца, сохраните ее. Возможно, вам захочется вернуться к ней снова, когда вновь столкнетесь с подобными переживаниями.

Оценка риска _____
Внушающее страх событие _____
Автоматические мысли _____
Уровень тревожности от 0 до 100 _____
Степень вероятности события от 0% до 100% _____
Если произойдет самое страшное: _____
Прогноз наихудших из возможных последствий _____
Мысли, помогающие справиться _____

Действия, помогающие справиться: _____

Пересмотренный прогноз последствий _____

Переоценка уровня тревожности от 0 до 100 _____
Факты, свидетельствующие о малой вероятности события _____

Альтернативные последствия _____

Переоценка уровня тревожности от 0 по 100 _____

Переоценка степени вероятности события от 0% по 100% _____

Оценка риска		
Внушающее страх событие.	Провалю устный экзамен	
Автоматические мысли.	У меня не получится. Я не смогу произнести ни слова или буду нести какую-нибудь чушь.	
	Уровень тревожности от 0 до 100	95
	Степень вероятности события от 0 % до 100 %	90
Если произойдет самое страшное:		
Прогноз наихудших из возможных последствий.	Я провалюсь. Вся моя учеба пойдет насмарку.	
Мысли, помогающие справиться.	Многие не сдают с первого раза. Я смогу попытаться еще раз.	
Действия, помогающие справиться.	Еще поучить. Позаниматься с репетитором. Попытаться снова.	
Пересмотренный прогноз последствий.	Я провалюсь неокончательно. У меня будет еще шанс. Просто потребуется больше времени.	
	Переоценка уровня тревожности от 0 до 100	60
Факты, свидетельствующие о малой вероятности события.	Я усердно училась, у меня хорошие оценки за курсовую работу.	
Альтернативные последствия.	Я могу хорошо подготовиться и с легкостью все сдать. Пусть я буду заикаться и задыхаться, но я справлюсь с собой и все равно сдам. Если я провалюсь, то пойду на пересдачу и, в конце концов, выдержу экзамен. Дается же целых три попытки.	
	Переоценка уровня тревожности от 0 до 100	40
	Переоценка степени вероятности события от 0% до 100%	30

Шаг 3. Осознанное погружение в состояние тревоги

Сначала вам следует подвергать себя второстепенным переживаниям, примерно по тридцать минут. Когда незначительные поводы уже не будут вызывать у вас болезненной тревоги, можете переходить к более серьезным причинам для беспокойства. Постепенно вы научитесь принимать вызовы судьбы, практически или даже совсем не переживая.

Погружение в состояние тревоги аналогично методу «наводнения», когда ваше воображение заселяется вызывающими страх образами до тех пор, пока вы не пресыщаетесь ими. При условии достаточного времени тренировок и направленного внимания даже самые серьезные поводы для огорчения становятся обыденными и скучными. Поэтому когда в следующий раз вы сталкиваетесь с ними в жизни, то переживаете намного меньше. Такого эффекта нельзя добиться при простом беспокойстве, поскольку в этом случае вы недостаточно долго фокусируете внимание на самом худшем из возможных последствий. Когда вы переживаете «в

свободном формате», то есть бессистемно, вы пытаетесь отвлечься, поспорить с собой, переключиться на другую тему, перейти к обычной реакции «контроля или избегания» и так далее. Из-за этого вы не получаете той пользы, которую приносит целенаправленное погружение в тревогу.

Метод погружения в состояние тревоги эффективен еще и потому, что он конкретизирует время беспокойства. Когда вам известно, что вы будете сильно переживать во время ежедневного сеанса, вам легче очистить свое сознание от тревог на протяжении всего остального дня.

Погружение в состояние тревоги делится на восемь простых этапов.

А. Перечислите свои тревоги. Включите в список переживания об успехах и поражениях, о гармонии в отношениях, о вашей эффективности в учебе или работе, о физических угрозах, о здоровье, об ошибках, стыд за события прошлого и так далее.

Б. Проранжируйте тревоги в зависимости от силы беспокойства. Вверху листа запишите события, вызывающие наименьшее беспокойство. Ниже — вызывающие большую тревогу. В самом конце укажите события, возбуждающие самые серьезные переживания. Вот пример иерархического списка, составленного Рейчел:

- Забываю посылать сестре открытки ко дню рождения.
- Поехала за город на экскурсию с группой и заблудилась.
- Забыла подвезти Кэти после занятий.
- Пропустила прием у доктора.
- Пропустила последний день уплаты налога на собственность.
- Допустила ошибку в налоговой декларации на работе, поэтому пришла аудиторская проверка.
- Испортила платежную ведомость, и теперь люди не смогут получить зарплату.

В. Расслабьтесь. Теперь вы готовы к работе над первой тревогой из списка. Примите удобное положение, дышите глубже и приступайте к сигнальной релаксации. Пусть напряжение уйдет из вашего тела.

Г. Визуализируйте тревогу. Нарисуйте мысленный образ тревоги. Вообразите, что снова и снова случается самое худшее. Сконцентрируйтесь на образах, звуках, вкусах, запахах, ощущениях. Не смотрите на картинку со стороны, как будто сидите в кино. Представьте, что вы — активный участник и находитесь в эпицентре событий.

Не представляйте никаких альтернативных сценариев. Сосредоточьтесь на самом худшем варианте. Не позволяйте своему сознанию блуждать и отвлекаться. Посвятите этому этапу двадцать пять минут. Установите таймер, чтобы засечь время. Не заканчивайте раньше, даже если ваша тревожность слишком высока или вам стало скучно.

Рейчел представила, как ей звонит сестра Мэри. Она услышала телефонный звонок и увидела серый пластик беспроводного телефона. Почувствовала, как берет в руку прохладную трубку. Услышала голос своей сестры: «Ну, привет, незнакомка», — и с ужасом осознала, что ее день рождения был на прошлой неделе, а она не отправила открытку, не приготовила подарок и даже не позвонила. Она сконцентрировалась на чувстве стыда и смущения. Представила, как Мэри саркастически замечает: «Ты была так сильно занята или просто больше меня не любишь?» Рейчел представляла это целых двадцать пять минут, снова и снова прокручивая в голове сцену и добавляя все новые детали. Она отвергала любые альтернативные сценарии, пока не истекло положенное время.

Если вы поймете, что уровень вашей тревоги низок и далек от реальных ощущений, возможно, у вас не получилось создать достаточно яркие образы. Попробуйте вместо зрения сделать упор на какой-то другой орган чувств.

Воображение большинства людей оперирует зрительными образами. Но некоторым лучше удается улавливать звуки, чувствовать фактуру, запахи. К примеру, Джон не мог испытать настоящее беспокойство, визуально представляя, как он попадает в автомобильную аварию. Тогда он переключился на другие ощущения: услышал скрип шин, звук гнущегося металла, разбивающихся стекол, вой сирены. Он ощутил фактуру асфальта и стекла, запах льющегося бензина, крови и дыма. Эти чувственные образы оказались очень яркими, и уровень его тревоги возрос до 95 из 100 возможных баллов.

Д. Оцените уровень тревожности по стобальной шкале. Визуализируя, оцените свой уровень тревоги. Набросать цифры на листке бумаги можно и с закрытыми глазами. Пусть 0 означает полное отсутствие беспокойства, а 100 — наивысшую степень тревоги.

После первых пяти минут Рейчел оценила картину в 70 баллов. Но позже она себя действительно запугала, и ее тревога возросла до 90 баллов.

Е. Представьте альтернативные последствия. Попробуйте представить альтернативные, менее стрессовые последствия. К примеру, после двадцати пяти минут стыда и страха Рейчел представила, что она сама позвонила сестре через день после знаменательного события. Она услышала, как извиняется и говорит, что выслала запоздалый подарок по почте.

Ж. Переоцените уровень тревожности от 0 до 100. Поразмыслив пять минут над альтернативными вариантами, переоцените уровень своей тревожности. Скорее всего, он окажется значительно ниже прежнего. Рейчел оценила последнюю сцену в 30 баллов.

3. Повторите. Повторите шаги с D по G, анализируя одно и то же переживание до тех пор, пока уровень тревожности не опустится до 25 баллов или ниже. Затем переходите к следующему событию в вашем списке. Проводите по меньшей мере один сеанс в день. Если у вас есть время и терпение, проводите по несколько сеансов в день. Дойдя до конца списка, вы почувствуете, что степень вашей тревожности существенно снизилась.

Рейчел понадобилось четыре недели, чтобы проанализировать все свои тревоги. В среднем она проводила по полтора сеанса в день. На протяжении этого периода она на порядок меньше беспокоилась. Когда бы ни возникало чувство тревоги, она говорила себе, что может отложить свои переживания до следующей запланированной сессии. Даже прекратив регулярно выполнять это упражнение, Рейчел заметила, что ее страх ошибок и переживания по поводу забывчивости существенно уменьшились. Начав беспокоиться, она тут же вспоминала терапевтические сеансы и думала: «Я уже просто до изнеможения испереживалась по этому поводу». Обычно это помогало ей перестать беспокоиться или, по крайней мере, перейти к размышлениям об альтернативных последствиях.

Шаг 4. Предотвращение беспокойного поведения

Возможно, вы по привычке совершаете или, наоборот, избегаете определенных поступков, чтобы предотвратить какие-либо неприятности. Например, Пит никогда не читал некрологи и не проезжал мимо кладбища, веря, что это убережет его близких от смерти. Его мать всегда стучала по дереву, чтобы не сглазить что-то хорошее.

При близком рассмотрении оказывается, что эти ритуалы, или так называемое превентивное поведение, на самом деле только укореняют ваши тревоги и не способны защитить от беды. Старательное избегание некрологов и кладбищ только чаще заставляло Пита беспокоиться о смерти, разумом же он понимал, что подобное уклонение никогда не спасет людей от смерти.

Предотвратить беспокойное поведение вам помогут следующие простые шаги.

А. Опишите свое тревожное поведение. Запишите, что вы обычно делаете, чтобы предотвратить возможные несчастья. Например, Карли очень опасалась общественного порицания. Ее пугала мысль о том, что кто-то сочтет ее невежливой или негостеприимной. Она выявила у себя три проявления тревожного поведения. Вот что она записала:

- Слишком рано приезжаю на встречи и приемы, затем кружу на машине по кварталу минут двадцать, пока не придет время войти.

- Приношу основное блюдо, салат и десерт на совместные обеды, когда ожидается, что каждый принесет лишь одно блюдо.

- Готовлю слишком много еды, когда принимаю гостей дома.

А теперь запишите, какие проявления тревожного поведения свойственны вам:

Б. Выберите одно из тревожных проявлений, от которого вам проще отказаться, и спрогнозируйте, что произойдет, если вы все-таки от него откажетесь. Запишите выбранное тревожное поведение. Рядом опишите ожидаемые вами последствия этого отказа. Карли указала свою привычку готовить слишком много еды к приходу гостей. Она сделала такой прогноз: «К середине ужина еда закончится».

Поведение	Последствия
_____	_____
_____	_____

В. Откажитесь от этого поведения и/или замените его другим действием. Это сложный шаг. Чтобы определить, сбудутся ли ваши прогнозы, нужно быть хорошим ученым или на самом деле провести эксперимент. Примите решение воздерживаться от привычного поведения, когда начнете в следующий раз беспокоиться по тому же поводу. К примеру, Карли твердо решила не готовить слишком много на день рождения своего мужа. К сожалению, у нее не было возможности отказаться от тревожного поведения полностью — какое-то количество еды она все же должна была приготовить. Сначала она думала приготовить половину от обычного объема. Но это была неточная оценка. Поэтому она внимательно подсчитала, сколько еды в среднем съедает гость на вечеринке у нее дома и сколько гостей ожидается. И она приготовила ровно столько, сколько нужно. Каждый раз, когда возникало искушение добавить блюда, ссылаясь на «погрешность в расчетах», она сдерживалась.

Если ваше тревожное поведение выражается в форме избегания — допустим, вы не ездите мимо кладбищ и не читаете некрологи — вы должны начать делать именно то, чего всегда избегали. Примите решение проезжать мимо кладбища каждое утро по дороге на работу или читать некрологи за чашкой кофе.

Иногда даже от «простейших» моделей поведения нелегко избавиться. В таком случае вам нужно построить иерархию замещающих поступков, продвигаясь по которой вы постепенно сократите проявления тревожного поведения. К примеру, Пегги, секретарь суда, страдающая ярко выраженным перфекционизмом, боялась допустить ошибку в деловых бумагах своего старшего партнера. Важные сводки она брала домой и часами в нерабочее

время проверяла и перепроверяла их, мучительно думая о возможных опечатках, меняя шрифт и стиль до глубокой ночи. Каждый раз, внося незначительные изменения, она снова проверяла весь документ.

Сама мысль о том, чтобы проверить текст лишь один раз и признать сводку готовой, была настолько тревожной для Пегги, что она даже не принимала ее в расчет. Поэтому она составила такую иерархию замещающих поступков:

- Взять сводку домой и дополнительно проверить ее три раза.
- Взять сводку домой и дополнительно проверить ее два раза.
- Взять сводку домой и дополнительно проверить ее один раз.
- Уйти с работы на час позже и оставить сводку на работе. Никаких дополнительных проверок.
- Оставить сводку на работе и уйти домой вовремя. Ни каких дополнительных проверок.
- Намеренно оставить одну пунктуационную ошибку в сводке.
- Намеренно оставить одну грамматическую ошибку в сводке.
- Намеренно оставить одну орфографическую ошибку в сводке.

Пегги старательно прошла каждый этап. От каждого шага она ждала ужасных последствий и испытывала сильнейшее беспокойство. Но ее самые страшные ожидания не оправдались ни на одном этапе, что придавало ей уверенности для совершения следующего шага. Описанный метод довольно действенный, позволяющий избавиться от привычки проверять до бесконечности с целью недопущения ошибок. Пегги убедилась, что небольшие поправки не приводят к потере клиентов или ее увольнению. Никто даже их не заметил. В итоге ей удалось устранить другие проявления контролирующего поведения и снизить свой перфекционизм до, как она выразилась, «высоких, но не жестких стандартов».

Г. Оцените свой уровень тревожности до и после отказа от привычного поведения. Когда вам хочется поступить по старой привычке, но вы не позволяете себе этого, насколько сильно вы переживаете? Оцените уровень тревоги по шкале от 0 до 100, где 0 означает ее полное отсутствие, а 100 — наивысшую степень. А что вы чувствуете, применив новую модель поведения или несколько измененную версию старой? Переоцените уровень тревоги по той же шкале от 0 до 100. Тревога снизилась? Карли, женщина, которая обычно готовила слишком много еды для гостей, накануне дня рождения мужа оценила степень своей тревожности в 100 баллов. К счастью, к концу вечеринки, когда немного еды еще оставалось и гости выглядели довольными, этот показатель опустился до 25.

Оцените последствия. Что действительно произойдет в результате того, что вы станете вести себя чуть-чуть или совсем по-другому? Оправдаются

ли ваши самые страшные опасения? В случае с Карли ее прогнозы не сбылись. К середине праздника еда не закончилась. Она почувствовала себя уверенно в роли хозяйки и без чрезмерного беспокойства и ритуальных превентивных действий.

Д. Повторите шаги с В по В, переключившись на следующую «простейшую» модель поведения. Из первоначального списка выберите другое проявление тревожного поведения и повторите все этапы: спрогнозируйте, какие будут последствия, если вы откажетесь от привычной модели; прекратите это поведение и замените его при необходимости новым образом действий; оцените уровень своей тревожности до и после эксперимента.

7. ФИКСАЦИЯ МЫСЛЕЙ

Техника фиксации мыслей заключается в непродолжительной концентрации на нежелательной мысли, а затем внезапном ее пресечении и очищении сознания. Для прерывания неприятной мысли обычно используют мысленную команду «Стоп!» или щелчок резиновой лентой по запястью. Этот один из старейших психотерапевтических методов впервые был применен в конце 1950-х годов Джозефом Вольпе для лечения навязчивых мыслей и фобий.

Эффективность

Метод фиксации мыслей доказал свою эффективность в преодолении самых разных навязчивых состояний: заикливания на каком-либо цвете, сексуальной озабоченности, ипохондрии, назойливых мыслей о неудаче, сексуальной неадекватности, воспоминаний, ведущих к хроническому напряжению и приступам тревожности. Результативность метода гораздо выше при борьбе с такими относительно простыми фобиями, как боязнь змей, темноты, лифтов, боязнь водить автомобиль, страх сойти с ума или обнаружить в доме спрятавшегося незнакомца. При лечении навязчивого ритуального поведения положительный результат достигается лишь в 20% случаев, тогда как при стремлении избавиться от пугающих образов эффективность превышает 70%. В связи с чем к данному методу рекомендуется прибегать, когда проблема находит отражение скорее в мыслях, чем в действиях.

Время освоения методики

Это техника проста, и освоить ее вы сможете за три — семь дней добросовестной практики, проводя по три-четыре десятиминутных сеанса в день.

Инструкции

Пройдите следующие этапы по порядку, используя для записей «Журнал ситуаций».

Шаг 1. Запишите нежелательные мысли

Запишите на листе три-четыре вопроса, которые не дают вам покоя — то, о чем вы постоянно переживаете. Например, мысли о том, выключили вы плиту или нет, в порядке ли ваши близкие, как много вокруг микробов, сколько разной информации вам приходится держать в голове, или навязчивые сексуальные фантазии.

Теперь можете начать свой «Журнал ситуаций». Под каждым вопросом кратко опишите ситуацию и привычную мысль, к примеру: «Вижу привлекательного молодого человека... Я старею» или «Возвращаюсь домой из путешествия... А что, если дом сгорел?»

Журнал ситуаций

Ситуация

Мысль

Шаг 2. Запишите приятные мысли

А теперь перечислите то, что доставляет вам удовольствие. Можете подумать о любимом виде спорта, хобби, приближающемся отпуске, интересном проекте, особых достижениях или наградах, представить сексуальный образ, прекрасное или спокойное место и так далее. Перечисляйте вещи, которые не имеют ничего общего с вашими нежелательными мыслями. Осваиваемый метод не требует от вас опровергать болезненные мысли или замещать их позитивными. Вам нужно просто думать об очень приятных вещах, которые не имеют никакого отношения к вашим нежелательным мыслям.

Кратко опишите ситуацию и свою обычную мысль, например: «На лыжах по свежему снегу... Я лечу».

Журнал ситуаций

Ситуация

Мысль

Шаг 3. Расслабьтесь и примите нежелательные мысли

Теперь у вас имеются все инструменты для того, чтобы научиться избавляться от неприятных мыслей. Ваши первые занятия должны проходить в спокойной обстановке. Эту технику сложно освоить, находясь в пылу повседневных страстей. Выберите время, когда вас никто не побеспокоит и не услышит. Лягте или сядьте в удобное кресло.

Из списка нежелательных ситуаций выберите ту, которая тревожит вас в меньшей степени. Самые тяжелые мысли оставьте напоследок. Закройте глаза и полностью сконцентрируйтесь на выбранной мысли. Обращайте внимание на любые образы, звуки, вкусовые ощущения, запахи, связанные с ситуацией.

После того как картинка ожила в вашем воображении, концентрируйтесь на ней еще некоторое время. Продолжайте представлять ее до тех пор, пока мысли не станут действительно навязчивыми.

Шаг 4. Прервите нежелательные мысли

Когда вереница навязчивых мыслей и образов закружится в вашей голове, крикните «Стоп!» очень-очень громко. (Именно поэтому на начальном этапе овладения этой техникой необходимо уединенное место.) Чтобы усилить команду «Стоп!», можете громко хлопнуть в ладоши или щелкнуть пальцами.

Шаг 5. Переключитесь на приятные мысли

Без промедления освободите сознание от негативных мыслей, переключившись на самые приятные образы. Наслаждайтесь любимыми видами, звуками, запахами на протяжении тридцати секунд. Если нежелательные мысли вернулись до истечения положенного времени, снова крикните «Стоп!».

Шаг 6. Повторите с вариациями

Повторите упражнение. Сконцентрируйтесь на угнетающей ситуации и соответствующих мыслях, прокричите «Стоп!» и переключитесь на приятные мысли. Если какая-то позитивная воображаемая картина «стирается» и больше не удерживает ваше внимание, используйте другую. Практиковаться необходимо до тех пор, пока восклицанием «Стоп!» вы не научитесь тотчас же пресекать нежелательные мысли, а приятные образы не станут настолько яркими и притягательными, что сотрут все отголоски навязчивых мыслей.

Когда вы достигнете желаемого эффекта громкой командой «Стоп!», начните постепенно понижать тон голоса. Научившись добиваться нужного результата с помощью команды, произнесенной шепотом, переходите к мысленной команде. Услышьте крик «Стоп!» в своем сознании. Напрягите голосовые связки и двигайте языком так, будто вы произносите это слово вслух. Добившись успеха с мысленной командой, вы сможете прерывать нежелательные образы в любой обстановке, не привлекая к себе внимания.

Повторите всю последовательность действий с каждой навязчивой мыслью, переходя от наименее травмирующих к самым разрушительным.

Шаг 7. Используйте метод фиксации мыслей в повседневной жизни

После того как вы научитесь прерывать негативные мысли, находясь в уединении, начните применять этот метод в своей повседневной жизни. Как только к вам в голову начнут стучаться навязчивые мысли, мысленно крикните «Стоп!» и подумайте о чем-нибудь приятном. Если мысленная команда не помогает, а произнести ее вслух на публике вы смущаетесь, попробуйте использовать другой «прерыватель». К примеру, ущипните себя или вонзите в ладонь ногти. Еще один популярный и эффективный метод — носить на запястье резинку и щелкать ею в нужный момент.

Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, требуется время. Они будут возвращаться, и вам придется останавливать их снова и снова. Главное — не

сдаваться. Со временем нежелательные мысли будут приходить все реже и реже.

Техника прерывания мыслей и контроля дыхания

Эта техника включает в себя прерывание мыслей и подсчет дыхательных циклов. Она эффективна, так как при ее применении достигаются нейтральный фокус внимания и релаксирующий эффект глубокого дыхания.

Как только вас настигнут вызывающие тревогу образы, мысленно крикните «Стоп!» или щелкните резинкой по запястью. Сфокусируйтесь на дыхании. Дышите медленно, глубоко, полной грудью. Положите одну руку на живот, чтобы видеть, как она вздымается при каждом вдохе.

Начните считать дыхательные циклы «выдох — вдох». Дойдя до четырех, приступайте к подсчету заново. Освободите ваше сознание, полностью сконцентрируйтесь на дыхании и подсчете. Продолжайте упражнение, пока полностью не расслабитесь; повторяйте его каждый раз, когда возникают тревожащие мысли.

К размышлению: переживания «по расписанию»

Предлагаем вам проводить дополнительные тренировки. Найдите пятнадцать — двадцать минут, например, когда пьете кофе, едете или принимаете душ. Попробуйте именно в это время целенаправленно предаваться навязчивым и тревожным мыслям. Так вы сможете снизить напряжение в течение остального дня.

Всякий раз, когда в вашем сознании всплывают нежелательные мысли, останавливайте себя и напоминайте, что сейчас не время переживать. Зная, что еще будет возможность беспокоиться, вы сможете легче переключаться на позитивный ход мыслей.

Постепенно, по мере обретения контроля над навязчивыми мыслями, сокращайте сеансы осознанного беспокойства.

Конечно, у вас будут возникать поводы для беспокойства, требующие серьезного отношения. В таком случае выделяйте время для размышлений, но посвящайте его конструктивному планированию и поиску решения проблемы (см. главу 14 «Решение проблем»). К примеру, у женщины-скульптора должна была состояться первая выставка, и она все время беспокоилась по этому поводу. Она отвела для своих переживаний время за второй чашкой утреннего кофе и направила беспокойство в конструктивное русло — планировала выставку: составляла список произведений, нуждающихся в доработке, список рассылки и так далее.

8. ТЕХНИКА «НАВОДНЕНИЯ»

Техника «наводнения» — простой метод, в ходе которого вы интенсивно и неоднократно подвергаетесь воздействию внушающего страх объекта или поддерживаете навязчивый ход мыслей. Вы прокручиваете в голове ситуацию или мысли, никак при этом не смягчая образы, до тех пор, пока не убедитесь, что в действительности они безвредны.

Техника «наводнения» берет свое начало из импловивной терапии Томаса Стэмплфа. Стэмплфл обнаружил, что страхи пациентов, страдающих фобиями, способны исчезать, или «взрываться», после того, как больным на протяжении шести-девяти часов беспрестанно описывали травмирующие их ситуации (1967). Большинство врачей и пациентов считали эту технику слишком утомительной до тех пор, пока Зев Вандерер (1991) не разработал на заре 1980-х годов импловивную терапию с использованием данных о физиологическом состоянии больных. Он применял мониторинг артериального давления, чтобы точно определить самые тревожные фразы и образы в иерархии страхов клиента. Усиливая мысленные образы, он снизил время первоначального сеанса «наводнения» до двух часов. Последующие сеансы могут сокращаться вплоть до тридцати минут.

И все же данная техника занимала довольно много времени, и сеанс не укладывался в рамки стандартного пятидесятиминутного. Поэтому Вандерер прибегнул к помощи еще одного технического средства — закольцованной магнитной ленты. Он просил пациентов наговаривать пугающие их образы на трехминутную кассету, а сам подключал датчик артериального давления. Как только прибор показывал, что больной достиг устойчивого максимального возбуждения, Вандерер останавливал запись. Пациент забирал кассету с собой и проводил сеанс «наводнения» в домашних условиях. Позже Вандерер обнаружил, что многие его больные способны самостоятельно следить за стадиями возбуждения и делать записи дома.

Пол Салковскис и Джоан Кирк (1989) использовали тридцатисекундную закольцованную магнитную ленту в процессе лечения навязчивого мышления. Они просили пациентов во время прослушивания записи избегать мыслей, нейтрализующих навязчивые образы. В этой главе мы опираемся на разработанные Вандерером, Салковскисом и Кирк методы «самонаводнения» с применением закольцованной ленты.

Эффективность

К методу «наводнения» обычно прибегают в последнюю очередь в силу его трудоемкости и укоренившегося представления о том, что он требует больших временных затрат. Это печально, поскольку данный метод достаточно эффективен в борьбе с такими страхами, как боязнь змей, высоты, замкнутых пространств, высоких скоростей и так далее. Он также действен при лечении навязчивого мышления (страха потерять контроль, испытать боль или сойти с ума), не сопровождающегося маниакальным поведением.

Поскольку техника «наводнения» повышает артериальное давление, не следует применять этот метод, если у вас высокое давление или у кого-то в роду случались сердечные приступы. Метод «наводнения» также противопоказан, если существует малейшая вероятность совершения насильственных действий — самоубийства или нанесения вреда окружающим.

Время освоения методики

Метод «наводнения» действенный и при этом относительно простой и быстрый. Для работы над каждой фобией или навязчивой мыслью вам понадобится около часа для создания аудиозаписи и от трех до десяти сеансов продолжительностью не менее часа. За этот период вы сможете снизить уровень тревожности практически до нуля.

Инструкции

Прежде чем приступить к процедуре, прочтите внимательно инструкции и сделайте копии «Графика оценки дискомфорта».

Шаг 1. Приобретите закольцованную магнитную ленту

Такие ленты используются для автоответчиков и продаются в большинстве магазинов офисной техники и электроники. Тридцатисекундной ленты достаточно для записи большинства навязчивых мыслей. Для фобий вам понадобится кассета длительностью до трех минут.

Закольцованные ленты дороже и чувствительнее стандартных магнитных лент. Не пользуйтесь ускоренной перемоткой вперед и назад. Не прослушивайте запись в автомагнитоле и любом проигрывателе с функцией автореверса⁶.

Шаг 2. Запишите пугающие образы

Сядьте с магнитофоном в удобное кресло. Возьмите карандаш и бумагу, чтобы для начала составить список пугающих образов.

Наденьте наушники, если вам так удобнее. Вставьте кассету в магнитофон и нажмите кнопку записи. Закольцованная кассета будет записывать бесконечно: новые данные накладываются поверх старого материала.

Закройте глаза и настройтесь на свое тело: как вы себя чувствуете? Как быстро и глубоко дышите? Слышите ли вы биение своего сердца? Насколько теплы или холодны части вашего тела? Чувствуете ли вы боль, голод, тошноту и тому подобное? Данная информация очень важна, так как позднее состояние вашего организма изменится, и вы должны это уловить.

Можете открыть глаза или оставить их закрытыми. Задайте себе следующие вопросы:

- *Какова самая важная проблема, которую я хочу преодолеть?*
- *Чего я избегаю и чего хочу достичь?*
- *Что я хочу делать, а чего боюсь?*
- *Что сдерживает меня?*
- *Что страшного может произойти со мной, если я окажусь в ситуации, которой так боюсь?*
- *Какие мысли постоянно мучают меня?*

• *Какие тревоги я не могу выкинуть из головы?*

Когда вы составите четкое представление о своей фобии или навязчивой мысли, начните говорить о ней. Если вам сложно сделать это сходу, воспользуйтесь карандашом и бумагой и набросайте несколько пугающих ситуаций или фраз. А можете написать целый сценарий и использовать его при записи. Прочтите вслух то, что написали. Отметьте уровень вашего страха.

Описывайте все в самых ярких подробностях, как будто бы это случилось с вами на самом деле. Не выражайтесь абстрактно, так, как, например, сказали бы доктору:

«Иногда я нервничаю, когда оказываюсь там, где высоко. Я боюсь, что выпаду в окно или кувырнусь через перила».

Вместо этого опишите, в данном случае, страх высоты так, как будто бы видите происходящее на экране:

«Я выхожу на смотровую площадку Сирс-Тауэр⁷. Спотыкаюсь и падаю на перила. Они ломаются и я ныряю вниз. Я лечу и истошно кричу».

Записывая на пленку ход своих навязчивых мыслей, избегайте сухих и аналитических выражений:

«Не могу перестать думать о том, что мой ребенок может заболеть».

Вместо этого опишите свой самый страшный ночной кошмар так, как будто он происходит в реальности:

«Внезапно я вспоминаю, что не кормила Салли и не меняла ей пеленки целый день. Я врываюсь в ее комнату и вижу лежащую в грязных подгузниках и рвоте. Она корчится в судорогах. Я хватаю ее трясущееся тельце, и оно обмякает в моих руках. Я понимаю, что она мертва, мертва, мертва... И в этом виновата я!».

Не пытайтесь уклониться от своего страха, не говорите: «Я отворачиваюсь, чтобы не смотреть вниз... Я стараюсь об этом не думать... Я выбегаю из комнаты» — и так далее. Не позволяйте никаким нейтрализаторам заявить о себе. Например, в их роли могут выступать внутренние ритуалы, такие как счет, повторение бессмысленных звуков, неких магических фраз, чтение молитв или торжественные обещания — все, что вы обычно проделываете в своем сознании, чтобы отогнать навязчивые мысли.

Нейтрализация может принять форму убеждения самого себя в чрезмерности страхов: «На самом деле я знаю, что мост не разрушится». Или выражаться во фразах наподобие: «Чему быть, того не миновать», «Забудь и не обращай внимания». Такие мысли обладают ценностью при других методах когнитивной психотерапии, но метод «наводнения» требует

полного погружения в самые жуткие, бредовые, безысходные и кошмарные образы. Не оставляйте себе ни малейшего шанса на бегство от своего страха и не давайте ни единой передышки.

Активизируйте виды, звуки, запахи, вкусы и физические ощущения: боли, текстур, температур. Используйте все пять органов чувств, чтобы сделать свою запись как можно более реалистичной и яркой.

Полезную информацию по этой теме вы можете почерпнуть из шестнадцатой главы «Изменение глубинных убеждений с помощью визуализации».

Добавляйте все новые и новые подробности до тех пор, пока вы не начнете по-настоящему бояться. Ваше дыхание должно участиться и стать более поверхностным, потоотделение должно усилиться. Возможно, вас даже начнет подташнивать. Вы можете заплакать или зарыдать в голос. Вас может бросить в дрожь или у вас заболит голова.

Не прекращайте говорить, несмотря на дрожь и слезы. Постоянно спрашивайте себя: «Что может быть еще хуже, чем то, что я описываю?»

Когда вы почувствуете, что достигли наивысшей точки возбуждения, остановите запись. Некоторые начинают волноваться, когда нужно говорить для записи, даже если вокруг, кроме них самих, никого нет. Если это ваш случай, потренируйтесь, прежде чем использовать кассету. Можете написать сценарий для записи и прочитать его.

Шаг 3. Прослушайте запись

Устройтесь в кресле поудобнее. Возьмите в руки карандаш и копию «Графика оценки дискомфорта». Если хочется, наденьте наушники. Нажмите клавишу воспроизведения и настройте уровень громкости так, чтобы запись поглотила все ваше сознание. Слушайте внимательно, не менее часа. Постарайтесь не отвлекаться и избегайте привычных мысленных ритуалов нейтрализации. Не оспаривайте свои страхи, не приводите контраргументов вроде: «Такого не может произойти ... Все это скоро кончится ... На самом деле так плохо быть не может».

Шаг 4. Оценивайте уровень дискомфорта каждые пять минут

Используя график, приведенный ниже, оцените свой уровень дискомфорта по десятибалльной шкале, где 1 балл означает полное отсутствие дискомфорта, а 10 — самые ваши худшие ощущения. Ставьте отметку в соответствующей клеточке каждые пять минут.

Метод «наводнения» очень неприятен, и возможно, вы будете часто поглядывать на часы, чтобы узнать, когда закончится очередной пятиминутный интервал. Если для контроля над временем вам необходимы часы, используйте песочные.

Вы заметите, что наиболее высокий уровень дискомфорта наблюдается во время первых десяти-двадцати минут. Это совершенно нормальное явление.

Шаг 5. Остановитесь, когда максимальный уровень дискомфорта снизится наполовину

Можете остановить пленку, когда уровень вашего дискомфорта снизится вдвое по сравнению с максимальным достигнутым в течение данного сеанса. Не заканчивайте раньше времени. Ранняя остановка — это форма избегания, которое только усилит ваши страхи и навязчивые мысли.

График оценки дискомфорта																			
Максимальный уровень дискомфорта	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
	4																		
	3																		
Нет дискомфорта	2																		
	1																		
Минуты		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Шаг 6. Повторите шаги с третьего по пятый

Дайте себе несколько часов или целый день отдыха, а затем прослушайте запись снова, следуя указаниям из 3, 4, и 5 этапов. Когда вы будете повторно слушать запись, возможно, вы отметите, что уровень дискомфорта в начале нового сеанса выше, чем был в конце предыдущего, а уровень максимального дискомфорта — наоборот, ниже предыдущего результата. Это нормальная реакция дискомфорта.

Продолжайте проводить сеансы «наводнения» каждый день и используйте ту же кассету до тех пор, пока вам не удастся начать занятие на

минимальном уровне дискомфорта и закончить почти на нулевом. Обычно для достижения такого результата требуется от трех до десяти сеансов работы с каждой фобией или навязчивой мыслью.

9. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПАНИКИ

Паническое расстройство кто-то сравнил с ожиданием у двери на крыше небоскреба — никогда не знаешь, когда она откроется и откроется ли вообще. Когда наступает паника, вас охватывает непреодолимое чувство страха: страха смерти или страха потерять самообладание. Ваш организм реагирует стрессовыми симптомами, включая учащенное сердцебиение и дыхание, приток крови, слабость, головокружение, полубморочное состояние, а также ухудшение концентрации внимания, спутанное мышление. Для многих людей, страдающих паническими расстройствами, чувства нереальности происходящего и деперсонализации являются самыми пугающими, поскольку они считают их предвестниками безумия.

Паническая атака зачастую происходит неожиданно, и в результате склонные к панике люди постоянно находятся под гнетом ожидания. Они стараются избегать любых ситуаций, которые могут спровоцировать приступ паники. Это объясняет, почему нелеченное паническое расстройство часто сопровождается агорафобией — страхом покинуть свое безопасное пространство.

К счастью, в последние десятилетия несколько научно-исследовательских коллективов совершили важные прорывы в лечении панического расстройства (Barlow & Craske 1989; Clark, 1989). В результате удалось разработать программу лечения, которая включает в себя четыре основных этапа:

1. Изучение природы паники — что вызывает приступы паники и каким образом их можно контролировать.

2. Обучение технике контроля над дыханием — простой метод, позволяющий одновременно расслабить диафрагму и замедлить темп дыхания.

3. Когнитивная реструктуризация — метод, обучающий иному толкованию физических симптомов и контролю над катастрофическим мышлением.

4. Внутренняя десенсибилизация (возвращение к нормальному психическому состоянию) — техника, основанная на сознательном подвергании пациента самым страшным для него физическим ощущениям с целью научить справляться с ними.

Эффективность

Разновидности лечебной программы, описанной в этой главе, были разработаны Барлоу и Краске и позволили избавиться от симптомов паники 87% больных, страдающих паническими расстройствами. Эффективность лечения подтверждена последующим двухлетним наблюдением за состоянием пациентов. Также многие другие исследователи добились успехов в 80-90% случаев с помощью подобных протоколов лечения.

Хэкман и его коллеги (1992) продемонстрировали, что лечение панического расстройства приводит к успешным результатам даже при минимальном контакте с врачом — его пациенты пользовались руководством по самопомощи во время четырехнедельной программы лечения.

Время освоения методики

Некоторым для избавления от панических симптомов достаточно шести-восьми недель практики.

Однако если у вас имеются серьезные проблемы с реакцией избегания или агорафобией, вам потребуется пройти дополнительные этапы лечения — погрузиться в ситуации, которые провоцируют у вас приступы панической атаки.

Инструкции

Шаг 1. Изучение природы паники

Паника отличается от большинства форм тревожных расстройств тем, что ее фокус направлен не на внешние опасности и события. В центре панического расстройства оказываются «события», происходящие внутри вашего организма: физические ощущения, которые пугают и рождают боязнь потерять контроль над собой.

Если вы подвержены панике, возможно, вы чересчур пристально следите за физическими симптомами тревоги. Вы сразу замечаете первые признаки ускоренного сердцебиения, одышки, состояния отчужденности и нереальности. Вы пытаетесь диагностировать такие симптомы, как слабость, тошноту, покраснение кожи лица или головокружение. Таким образом, вы преследуете одну цель — успеть сконцентрироваться перед приступом панической атаки. Вы стараетесь хоть как-то подготовиться к тому ужасному состоянию, когда ваше сознание затуманивают мысли о возможной смерти или сумасшествии.

Развитие паники

Ирония в том, что именно это внимание к симптомам своего организма в действительности и вызывает панику. Приведенная ниже диаграмма наглядно иллюстрирует механизм развития паники.

Импульс панике дает некое событие — внутреннее или внешнее. К внешним событиям относятся различные стрессовые ситуации и нерешенные проблемы. Внутренние «события» — это физические симптомы, которые вы привыкли воспринимать как предвестники паники. Событие в свою очередь инициирует тревожное чувство. К типичным беспокойным мыслям можно отнести следующие:

- О нет! В зале заседаний многолюдно и душно. Мне может стать плохо. Я могу потерять над собой контроль.
- Надеюсь, самолет не будут слишком долго задерживать на взлетно-посадочной полосе. А то я чувствую себя как в западне и начинаю сходить с ума.
- Надеюсь, мне удастся представить нашему новому клиенту маркетинговый план. Ведь все будут смотреть прямо на меня!

- Я ведь могу почувствовать себя странно и запаниковать прямо на людях.
- У меня сердце сильно колотится. Отчего это? Оно сейчас выскочит!
- Голова кружится. О господи, снова начинается — очередной приступ паники!
- Какие странные, нереальные ощущения... Я не в себе... Как будто это не я... Хватит!.. О нет, опять это!..



Тревожные мысли приближают опасность. Они интерпретируют внешние стрессовые факторы и физические симптомы как сигналы приближающейся катастрофы. Этот этап панического цикла порой сказывается просто молниеносным. Часто тревожные мысли проносятся настолько стремительно, что вы не успеваете их заметить. Но несмотря на это, панический механизм уже запущен. Следующий этап — это усиление психологических симптомов так называемой реакции «сражайся или беги». Ваш организм готовится дать отпор опасности. Сердцебиение учащается, из-за чего кровь приливает к большим группам мышц, мобилизуя их на интенсивную работу: бег или борьбу. Поскольку кровь приливает к ногам, в них может возникать ощущение слабости и дрожь — даже несмотря на то, что из-за дополнительного притока они становятся сильнее. Частота дыхания увеличивается, чтобы открыть доступ кислороду на случай экстренных интенсивных движений. Но при этом возникает достаточно безвредный побочный эффект — ощущение нехватки воздуха наряду с болью или теснотой в груди.

Объем крови, доставляемой в мозг, уменьшается, что вызывает головокружение, чувство растерянности и нереальности происходящего. Также уменьшается приток крови к поверхности кожи, пальцам рук и ног, чтобы в случае ранения не было сильного кровотечения. Поэтому конечности мерзнут, но одновременно вы можете чувствовать, как у вас «горит» лицо. Реакция «сражайся или беги» вызывает усиление пото-

отделения, кожа становится влажной и скользкой, благодаря чему нападающему (хищному зверю или человеку) трудно вас схватить. Также замедляется пищеварительный процесс, часто вызывая спазмы, тошноту и так далее. Несмотря на то, что симптомы реакции «сражайся или беги» достаточно безвредны, они очень явственны. Таким образом, вы переходите на следующий этап панического цикла — у вас возникают катастрофические мысли по поводу переживаемых ощущений:

- У меня сейчас случится сердечный приступ.
- Я перестану дышать... Я задохнусь.
- Я потеряю сознание за рулем или прямо на улице.
- Я так ослабею, что не смогу идти. Я упаду у всех на виду.
- Я потеряю равновесие и не смогу стоять.
- Я не в себе и просто не в состоянии думать и работать.

Эти катастрофические мысли провоцируют выброс адреналина в кровь и заставляют вас приготовиться к опасности. Все симптомы реакции «сражайся или беги» усиливаются. Вы начинаете учащенно дышать, ноги дрожат и слабеют, кружится голова, вы чувствуете жар, а ощущение деперсонализации обостряется.

Ваши мысли усугубляются:

- Я умру.
- Я полностью потеряю контроль над собой и начну вести себя как сумасшедший: буду бегать, прыгать, кричать.
- Я никогда не стану снова нормальным.

Цикл ускоряется: из-за катастрофических мыслей выделяется все больше адреналина и усиливаются симптомы реакции «сражайся или беги», что провоцирует новые катастрофические мысли. Процесс движется вверх по спирали до тех пор, пока вы не оказываетесь на пороге паники.

Но вы в состоянии прервать этот цикл. Все зависит от того, как вы реагируете на обычные стрессовые симптомы. Если вы научитесь воспринимать внезапный жар, головокружение, чувство потери реальности и деперсонализацию как естественные симптомы реакции «сражайся или беги», то сделаете важный шаг на пути обретения контроля над паникой.

Нагнетающие мысли

Как долго продлится паника, зависит от вас. Нагнетающие мысли могут растянуть реакцию «сражайся или беги» на часы.

Мысли, нагнетающие тревогу	Медицинские факты
<ul style="list-style-type: none"> - Я развалюсь на части. - Это будет продолжаться до тех пор, пока я не умру. - Я не смогу работать. - Я останусь на улице. - Я не смогу заботиться о своих детях. - Мои дети окажутся в детском доме. - Я не смогу сосредоточиться и о чем-либо думать. - Жизнь кончена. 	<p>Паника продлится не более трех - четырех минут, если вы сумеете пресечь мысли, нагнетающие тревогу. Поскольку процесс метаболизма адреналина, выделяющегося вследствие реакции «сражайся или беги», занимает не более трех минут, ваша паника должна прекратиться прежде, чем новые тревожные мысли вызовут следующий выброс гормона.</p> <p>Это самый важный факт, который вы должны помнить: паника не продлится более трех минут, если вы перестанете запугивать себя. Чтобы контролировать приступы паники, вы должны научиться контролировать свои мысли.</p>

Что означают ваши симптомы

В таблице ниже приведены медицинские объяснения симптомов паники. Отметьте те симптомы, которые беспокоят вас больше всего. На карточку, которую можете носить с собой, перепишите медицинское толкование каждого выделенного вами панического симптома.

Физические Симптомы	Катастрофические мысли	Медицинские факты
Учащение сердцебиения	«У меня случится сердечный приступ»	Согласно специалисту в области панических расстройств доктору Клэр Виск, здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких дней и даже недель без каких-либо негативных последствий. Человеческое сердце создано, чтобы уметь справляться со стрессом. Пережить час паники – это ничто по сравнению с тем, на что действительно способно ваше сердце.
Слабость и головокружение	«Я потеряю сознание за рулем или прямо на улице».	Головокружение возникает из-за снижения притока крови и, соответственно, кислорода к головному мозгу и в очень редких случаях приводит к обмороку. При панике кровяное давление повышается, обмороки же, напротив, связаны с пониженным давлением.
Затрудненное дыхание; боль в груди.	«Я перестану дышать, и у меня случится сердечный приступ».	Реакции «сражайся или беги» вызывает напряжение мышц груди и брюшной полости. Из-за этого может или давление возникнуть давление и мышечная боль в этой области, а также сокращение объема легких. Чтобы компенсировать это, вы, скорее всего, начнете учащенно дышать, что лишь усугубит неприятные ощущения. Никто никогда не переставал дышать из-за приступа паники. Какой бы дискомфорт вы ни испытывали, вы будете получать достаточно воздуха.
Головокружение	«Я упаду, если встану на ноги»	Ощущение головокружения вызывается гипервентиляцией и снижением притока крови и, соответственно, кислорода к головному мозгу - это непродолжительная и неопасная реакция. Очень редко, даже в случаях сильнейшей паники, человек теряет равновесие.
«Ватные ноги» - ощущение слабости и дрожь в ногах.	«Я слишком слаб, чтобы идти; я упаду»	Реакция «сражайся или беги» приводит к временному расширению кровеносных сосудов в ногах, что усиливает приток крови к большим группам мышц. Ваши ноги сильны, как никогда, и, разумеется, удержат вас.
Жар	«А вот и паника»	Жар вызывается активным поступлением кислорода и кратковременными изменениями в системе кровообращения. Это безвредно и не может вызвать панику, если вы сами не начинаете воспринимать данный симптом как повод для тревоги.
Ощущение спутанности сознания, нереальности происходящего и деперсонализации.	«Я схожу с ума; я теряю над собой контроль; я не хочу, чтобы это снова повторилось»	Эти ощущения также являются неопасными проявлениями реакции «сражайся или беги», связанными, с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Они временны и никогда не приводят к умопомешательству или потере контроля над своими действиями. Не зафиксировано случаев шизофрении, паралича или «сумасшествия», развившихся в результате панической атаки.

Шаг 2. Техника контроля над дыханием

Это упражнение, разработанное на основе аудиокассеты Ника Мейси «Дыхание жизни» (1993), создано специально для тех, кто страдает

паническим расстройством. Когда большинство людей испытывают панику, они, как правило, дышат с трудом — как будто задыхаются. Они начинают делать короткие неглубокие вдохи, чтобы заполнить легкие. Это вызывает ощущение наполненности легких и чувство, что раньше вы получали недостаточно воздуха. Это чувство — иллюзия, простой результат того, что вы не до конца освобождаете легкие при выдохе. Несмотря на то, что вы, по большому счету, получаете достаточно воздуха, дыхание становится все чаще и чаще. В конце концов, вы переступите порог гипервентиляции, которая почти наверняка спровоцирует паническую атаку. Предлагаем вашему вниманию пять простых шагов, которые помогут вам контролировать дыхание:

А. Сначала выдыхайте. При первых же признаках нервозности или паники, при первой же тревожной интерпретаций физического симптома, сделайте глубокий-глубокий выдох. Такой выдох очень важен — вы освободите достаточно места для полного глубокого вдоха.

Б. Вдыхайте и выдыхайте через нос. Вдыхая через нос, вы автоматически замедляете ритм дыхания и предотвращаете гипервентиляцию.

В. Дышите животом. Положите одну руку на живот, другую — на грудь. Дышите так, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась в такт дыханию, а другая, на груди, оставалась практически неподвижной. Заполняя воздухом нижнюю часть легких, вы расширяете диафрагму и расслабляете сжатые мышцы, которые как раз и создают впечатление затрудненного дыхания.

Г. Считайте. Сначала как следует выдохните, а затем вдыхайте через нос, считая при этом: «один... два... три...» Сделайте секундную паузу, потом выдохните через рот, считая уже: «один... два... три...четыре...» Подсчет уберет вас от учащенного панического дыхания. Контролируйте, чтобы ваши выдохи всегда были немного длиннее вдохов. Это гарантирует, что вы максимально освободите легкие между дыхательными циклами.

Д. Замедляйте дыхание на один счет. Вдох: «один... два... три... четыре...»; пауза, выдох: «один... два... три... четыре...пять...» Как всегда, выдыхайте немного дольше, чем вдыхаете.

Техника контроля над дыханием — удивительно эффективный способ, позволяющий замедлить темп дыхания и предотвратить гипервентиляцию, напрямую связанную с паникой. Если вы в состоянии замедлить дыхание при первых же признаках тревоги, вы сможете в большинстве случаев уберечь себя от самых тяжелых симптомов реакции «сражайся или беги».

Самое главное — практика. Первые тренировки следует проводить в безопасной и комфортной атмосфере. Не пытайтесь сразу применять эту

технику, когда испытываете панику или простую тревогу. Научитесь сначала свободно замедлять дыхание, когда вас ничто не беспокоит. После нескольких недель ежедневных упражнений вы станете мастером этой техники. Когда вы научитесь под счет с легкостью переходить к глубокому дыханию, начните применять этот метод в ситуациях, когда слегка нервничаете. Затем попробуйте контролировать дыхание, когда чувствуете, что у вас вот-вот начнется паника, и при первых признаках беспокоящих физических симптомов.

Не пытайтесь пока практиковать этот метод в ситуациях серьезной паники. Для начала вам следует овладеть техникой внутренней десенсибилизации, о которой речь пойдет ниже в этой главе. Это позволит вам приобрести необходимый опыт, чтобы без труда замедлять дыхание даже во время сильнейших приступов тревоги.

Шаг 3. Когнитивная реструктуризация

Люди постоянно пытаются понять смысл того, что переживают. Они стараются упорядочить события и предугадать, как эти события могут отразиться на их будущем. Когда вы испытываете тревогу и настороженно ожидаете паники, то становитесь склонны к двум критическим ошибкам мышления. Первая — *преувеличение* вероятности того, что случится негативное событие. Вторая — это *катастрофизация* — ожидание того, что события будут гораздо более тягостными и неконтролируемыми, чем вы в состоянии вынести.

Преувеличение и катастрофизация несомненно вносят свой вклад в вашу тревожность. Но есть способ снять эти паттерны мышления и вместе с тем снизить уровень тревожности. Метод заключается в анализе весомых доказательств ваших страхов, а также в поиске альтернативных выходов из проблемных ситуаций. Ключ — особого рода регистрация мыслей под названием «Форма вероятности». Бланк «Формы вероятности» приведен ниже. Сделайте пятьдесят копий этой формы и используйте ее при каждом появлении катастрофических или нагнетающих тревогу мыслей.

Вот как нужно пользоваться «Формой вероятности». В первом столбце опишите событие, которое вызывает тревогу. Помните, оно может быть внешним (вы встречаетесь с друзьями в театре) или внутренним (у вас головокружение и затуманенность сознания). Теперь, в столбце для автоматических мыслей, запишите свои толкования и мнения по поводу этого события. Постарайтесь отразить самые страшные и катастрофические мысли. Сконцентрировавшись на них, вы должны оценить: 1) процент вероятности того, что ваши страхи воплотятся в жизнь и 2) интенсивность

вашей тревоги. Процент вероятности, равный ста, означает, что избежать катастрофы абсолютно невозможно. Обратите внимание, что многие вероятности составляют менее одного процента и могут быть выражены в дробных числах (один случай из ста означает вероятность 1 процент; один из тысячи — 0,1 процента; один на сто тысяч — 0,001 процента). Степень тревоги оценивается по шкале от 0 до 100, где 100 — самая сильная тревога, которую вы когда-либо испытывали.

Эти оценки вероятности и тревожности чрезвычайно важны, поскольку вы сможете наблюдать, как они меняются. После того как вы заполните столбцы «Факты» и «Альтернативные копинговые стратегии», ваши оценки могут существенно снизиться.

А теперь пришла пора проанализировать ваши автоматические мысли. В столбце «Факты» перечислите любые данные или случаи, которые либо доказывают, либо опровергают ваши альтернативные мысли. Задайте себе следующие важные вопросы:

1. Исходя из всего вашего прошлого опыта, как часто случалась катастрофа?
2. Что *обычно* происходило во время аналогичных событий в прошлом?
3. Есть ли некие факты из вашего прошлого, которые позволяют вам ожидать лучшего исхода, чем тот, на который вы рассчитываете?
4. Каковы объективные (медицинские) факты? Здесь важно перечислить соответствующие медицинские факты, о которых вы прочли в этой главе.
5. Как долго, по вашему мнению, продлится это событие? Сумеете ли вы справиться с ним за это время?

После того как вы перечислите все факты, которые только придут в голову, переходите к графе «Альтернативные копинговые стратегии». Это ваш план действий на случай наихудшего развития ситуации — то, как вы будете бороться с кризисом. Неприятно, но зато позволяет встретиться лицом к лицу с тем, чего вы боитесь больше всего. Почти каждый исход события, каким бы тяжелым он ни был, можно выдержать, если у вас разработан план преодоления.

В него должно входить следующее:

1. Любые навыки релаксации и контроля над дыханием, которые могут оказаться полезными.
2. Любые имеющиеся у вас ресурсы (друзья, семья, финансы, навыки решения проблем).
3. Стратегии противостояния, которые показали себя успешными в прошлом.
4. Стратегии, которые другие люди применяли в подобной ситуации.

Форма вероятности					
Событие Внешнее или внутреннее	Автоматические мысли	Оценка вероятности воплощения страхов в процентах от 0 до 100% степени тревоги от 0 до 100 баллов	Факты	Альтернативные копинговые стра- тегии	Переоценка: вероятности во- площения стра- хов В процентах от 0 до 100% степени тревоги от 0 до 100 баллов

Обязательно уделите достаточно времени выработке альтернативных методов решения. Проводите мозговой штурм до тех пор, пока не придумаете, по меньшей мере, три возможных варианта противостояния. Если вариант не кажется вам реалистичным, не принимайте его во внимание. Но если есть шансы, что он может оказаться эффективным, включите и его, позже оценив результат.

Последний шаг в заполнении «Формы вероятности» — это переоценка степеней вероятности и тревоги. Большинство людей на этом этапе открывают для себя, что возможность катастрофы оказывается более низкой после того, как им удалось тщательно взвесить все факты и разработать план преодоления. Они также наблюдают снижение степени тревожности.

Практика с вероятностями

Используйте «Форму вероятности» каждый раз, когда вам тревожно. Старайтесь заполнить столбцы как можно скорее после того, как пережили событие (самое позднее — тем же вечером). В бланке следует отмечать также все физические ощущения. Ведь по причине катастрофической интерпретации физические ощущения становятся катализатором паники. Если вы будете работать с формой постоянно на протяжении трех-четырех недель, вы обретете уверенность в своих способностях преодолевать страх.

Шаг 4. Внутренняя десенсибилизации

Внутренняя десенсибилизация является одним из самых эффективных — и сложных — компонентов программы лечения панического расстройства. От вас потребуется воссоздать, не нанося вреда своему здоровью, разумеется, физические ощущения, сходные с теми, что вы испытываете при панике. Вы сможете научиться воспринимать эти ощущения как нечто некомфортное, но отнюдь не пугающее. Головокружение, учащенное сердцебиение, даже чувство нереальности происходящего могут стать для вас не более чем досадными проявлениями реакции «сражайся или беги». А когда эти ощущения перестают ассоциироваться с паникой, вы меньше ее ожидаете и меньше внимания обращаете на симптомы своего организма.

Десенсибилизация включает в себя три этапа. На первом этапе вы на некоторое время вызываете у себя десять особых ощущений, а затем оцениваете свою реакцию. Большая часть приведенных ниже упражнений была разработана и протестирована Мишель Краске и Дэвидом Барлоу (1993). Эти приемы вызывают чувства, подобные тем, что многие люди испытывают до или во время паники:

1. Потрясите головой из стороны в сторону.
2. Нагнитесь и опустите голову между ног, затем выпрямитесь.
3. Побегайте на месте (не забудьте перед этим проконсультироваться с врачом по поводу разрешенных вам физических нагрузок).
4. Побегайте на месте, надев толстый свитер.
5. Задержите дыхание.
6. Напрягите большие группы мышц, особенно мышцы живота.
7. Покрутитесь на вертящемся стуле (обязательно сидя).
8. Подышите очень часто.
9. Подышите через тонкую соломинку.
10. Пристально поглядите на себя в зеркало.

Вы наверняка уже заметили, что некоторые ощущения, вызванные этими упражнениями, довольно неприятные. Но это именно те проявления, которых вы более всего опасаетесь, чувствительность к которым необходимо снять, чтобы избавиться от панического расстройства. Если вам очень страшно в одиночестве подвергать себя этим interoцептивным (идушим от рецепторов, расположенных во внутренних органах тела) ощущениям, заручитесь поддержкой человека, который будет находиться рядом с вами во время выполнения этих упражнений. Позже, когда вы освоитесь, можно будет отказаться от помощи.

Вызывая у себя все эти ощущения, вы должны вести записи, чтобы установить, какие из них тревожат вас более всего и в большей степени похожи на чувства, испытываемые при панике. Заполняйте приведенную ниже «Таблицу внутренней оценки», последовательно подвергая себя каждому interoцептивному опыту.

Таблица внутренней оценки			
Упражнение	Продолжительность	Степень тревожности (от 0 до 100 баллов)	Сходство с паническими ощущениями (от 0 до 100%)
Потрясите головой из стороны в сторону	30 секунд		
Нагнитесь и опустите голову между ног, затем выпрямитесь	30 секунд		
Побегайте на месте (не забудьте проконсультироваться с врачом)	60 секунд		
Побегайте на месте, надев толстый свитер	60 секунд		
Задержите дыхание	30 секунд (или насколько сможете)		
Напрягите большие группы мышц, особенно мышцы живота	60 секунд (или насколько сможете)		
Покрутитесь на вертящемся стуле (обязательно сидя)	60 секунд		
Подышите очень часто	До 60 секунд		
Подышите через тонкую соломинку	120 секунд		
Пристально поглядите на себя в зеркало	90 секунд		

Оцените степень тревожности по стобалльной шкале, где 100 обозначает самую сильную тревогу, которую вы когда-либо испытывали. Колонка, где вы сравниваете ощущения, вызванные каждым упражнением, с паническими ощущениями, очень важна. Определяйте сходство в процентном отношении — от 0 (совсем не похожи) до 100 (полностью совпадают).

Второй этап внутренней десенсибилизации включает в себя составление иерархии пугающих ощущений, опираясь на данные «Таблицы внутренней оценки». Вам нужно отметить галочкой каждое упражнение, которое вызвало у вас ощущения, сходные на 40% и более с паническими. А теперь, в «Таблице внутренней иерархии степени тревоги» проранжируйте испытанные упражнения, начиная с вызывающего наименьшую тревогу. Запишите рейтинг тревожности, который вы зафиксировали во время первого выполнения комплекса упражнений, в колонке «Испытание 1».

Таблица внутренней иерархии/степени тревоги								
Упражнение	Испытание 1	Испытание 2	Испытание 3	Испытание 4	Испытание 5	Испытание 6	Испытание 7	Испытание 8

Если вы составили иерархию, переходите к третьей стадии — самому процессу десенсибилизации. Начинайте прорабатывать ситуацию, которая вызывает у вас самый низкий уровень тревоги согласно вашей «Таблице иерархии». Если поначалу вам требуется помощь другого человека, не отказывайтесь от нее. Вот в какой последовательности необходимо выполнять процессе десенсибилизации:

1. Начните делать упражнение и заметьте момент, когда у вас возникли неприятные ощущения. Не останавливаясь, продолжите выполнять упражнение в течение минимум тридцати секунд — чем дольше, тем лучше.

2. Как только вы закончите упражнение, оцените уровень тревоги в соответствующей ячейке «Таблицы внутренней иерархии».

3. Сразу после упражнения переходите к технике контролируемого дыхания.

4. Выполняя каждое упражнение, вспоминайте медицинские факты о физических ощущениях, которые вы испытываете. Например, если у вас кружится голова после учащенного дыхания, отметьте для себя, что это лишь временное и вполне безобидное ощущение, вызванное недостаточным поступлением кислорода в мозг. Или, если у вас усилилось сердцебиение, вспомните, что здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких недель без каких-либо негативных последствий для организма, и оно, безусловно, выдержит ваше маленькое упражнение.

5. Продолжайте испытания на десенсибилизацию до тех пор, пока уровень вашей тревожности не снизится до 25 баллов.

Внутренняя десенсибилизация в естественных условиях

После того как любое упражнение будет вызывать ощущение тревожности, не превышающее 25 баллов, приступайте к десенсибилизации в условиях реальной жизни.

Если у вас нет медицинских противопоказаний, попробуйте заняться такими видами деятельности, которых ранее избегали из-за боязни панической атаки. Составьте список дел и расположите их в «Таблице иерархии» по степени тревоги: от ситуаций, вызывающих наименьшее беспокойство, до самых тревожных.

Дополнительные действия

1. Если вам сложно считать во время выполнения упражнений на дыхание, можете сделать аудиозапись, чтобы задать нужный темп. Для записи двенадцати вдохов и выдохов в минуту:

А. Скажите слово «вдох» за две секунды.

Б. Скажите слово «выдох» за две секунды.

В. Сделайте секундную паузу.

Г. Продолжайте говорить «вдох» за две секунды, «выдох» за две секунды и делать секундную паузу.

Оптимальная продолжительность записи — порядка пяти минут.

Чтобы сделать запись для восьми вдохов и выдохов в минуту, повторите те же операции, но продолжительность произнесения слов «вдох» и «выдох» увеличьте до трех секунд.

2. Если вам не удастся снизить тревогу при помощи техники внутренней десенсибилизации, возможно, вы не достаточно сконцентрировались на своих катастрофических мыслях. Делая упражнения, обратите внимание на мысли о возникающих физических ощущениях. Что вы говорите себе? Что ужасного может произойти? Какое самое худшее из возможных последствий?

Как только вы определите два или более катастрофических убеждения, дополните «Форму вероятности». Затем из столбцов «Факты» и «Альтернативные копинговые стратегии» выберите некоторые практические действия, которым вы можете следовать в таких ситуациях.

10. ПРЕОДОЛЕНИЕ В ВООБРАЖЕНИИ

Преодоление в воображении — это смесь прививки от стресса (глава одиннадцать) и скрытого моделирования (глава восемнадцать). Эта техника сочетает в себе лучшие свойства обоих методов, увеличивает эффективность разрешения проблематичных ситуаций и одновременно снижает уровень тревоги. Сначала вы должны детально выстроить последовательность событий, составляющих проблемную ситуацию, — все, что вы делаете от начала до конца. Затем вы должны отметить, какие элементы последовательности вызывают наибольшую тревогу. Наконец, вы отрепетируете свои действия при каждом событии последовательности, используя особые техники релаксации и копинговые мысли для снижения тревоги в критические моменты.

Преодоление в воображении помогает:

- Увидеть, что вы успешно справляетесь с вызывающими тревогу ситуациями, возможно, даже с теми, которых долго избегали.
- Освоить релаксационные и копинговые стратегии, специально приспособленные к данной ситуации.
- Отрепетировать и усовершенствовать копинговые стратегии на критических этапах развития ситуации. Это вселит в вас уверенность, что вы справитесь с тревожностью *in vivo* (в реальной жизни).
- Подготовиться к каждому последовательному шагу, который вам скоро предстоит совершить в реальной жизни.

Вот шесть простых шагов методики преодоления в воображении, которые вы можете освоить в ходе регулярной практики:

1. Научиться расслабляться.
2. Письменно изложить последовательный ход событий, которые составляют проблемную ситуацию.
3. Определить точки стресса в этой последовательности.
4. Составить план копинговых стратегий.
5. Мысленно отрепетировать последовательность с использованием разработанных копинговых стратегий.
6. Применять изученный метод в реальной жизни.

Эффективность

Преодоление в воображении — самый эффективный метод снижения тревоги и симптомов избегания, связанных с существующей проблемной ситуацией. Его можно применять в случаях с фобиями, тестовой тревожностью⁸ и для повышения уверенности в себе. Преодоление в воображении также эффективно в борьбе с откладыванием, чувствами обиды и депрессии, которые часто являются результатом того, что вы не в состоянии успешно справляться с тревожными ситуациями.

Эффективность предлагаемой методики зависит от вашей способности представлять ясные образы. Если вам сложно создавать четкие визуальные образы, попробуйте подключить слух или физические ощущения. Ориентируясь на любой из подходов, помогающий вам мысленно воспроизвести проблемную ситуацию, вы сможете успешно применять описанную ниже технику.

Время освоения методики

Вы заметите положительный результат после шести — восьми пятнадцатиминутных сеансов.

Инструкции

Шаг 1. Научитесь расслабляться

Навыки релаксации, которыми вам необходимо овладеть, — прогрессивная мышечная релаксация, релаксация без сознательного напряжения и сигнальная релаксация, — описаны в главе пятой «Релаксация».

Не переходите к шагу 4 до тех пор, пока не ознакомитесь и не освоите на практике каждую из этих процедур. Советуем вам обучиться методу сигнальной релаксации до такой степени, чтобы вы могли выполнять ее автоматически.

И наконец, вы должны уметь достигать глубокой мышечной релаксации не более чем за две минуты. Чем чаще вы практикуетесь, тем глубже будет ваша релаксация.

Шаг 2. Опишите ситуацию

Уже в процессе обучения навыкам релаксации вы можете начать готовиться к освоению метода преодоления в воображении. Вспомните прямо сейчас ситуацию из жизни, которая вызывает у вас чувство тревоги. То, что вам хочется или нужно сделать, но при этом вы мучаетесь и всеми силами стараетесь этого избежать. Это может быть все что угодно — от собеседования с работодателем до посещения требовательных родственников жены или мужа, от приглашения на свидания до объяснения ваших желаний рассерженному другу.

Один из первых шагов на пути к мобилизации собственных сил и преодолению сложных ситуаций — понять, как и почему вы испытываете чувство тревоги. С какими именно нюансами ситуации вам сложнее всего совладать? Что особенно страшного может произойти? На каком этапе вы практически полностью теряете контроль над своими эмоциями? Ответы на эти вопросы не всегда очевидны, особенно если вы попадаете в непростые обстоятельства. Однако чем больше вы разбираетесь в ситуации, с которой сталкиваетесь, тем легче вам ее выдержать.

Для начала изложите последовательности событий, составляющих проблемную ситуацию. Описывайте все подробно, включая как можно больше деталей. Начните с вашего предчувствия ситуации, затем опишите начало сцены и далее — до её завершения. Обязательно упомяните все

самые важные подробности — те аспекты ситуации, которые вызывают у вас чувство тревоги. Также опишите, какое именно воздействие оказывает на вас тревога: как вы реагируете на физическом и эмоциональном уровнях? Как и почему данная реакция усиливается происходящим?

Шаг 3. Определите точки стресса

Проанализировав свое повествование, вы сможете определить особенно стрессовые для вас детали развития событий. В этом вам с успехом поможет визуализация. Запишите на магнитофонную ленту свой рассказ, при этом читайте медленно. Затем, перемотав пленку на начало, удобно сядьте, закройте глаза и сконцентрируйтесь на мысленном воссоздании ситуации. Если у вас нет возможности сделать аудиозапись, попросите друга медленно прочесть вам описание, а сами в это время представляйте ситуацию.

Ваша цель — пережить обстоятельства так ярко и подробно, как только возможно. Где вы находитесь? Кто присутствует рядом? Вам тепло? Холодно? Какие звуки доносятся издалека? Какие запахи окружают вас? Постарайтесь воссоздать как можно больше ощущений. Следите за ходом повествования. Обращайте пристальное внимание на свои физические и эмоциональные реакции. Напряженные мускулы, учащенное сердцебиение и дыхание — обычные признаки тревоги.

Когда вы дойдете до того эпизода, во время которого испытаете повышенную тревожность, отметьте его мысленно. После того как закончите, выделите эти наиболее тревожные эпизоды в тексте вашего повествования. Они и будут являться точками стресса. Позже, визуализируя событие, именно на этих этапах вы должны будете сделать паузу и выполнить специальные релаксационные и копинговые упражнения.

Шаг 4. Составьте план копинговых стратегий

Ситуации наибольшей тревожности вызываются несколькими комбинированными стресс-факторами. Одна из главнейших задач изложения событий и определения точек стресса — выяснить источник чувства тревоги. Если вы научитесь рассматривать ситуацию как результат влияния менее сильных стресс-факторов, вам будет гораздо проще справиться со своей тревожностью.

У тревожной реакции существуют два основных компонента: физиологическая реакция на стресс и мысли, которые интерпретируют ситуацию как опасную. Соответственно, техника преодоления в

воображении должна включать в себя физическую релаксацию в сочетании с рядом успокаивающих и обнадеживающих утверждений.

Релаксация

Визуализируя ход событий, применяйте методы сигнальной релаксации и глубокого дыхания в каждой точке стресса.

Когнитивные копинг-утверждения

Вам также необходимо сформулировать копинг-утверждения для каждой точки стресса в вашей последовательности событий. Эффективные копинг-утверждения напомнят вам о том, что вы способны справиться с ситуацией, и смогут предложить особые стратегии преодоления проблем. Вот некоторые примеры эффективных утверждений: «Не нужно паниковать... я справлюсь... не нужно пытаться достичь идеального результата, достаточно просто сделать все, что в моих силах», «Все кончится через несколько минут», «У меня есть план на случай, если возникнут проблемы», «Я знаю, как это делать». Вы обнаружите, что каждая точка стресса несет с собой особый ряд переживаний. Постарайтесь найти такие утверждения, которые направлены на ослабление конкретной тревоги.

Ниже перечислены некоторые важные функции, присущие когнитивным копинг-утверждениям:

- Подчеркивают, что у вас есть план преодоления, и определяют, какой именно план подходит для данной ситуации.
- Убеждают, что нет нужды паниковать, что вы обладаете достаточными навыками, которые позволят справиться с ситуацией.
- Напоминают вам, что нужно просто снизить напряжение.
- Заявляют, что катастрофический страх неразумен и олицетворяет худшее из того, что может произойти.
- Снижают завышенные требования, к примеру: «Я с этим справлюсь, это не обязательно должно быть великолепным».
- Дают вам приказ пресечь ненормальные катастрофические мысли и смело принять вызов.

Обратите внимание на главу одиннадцатую «Прививка от стресса», чтобы познакомиться с примерами копинг-утверждений и научиться их формулировать.

Сделайте новую запись своего изложения так, чтобы теперь в него входили инструкции по сигнальной релаксации и специальные копинг-

утверждения для каждой точки стресса. Делайте паузы после каждой точки стресса, чтобы дать себе возможность расслабиться, а копинг-утверждениям прийти до вашего сознания.

Шаг 5. Мысленно отрепетируйте ход событий

Теперь пришло время прослушать свою запись, применяя при этом разработанные допинговые стратегии. Цель этого шага — практиковаться до тех пор, пока уровень вашей тревожности не опустится ниже четырех баллов по десятибалльной шкале. Ноль в этой шкале означает полное отсутствие тревожности, а десять — самый высокий уровень тревожности, который вы когда-либо испытывали. Необязательно добиваться того, чтобы уровень тревожности опустился до нуля, но понизить его вам необходимо. Не забывайте, что некоторые точки стресса в вашем повествовании преодолеть будет сложнее, чем другие. Ключевое слово здесь — практика. По мере того, как вы оттачиваете свои копинговые навыки и ближе знакомитесь с процедурой, ваши копинговые стратегии становятся все более и более эффективными.

Если после нескольких репетиций вы не ощущаете ни малейшего снижения тревожности, возможно, вам следует пересмотреть свою копинговую стратегию.

А. Практикуйте более глубокое дыхание. Релаксация критически важна для эффективности ваших копинговых упражнений. Убедитесь, что сигнальная релаксация действительно помогает вам расслабиться. Если такого не происходит, вам стоит целенаправленно попрактиковаться в ней на протяжении какого-то времени.

Б. Пересмотрите копинговые утверждения. Иногда сложно точно указать реальный источник тревожности в каждой точке стресса. Возможно, некоторые из ваших копинг — утверждений не направлены на главные факторы, вызывающие беспокойство. Практическая работа над всей последовательностью событий поможет вам определить, какие утверждения следует переписать и что стоит добавить, чтобы они стали более эффективными.

Шаг 6. Применяйте метод в реальной жизни

Завершающий шаг методики преодоления в воображении — это применение ее в реальных ситуациях. Если у вас получается визуализировать всю последовательность событий и при этом успешно

снижать уровень тревожности в каждой точке стресса, значит, вы готовы подойти к ситуации *in vivo*. Конечно, в реальности вы не сможете полностью контролировать внешние условия, как делали в ходе своих визуализаций, но у вас не должно возникать чувство, будто от вас ничего не зависит. Один из самых важных навыков, которые вы приобрели благодаря изученной технике, — это умение контролировать свои эмоциональные и физические реакции. Чувства и напряжение, которые раньше вызывали страх, теперь можно считать сигналами к расслаблению и самоободрению. Постарайтесь сначала применять новые копинговые стратегии в легких стрессовых ситуациях. Поскольку с обстоятельствами, возникающими в реальной жизни, справиться сложнее, чем с воображаемыми, одна из ваших основных задач — избегать ощущения того, что находитесь «на грани». Давайте себе время для практики и будьте готовы к нескольким рецидивам до того, как ощутите, что ваша копинговая стратегия оправдывает себя.

На каждом этапе, как и для всей техники в целом, главное — практика. По мере того, как вы будете приобретать все больший опыт в применении изученного метода, он, возможно, станет для вас важным инструментом борьбы с различными источниками стресса.

11. ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА

Две новаторские техники в свое время сыграли огромную роль в психотерапевтическом лечении. Метод систематической десенсибилизации был разработан специалистом в области поведенческой психотерапии Джозефом Вольпе в 1958 году. Вольпе помогал людям, страдающим фобиями, создать иерархию их стрессовых ситуаций: от ничем не тревожащих до ужасающих. После Вольпе начинал обучение пациентов технике прогрессивной мышечной релаксации и добивался снижения чувствительности к пугающим ситуациям, сочетая десенсибилизацию с глубокой релаксацией.

Систематическая десенсибилизация — процесс достаточно простой: сначала вы расслабляетесь, затем представляете стрессовую ситуацию пока не возникнет чувство тревоги. Воображаемая ситуация тотчас же стирается из ваших мыслей, и весь процесс повторяется снова, до тех пор пока сцена не перестает пробуждать тревогу вообще. Поскольку каждая новая ситуация из вашей иерархии вызывает тревогу лишь немного более сильную, чем предыдущая, вы постепенно прогрессируете в излечении, продвигаясь к самым пугающим образам.

Систематическая десенсибилизация учит вас преодолевать тревожность. Ожидается, что ситуации, которые вы проработали в процессе десенсибилизации, впоследствии практически или вовсе не вызовут чувство тревоги. В этом заключается одновременно и сила, и слабость данной техники. Вас окрыляет успех и ощущение свободы, когда вы чувствуете себя, наконец, спокойно в ситуациях, которые прежде вызывали тревожность. Но что, если тревога вновь начнет охватывать вас? Что, если внезапно накатит волна давнишней паники?

Систематическая десенсибилизация не предлагает ничего, чтобы помочь в подобной ситуации. Считается, что вы освободились от чувства тревоги — но это не так.

Чтобы разрешить эту проблему, Дональд Мейхенбаум разработал так называемый метод прививки от стресса. Он учил людей преодолевать чувство тревоги, когда бы и в каких бы ситуациях оно ни возникало. В своей книге «Дональд Мейхенбаум» (1977) Мейхенбаум утверждал, что реакцию страха можно считать результатом взаимодействия двух главных составляющих: 1) повышенного физиологического возбуждения (ускорение сердцебиения и дыхания, усиление потоотделения, мышечного напряжения, появление озноба, ощущение «комка в горле») и 2) мыслей,

интерпретирующих ситуацию как опасную или угрожающую и объясняющих ваше физиологическое возбуждение чувством страха. Масштаб стрессовой ситуации на самом деле, очень редко находит адекватное отражение в вашем эмоциональном отклике. Ваша оценка опасности и то, как вы интерпретируете реакцию своего организма, — вот реальные силы, которые порождают тревожность.

Техника прививки от стресса включает в себя обучение релаксации — снижение стресса с помощью глубокого дыхания и мышечной релаксации. Но для того чтобы преодолеть страх, требуется нечто большее, чем просто физическая релаксация. Вы также должны научиться создавать собственный арсенал копинговых мыслей. Их назначение — противодействовать привычным мыслям об опасности и катастрофе, которые возникают в фобических ситуациях.

Так же, как в технике систематической десенсибилизации, вы разрабатываете иерархию и практикуете глубокую релаксацию перед мысленным воспроизведением каждой сцены. Но на этом сходство с техникой Вольпе заканчивается. Вы не прерываете воображаемую сцену, как только возникает чувство тревоги. Вместо этого вы представляете ситуацию на протяжении еще одной минуты, одновременно задействуете релаксационные техники и копинговые мысли. Вместо того, чтобы пытаться избавиться от тревожного чувства навсегда, вы овладеваете копинговыми стратегиями и тем самым развиваете в себе уверенность в том, что справитесь с любой ситуацией в будущем, какой бы пугающей она ни казалась.

Присутствует одна сложность в лечении фобий с применением техники прививки от стресса. В случае, если вы испытываете сильное чувство тревоги, длительное пребывание в стрессовой ситуации может быть неприятным настолько, что помешает дальнейшей практике. Как показывают исследования, глубокое подвержение ситуациям, вызывающим высокий уровень тревожности, гораздо чаще приводит к прерыванию лечения, чем постепенное подвержение с возможностью в какой-то момент остановиться. И наоборот, если вам позволено «бежать из ситуации», когда паническое состояние достигает критического максимума, то вы приобретаете ощущение контроля, снижая тем самым общую тревожность. При этом эффективность лечения не снижается.

Эдмунд Берн, автор книги «Упражнения против тревог и фобий» (1995), осознал это и скорректировал технику прививки от стресса так, чтобы сделать лечение более удобным для пациентов. Берн придерживался того же подхода, что и Мейхенбаум, — глубокая релаксация и копинговые мысли, применяемые к выстроенным в иерархическом порядке фобическим

ситуациям, — но он дал людям возможность прерваться, если тревожность становится слишком сильной. Вы продолжаете преодолевать ситуацию до тех пор, пока не достигаете порога явной тревожности. Затем «выключаете» ситуацию и возвращаетесь к глубокой релаксации точно так же, как рекомендует Вольпе при систематической десенсибилизации.

По мнению авторов, берновская модификация прививки от стресса — это лучшая из доступных образных техник лечения фобий.

Эффективность

Эффективность прививки от стресса и систематической десенсибилизации при лечении различного рода фобий была доказана десятками исследований. Однако она зависит от дополнительного подвергания *in vivo* (в реальной жизни). Иначе говоря, чтобы успешно завершить программу лечения фобий, вам нужно делать то, чего вы обычно избегаете. Ни прививка от стресса, ни систематическая десенсибилизация не назначаются для лечения панического расстройства, где наблюдается отсутствие фобий, общей тревожности или связи с межличностными ситуациями, требующими уверенности в себе.

Время освоения методики

Овладение методами релаксации, необходимыми для описываемой техники, займет минимум две-три недели. В это же самое время вы можете разработать иерархию. Систематическую визуализацию ситуаций можно проводить ежедневно. Как правило, результаты становятся заметными через несколько дней, но для эффективного лечения обычной фобии с помощью воображаемых ситуаций требуется неделя.

Для полного излечения фобии необходимо в реальной жизни подвергать себя ситуациям, которые вы представляли мысленно. Лишь когда вы приобретете навык справляться *in vivo* с ситуациями, которых прежде избегали, вы научитесь преодолевать свой страх.

Инструкции

Шаг 1. Научитесь релаксации

Следуйте инструкциям, приведенным в главе пятой «Релаксация», начиная с упражнения на глубокое диафрагмальное дыхание. Когда вы научитесь дышать животом, переходите к прогрессивной мышечной релаксации (ПМР). Благодаря этому упражнению вы почувствуете, как из мышц уходит все напряжение. После того как овладеете методом прогрессивной мышечной релаксации и научитесь расслаблять основные группы мышц, начинайте практиковать релаксацию без сознательного напряжения. В этих занятиях вы придерживаетесь той же последовательности действий, что и в ПМР, но специально не напрягаете мышцы — вы просто их расслабляете.

Затем вам нужно научиться сигнальной релаксации. Это позволит расслаблять все тело через серию глубоких вдохов и использование ключевого слова или фразы, вызывающих спокойные чувства.

Последней техникой, которую вы освоите, станет визуализация умиротворяющей сцены. Здесь вы используете визуальные, слуховые и вещественные образы, чтобы представить спокойное, безопасное место.

Пока вы овладеваете этими техниками, следуя указаниям главы, посвященной релаксации, можете продолжить подготовку к методу прививки от стресса, выбирая страх, который хотите преодолеть, и выстраивая иерархию. К тому времени, как вы освоите методы релаксации, вы будете готовы начать визуализацию и десенсибилизацию стрессовых сцен, следуя иерархии.

Шаг 2. Выберите страх, который вас мучает

Почти все чего-то по-настоящему боятся. И многие страдают несколькими фобиями.

Если вас мучает лишь одна боязнь и вы готовы с ней бороться, пропустите этот подраздел. Но если у вас много фобий и вы не знаете, с какой начать, выполните приведенное ниже простое упражнение, чтобы оценить силу каждого из своих страхов.

Теперь вы понимаете, какое влияние оказывает на вас каждый из страхов. Отметьте, какая фобия набрала больше всего баллов. Возможно, вам захочется начать именно с нее. Однако вы можете решить, что какой-то

из перечисленных факторов важнее остальных, и фобия, которой вы поставили больше всего баллов по этому показателю, станет вашим выбором для работы с техникой прививки от стресса. Многих, к примеру, гораздо меньше беспокоит, насколько часто проявляется фобия и какие страдания она приносит, чем то, как сильно тот или иной страх ограничивает их жизнь. Решение за вами. Как только вы его примете, переходите к следующему этапу.

Шаг 3. Постройте иерархию

В иерархию должно входить от восьми до двенадцати ситуаций. Строя иерархию пугающих ситуаций, вы будете учитывать четыре переменные:

1. Пространственная близость. Нахождение на каком расстоянии от объекта, создающего тревожную ситуацию, вас пугает. Например, если вы боитесь буранов, то в путешествии на горнолыжный курорт вам, скорее всего, становится все страшнее по мере приближения к горам. Можете создать такую иерархию сцен: машина подъезжает к склонам гор; вы достаточно высоко и видите первые заносы у дороги и так далее.

2. Временная близость или продолжительность. Насколько вы близко по времени к пугающему объекту или ситуации или как долго находитесь в ней, чувствуя себя совершенно незащищенным. Допустим, иерархия боязни метрополитена — это приближение момента поездки или же поездка более долгой продолжительности.

3. Уровень угрозы. Насколько сцена тяжела и ужасна. К примеру, если вы боитесь лифтов, можете изменять уровень опасности в зависимости от числа этажей, на которые вам нужно подняться или спуститься.

Упражнение по оценке страха									
Страх № 1:									
Как сильно расстраивает вас этот страх?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Слегка								Очень сильно	
Как часто вы сталкиваетесь с этой фобией?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Почти никогда								Постоянно	
Как сильно этот страх ограничивает вас?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Нисколько								Чрезвычайно	
Страх № 2:									
Как сильно расстраивает вас этот страх?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Слегка								Очень сильно	
Как часто вы сталкиваетесь с этой фобией?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Почти никогда								Постоянно	
Как сильно этот страх ограничивает вас?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Нисколько								Чрезвычайно	
Страх № 3:									
Как сильно расстраивает вас этот страх?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Слегка								Очень сильно	
Как часто вы сталкиваетесь с этой фобией?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Почти никогда								Постоянно	
Как сильно этот страх ограничивает вас?									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Нисколько								Чрезвычайно	

4. Уровень поддержки. Как близко в пугающие моменты от вас должен находиться человек, способный помочь. К примеру, если вы боитесь быстрой езды, этот человек должен сидеть рядом с вами, позади вас, позади вас вне пределов видимости, сзади вас в автомобиле, позади вас через пять автомобилей или просто быть на связи на случай, если понадобится помощь?

Во многих случаях вы будете использовать эти переменные, чтобы оценить ситуации для составления иерархии. А сейчас взгляните на примеры иерархии. Все ситуации оценены по следующим параметрам: ПБ — пространственная близость, ВБ — временная близость или продолжительность, У — уровень угрозы и П — уровень поддержки. Изучив, как выстроены эти иерархии, вы получите лучшее представление о

том, как использовать данные переменные в проектировании самых разных ситуаций.

Три примера иерархии

Боязнь быстрой езды		
Переменная	Ранг	Ситуация
ВБ	1	Думаете о предстоящей поездке за день до нее.
ПБ	2	Припарковались на боковой улице, виден въезд на автомагистраль
У	3	Едете по автостраде, за рулем - другой человек.
П	4	Едете по дороге с одним выездом, рядом с вами находится человек, готовый поддержать. Движение не интенсивное
У	5	Едете по дороге с одним выездом, рядом с вами находится человек, готовый поддержать. Движение более интенсивное
П	6	Едете по дороге с одним выездом самостоятельно. Движение неинтенсивное.
У	7	Едете по дороге с одним выездом самостоятельно. Движение более интенсивное.
У	8	Дорога с двумя выездами, рядом с вами человек, готовый поддержать. Движение интенсивное
П	9	Дорога с двумя выездами, на заднем сиденье человек, готовый поддержать. Движение интенсивное.
П	10	Дорога с двумя выездами, едете самостоятельно. Движение интенсивное
У, П	11	Дорога с четырьмя выездами, рядом с вами человек, готовый поддержать. Движение неинтенсивное
Переменная	Ранг	Ситуация
У, П	12	Дорога с четырьмя выездами, на заднем сиденье человек, готовый поддержать. Движение более интенсивное
П	13	Дорога с четырьмя выездами, едете самостоятельно. Движение неинтенсивное
У	14	Дорога с четырьмя выездами, едете самостоятельно. Движение интенсивное
У, П	15	Дорога с шестью выездами, рядом с вами человек, готовый поддержать. Движение интенсивное
П	16	Дорога с шестью выездами, едете самостоятельно. Движение неинтенсивное
У	17	Дорога с шестью выездами, едете самостоятельно. Движение более интенсивное
У	18	Дорога с восемью выездами, едете самостоятельно. Движение достаточно интенсивное.

Боязнь уколов		
У	1	Смотрите кино, в котором второстепенному персонажу делают укол
У	2	Говорите с подругой о ее прививке от гриппа
У	3	Прокалываете палец булавкой
У	4	Получаете направление врача на инъекции физиологического раствора
ПБ	5	Едете в медицинский центр
ПБ	6	Паркуете автомобиль на стоянке медицинского центра
У, ПБ	7	Думаете про укол, ожидая врача в приемной
ПБ	8	Входите в процедурный кабинет
ВБ	9	В кабинет входит медсестра с инструментами для инъекции
ВБ	10	Медсестра наполняет шприц
ВБ	11	Ощущаете запах спирта на ватном тампоне
ВБ	12	Видите шприц для подкожных инъекций в руке медсестры
У	13	Вам вкалывают иголку маленького шприца с физиологическим раствором в правую руку
У	14	Вам вкапывают иголку маленького шприца с физиологическим раствором в левую руку
У	15	Вам делают прививку от гриппа
У	16	У вас берут кровь на анализы

Боязнь пчел		
У	1	Видите изображение пчелы
ВБ	2	Планируете позже позаниматься на заднем дворе
ПБ	3	Стоите в дверях, смотрите на задний двор
ПБ, ВБ	4	Стоите на улице рядом с дверью минуту
ВБ	5	Стоите на улице рядом с дверью три минуты
ПБ	6	Стоите на полпути к георгинам (где много пчел) минуту
ВБ	7	Стоите на полпути к георгинам (где много пчел) три минуты
ПБ	8	Стоите так близко, что слышите жужжание - одну минуту
ВБ	9	Стоите так близко, что слышите жужжание - три минуты
ПБ	10	Стоите рядом с георгинами (кругом пчелы) - тридцать секунд
ПБ	11	Стоите рядом с георгинами - две минуты
ПБ	12	Стоите рядом с георгинами - пять минут

Подготовка к подверганию в реальной жизни

По возможности старайтесь мысленно создавать такие ситуации, которые можно претворить в жизнь. Допустим, вы боитесь змей. Воображаемую ситуацию, когда вы идете по лесу и видите змею, будет достаточно сложно воплотить в реальности, когда вам захочется проверить свои копинговые навыки *in vivo*. Лучше представлять магазин, где продают

змей, и как вы подходите все ближе и ближе к стеклянному террариуму, и наконец, прикасаетесь к змее, берете ее в руки и так далее.

Начало работы

Прежде всего, нужно представить, что вы столкнулись с пугающим объектом или ситуацией, но при этом практически не испытываете чувства тревоги. Можете вообразить, что находитесь на определенной дистанции во времени или пространстве, рядом с вами человек, который может помочь, или вы имеете дело не с самыми страшными аспектами ситуации.

А теперь представьте самый худший из возможных сценариев. Допустим, если вы боитесь публичных выступлений, можете вообразить, что вам нужно сделать большую презентацию перед многочисленной аудиторией. Если же вы боитесь находиться в переполненных театрах или кабинетах, расположенных далеко от выхода, нарисуйте в своем воображении такую сцену — комната переполнена и вам нужно пройти вдоль длинного ряда сидящих людей, чтобы добраться до выхода. Подумайте о четырех переменных, которые вы можете применить, чтобы представить сцену в самых мрачных тонах. Но не забывайте: в дальнейшем у вас должна быть возможность воссоздать как наименее, так и наиболее тревожные сцены в реальной жизни.

Придумайте промежуточные эпизоды

Теперь пришло время представить шесть-восемь более напряженных сцен, связанных с вашей фобией. Методом мозгового штурма вообразите как можно больше разных эпизодов. Подумайте о пространственной и временной близости. Постарайтесь повысить уровень угрозы. Если вы планируете привлечь человека, который поможет вам на практике, включите в свою иерархию сцены с разными уровнями поддержки.

Как только вы представите достаточно много сцен, постарайтесь ранжировать их от наименее пугающей (№ 1) до наиболее (максимальный порядковый номер). Теперь пересмотрите все эпизоды своей иерархии и проверьте, чтобы уровень тревожности возрастал от сцены к сцене приблизительно одинаково. Если встречаются большие перепады, нужно заполнить эти «лакуны» дополнительными эпизодами. Продолжайте работу до тех пор, пока все уровни не приобретут приблизительно равный шаг. Возможно, некоторые эпизоды окажутся одинаковыми по рангу. В таком

случае либо исключите один или несколько из них, либо поработайте с переменными и присвойте каждой сцене отдельное место в иерархии.

Рабочий лист построения иерархии		
Иерархия для: _____ (ваша фобия)		
Ранг	Эпизод	Копинговые мысли
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Примечание. Сделайте копии этой страницы, чтобы использовать бланк для работы с другими фобиями

Завершающий этап построения иерархии

После того как вы составите иерархию эпизодов, сделайте копию бланка, приведенного выше, и внесите в него пункты, которые разработали.

Шаг 4. Придумайте копинговые мысли

Вы должны сформулировать одну или две копинговые мысли, прежде чем переходить к визуализации каждой сцены из своей иерархии. Представьте себе ситуацию как можно натуральнее. Отметьте, что вы видите, слышите и даже ощущаете физически. А теперь прислушайтесь к своим мыслям. Что вы говорите себе по поводу потенциальных угроз или катастроф, к которым может привести данная ситуация? Если почувствуете, что по мере того, как проникаетесь мыслями, ваша тревожность возрастает, постарайтесь нанести ответный удар с помощью копинговых утверждений.

Вот несколько ключевых вопросов, которые помогут вам сформулировать копинговые мысли:

- Есть ли у меня план, как справиться с этой ситуацией? Что я буду делать, если проблема, которой я опасаясь, возникнет?

- Насколько вероятны пугающие последствия, которые я воображаю? Могу ли я оценить шансы против того, что это произойдет?

- Как долго мне пришлось бы находиться в подобной ситуации в реальности? (Иногда достаточно просто напомнить себе: «Я выдержу, это продлится совсем недолго».)

- Какими копинговыми навыками я обладаю, чтобы справиться с этим? Какие методы релаксации, иные способы мне помогут?

Ответы на эти вопросы наверняка подскажут вам одну — две идеи копинговых мыслей, которые помогут справиться с тревожностью в конкретной ситуации. Можете также обратиться к списку «общих» копинговых утверждений. Они тоже наведут вас на ряд ценных соображений.

Копинговые утверждения:

- Это чувство некомфортно и неприятно, но я могу принять его.
- Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией.
- Я могу справиться с этими симптомами или ощущениями.
- Для меня это возможность научиться бороться со своими страхами.
- Это пройдет.
- Я это преодолею, это не должно выводить меня из себя.
- Я заслуживаю того, чтобы сейчас чувствовать себя хорошо.
- Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы выбросить это из головы и расслабиться.
- Я переживал подобное раньше, переживу и сейчас.
- Я могу делать то, что нужно, невзирая на свою тревогу.
- Это тревожное чувство не причинит мне вреда — оно просто неприятно.
- Это только реакция «сражайся или беги» — она не причинит мне вреда.

- Это всего лишь тревога — я не собираюсь из-за нее мучиться.
- Ничего серьезного со мной не случится.
- Борьба и противостояние не помогут — поэтому я лучше просто не буду обращать внимания.
- Это всего лишь мысли — не реальность.
- Мне не нужны эти мысли — я могу заставить себя думать по-другому.
- Это не опасно.
- Ну и что?

А теперь пора отобрать одну-две лучших копинговых мыслей для первой ситуации из вашей иерархии. Запишите их в отведенной для этого графе своего «Рабочего листа». Аналогичным образом закончите работу с другими эпизодами.

Шаг 5. Процедура прививки от стресса

Прививка от стресса выполняется в такой последовательности:

А. Найдите десять — пятнадцать минут, чтобы расслабиться. Проведите прогрессивную мышечную релаксацию, сигнальную релаксацию (включающую глубокое дыхание) и визуализацию особого — спокойного и безопасного — места. Теперь просмотрите свои копинговые утверждения для первого (или следующего) эпизода.

Б. Визуализируйте первую (или следующую) сцену из своей иерархии. Постарайтесь оживить ее: увидеть ситуацию, услышать, что происходит, почувствовать любые физические ощущения. Какие предметы или люди присутствуют в этом эпизоде? Какие цвета вы видите? Откуда падает свет, какой он? Ощущаете ли вы запахи, чувствуете ли температуру окружающей среды, осязаете что-либо? Слышите голоса, ветер, тиканье часов?

Будьте внимательны и не представляйте себя в этой ситуации тревожащимся. Если вы вообще присутствуете в эпизоде, почувствуйте себя комфортно и уверенно.

В. Начинайте бороться. Когда вы отчетливо визуализируете сцену, приступайте к релаксации и применению копинговых мыслей. Во время работы с эпизодами рекомендуется использовать сигнальную релаксацию. Это самая быстрая методика снятия стресса, поскольку она состоит всего лишь из нескольких глубоких вдохов и ключевого слова или фразы.

Как только вы справитесь с напряжением на физическом уровне, вспомните одну или несколько своих копинговых мыслей. Продолжайте мысленно представлять сцену на протяжении тридцати-шестидесяти секунд — до тех пор, пока ваша тревожность не станет явной (см. Г).

Г. Оцените свой уровень тревожности. Используйте «Шкалу тревожности Берна» в качестве руководства.

Если во время визуализации вы достигнете четвертого уровня — явная тревожность — немедленно перестаньте представлять ситуацию и вернитесь к упражнениям для релаксации. Получите представление о том, что такое четвертый уровень тревожности до начала визуализации какого-либо эпизода. Согласно Берну, «это точка, когда — какие бы симптомы ни испытывали — вы чувствуете, что контроль над эмоциями начинает исчезать» (1995, с. 105). С того момента вы находитесь под угрозой паники.

Шкала тревожности Берна		
7-10	<i>Сильная паническая атака</i>	Все симптомы шестого уровня усилены; ужас; страх сойти с ума или умереть; желание бежать
6	<i>Умеренная паническая атака</i>	Сильное сердцебиение; дыхание затруднено; чувство дезориентации или обособленности (ощущение не реальности происходящего); паника от ощущения потери контроля
5	<i>Паника в начальной стадии</i>	Сердце колотится или бьется неравномерно; стесненное дыхание; головокружение или смутность сознания; четко выраженный страх утратить контроль над собой; желание бежать
4	<i>Явная тревожность</i>	Ощущение дискомфорта или смутности сознания; учащенное сердцебиение; сомнения в том, что удастся сохранить контроль над собой
3	<i>Умеренная тревожность</i>	Ощущение дискомфорта, но состояние еще под контролем; сердце начинает биться быстрее; учащается дыхание; потеют ладони
2	<i>Легкая тревожность</i>	Неприятные ощущения в желудке; напряжение мышц; явная нервозность

Явная тревожность служит точкой прерывания неспроста. Если вы продолжите визуализировать ситуацию, боясь при этом, что утратите контроль, ваша чувствительность может повыситься, а тревожность скорее возрастет, чем уменьшится, когда эпизод кончится.

После того, как вы по истечении тридцати-шестидесяти секунд закончите представлять сцену или прекратите визуализацию из-за возникновения явной тревожности, сразу же оцените уровень тревоги по шкале Берна. Запишите номер в «Рабочем листе иерархии». Если тревожность равна 0 или 1, можете переходить к следующему эпизоду. Если 2 и выше — расслабьтесь и мысленно возвратитесь к этой же сцене. Кроме того, выделите несколько секунд для оценки своих копинговых мыслей. Если какие-то из них окажутся неэффективными, прекратите их использовать. Если не работает ни одна из них, значит, вам следует заглянуть в общий список и попробовать несколько других.

Д. Всегда выполняйте глубокую релаксацию между эпизодами. Вы можете использовать сигнальную релаксацию и успокаиваться, представляя

спокойное место. Если во время эпизода вы достигли уровня явной тревожности или более высокого, посвятите больше времени прогрессивной мышечной релаксации и релаксации без сознательного напряжения. Эти действенные техники помогут вам достичь, более глубокого успокоения.

Е. Продолжайте чередовать визуализацию сцен и релаксацию. Сразу же прекращайте визуализацию сцены, если достигли четвертого уровня. Представляйте в течение минуты эпизоды, в которых ваша тревожность не превышает третьего уровня. Переходите к следующему пункту своей иерархии всякий раз, когда, воображая сцену, достигаете уровня тревожности 1 или 0. Обычно требуется не менее двух сеансов, чтобы полностью снять чувствительность. Исключения могут составлять эпизоды, в которых тревожность была достаточно низкой с самого начала.

Занимайтесь каждый день. Первый сеанс практики должен длиться от пятнадцати до двадцати минут. Позже вы можете увеличить продолжительность сеансов до тридцати минут. Главный ограничивающий фактор — усталость. Прекращайте сеансы, когда почувствуете усталость или скуку.

За один сеанс практики в среднем можно пройти от одного до трех пунктов иерархии. Начинайте новую сессию с последнего успешно завершённого эпизода.

Это поможет вам укрепить свои достижения и более уверенно встретить ситуации, вызывающие большую тревогу.

Шаг 6. Подвержение в реальной жизни

В большинстве случаев ту же самую иерархию можно использовать при подвержении внушающим страх ситуациям *in vivo*. Если некоторые из ваших пунктов сложно воспроизвести в жизни, измените их так, чтобы это стало возможным. Представьте пункт «лифт застревает между этажами». Очевидно, что подобную ситуацию сложно создать по запросу. Но вы можете изменить ее на «я стою в лифте, дверь закрывается, и лифт слишком долго не трогается с места». Это не то же самое, что застрять в лифте, но вызывает схожие чувства.

Точно так же, как и с визуальной десенсибилизацией, вам следует прекращать упражнение, если уровень тревожности достигает четырех. Прекращение не значит, что вы должны пойти домой и сдаться. Или выпить в любимом баре. Прекращение означает, что вы должны пойти в относительно безопасное место, где сможете заняться релаксацией и вернуться к упражнениям, когда тревожность снизится. За полезными в

данной практике рекомендациями обратитесь к главе двенадцатой «Копинг при подвергании».

Дополнительные действия

Если у вас возникают сложности в ходе практического применения метода прививки от стресса, то они наверняка связаны с одной из трех проблемных областей:

1. Неполная релаксация. Если вы не можете расслабиться в начале сеанса, постарайтесь представить, что лежите на мягкой лужайке тихим летним днем и наблюдаете за медленно проплывающими облаками. Или вообразите, что плывете в лодке по широкой реке с медленным течением.

Каждое облако или лист забирают часть вашего мышечного напряжения. Возможно, вам захочется записать свою программу релаксации на пленку и прослушивать ее в начале каждого сеанса или эпизода.

2. Трудности с визуализацией. Если ваша сцена оказывается плоской, неправдоподобной и не вызывает переживаний, присущих реальной ситуации, то скорее всего, вам сложно четко представлять себе объекты. Чтобы развить воображение и сделать эпизоды натуральными, задавайте следующие вопросы:

Вид. Какие краски присутствуют в сцене: какого цвета стены, ландшафт, одежда людей, автомобили, мебель? Свет яркий или тусклый? Какие картины висят на стене? Что вы можете прочесть на вывесках?

Звуки. Какие звуки вы слышите? Шум уличного движения, лай собак или доносящуюся издалека музыку? Колышет ли ветер деревья? Слышите ли вы собственный голос?

Осязание. Потрогайте и исследуйте на ощупь вещи — они шершавые или гладкие, жесткие или мягкие, округлые или плоские? Какая стоит погода? Жарко или холодно? Возникают ли у вас физические реакции: вы чешетесь, потеете или чихаете? Во что вы одеты? Какие ощущения вызывают прикосновения одежды к вашей коже?

Запахи. Чувствуете ли вы запах готовящегося ужина? Цветов? Табачного дыма? Канализации? Туалетной воды или лосьона после бритья? Химикатов? Гнили? Сосен?

Вкусы. Едите ли вы что-нибудь или пьете? Это сладкое, кислое, соленое или горькое?

Также вам поможет реальное пребывание в обстановке одного из ваших эпизодов. Так вы сможете запомнить образы, впечатления, детали. Закройте глаза и попытайтесь увидеть сцену, затем откройте и найдите, что вы упустили. Закройте глаза и попробуйте снова. Опишите сцену вслух. Откройте глаза и проверьте, что вы пропустили на этот раз и что изменили в

своим воображении. Закройте глаза и опишите сцену снова, добавляя звуки, текстуру поверхностей, запахи и температурные ощущения. Сохраняйте все это в воображении, пока у вас не появится яркое ощущение всего эпизода.

3. Неверная иерархия. Если по мере повторения отдельных эпизодов тревожность не снижается, возможно, ваша иерархия требует пересмотра и более плавных переходов между сценами.

Если вы можете четко представить ситуацию и практически или вообще не испытываете чувства тревоги, вероятно, следует сделать более резкие переходы между элементами иерархии или разнообразить содержание сцен.

Если вы четко представляете сцены, а ваше напряжение изменчиво, значит, интенсивность эпизодов в вашей иерархии нарастает неравномерно, либо они охватывают разнородные элементы всего списка и перемешивают между собой. В любом случае, перестройте иерархию и попробуйте снова.

12. КОПИНГ ПРИ ПОДВЕРГАНИИ

Полное излечение от любой фобии зависит от успешного подвергания себя основным элементам своего страха в реальной жизни. В одиннадцатой главе вы научились разрабатывать иерархию внушающих страх ситуаций и мысленно представлять эти сцены, одновременно расслабляясь и применяя эффективные копинговые мысли. Теперь вы продолжите работу над своей фобией *in vivo* — то есть при подвергании реальным сценам и ситуациям, которые прежде только рисовали в своем воображении. Чтобы справиться с постоянным чувством тревоги, возникающим в процессе применения данного метода, вам понадобится копинговый сценарий, который поможет правильно реагировать на тревожные ощущения.

Дональд Мейхенбаум в 1974 году первым ввел в практику «самоинструктаж». Он предложил метод, в соответствии с которым люди говорят с собой на всем протяжении стрессовой ситуации. Наблюдая в ходе исследования за детьми, Мейхенбаум обратил внимание на то, что они проводят самоинструктаж, выполняя новые или сложные задачи. Они спокойно разговаривают сами с собой на протяжении всего процесса, напоминая себе, какие действия нужно выполнить и в какой последовательности. Взрослые забыли, как это делается, и Мейхенбаум решил, что может научить их тому, что когда-то было естественным — использовать мысленные руководства в качестве копинговой техники.

Авторы этой книги применили идеи Мейхенбаума для копингового сценария, который вы можете использовать, учась справляться с внушающими страх ситуациями. Вы разработаете специальные самоинструкции, чтобы: 1) помочь себе расслабиться физически; 2) вспомнить план действий, если во время подвергания возникнут проблемы; 3) справиться с возникающим чувством тревоги и симптомами реакции «сражайся или беги»; 4) справиться с катастрофическими мыслями; 5) осознать тревожные чувства как временные и научиться пропускать их мимо и наконец, 6) отвлекать себя при необходимости от пугающих мыслей.

Есть два варианта использования копингового сценария. Первый — заучивать наизусть ключевые моменты и использовать их при необходимости в ходе реального подвергания. Второй — записать сценарий на пленку и затем прослушивать его, оказавшись в пугающей ситуации. Главное преимущество записи в том, что она напомнит вам ваши копинговые стратегии, когда из-за нахлынувшего, чувства тревоги вам будет сложно сконцентрироваться и предпринять верные шаги.

Эффективность

Применение копинговых сценариев изучалось как часть практики прививки от стресса. Копинговые сценарии, используемые при визуальной десенсибилизации, продемонстрировали свою эффективность в лечении фобий.

Время освоения методики

На разработку собственного копингового сценария вам понадобится от одного до трех часов. Вы можете записать его на карточку или аудионоситель и использовать непосредственно во время подвергания.

Инструкции

Шаг 1. Расслабьтесь физически

Ключевой момент копингового сценария — помнить о необходимости применения навыков релаксации. Самым эффективным методом борьбы со стрессом во время подвергания является сочетание глубокого дыхания и сигнальной релаксации.

Навыками глубокого дыхания следует овладеть до такой степени, чтобы вы могли переходить на глубокое диафрагмальное дыхание без особых усилий. Если вы еще не полностью освоили это умение или недостаточно попрактиковались в сигнальной релаксации, инструкции по этим техникам вы найдете в пятой главе «Релаксация».

При помощи глубокого дыхания и сигнальной релаксации вы должны уметь расслаблять основные напряженные области вашего тела менее чем за минуту. Скорость достижения релаксации важна потому, что реальные стрессовые ситуации требуют быстрой реакции. Чем дольше вы ощущаете напряжение, тем более вероятно, что возникнет чувство тревоги.

Теперь вы можете приступить к написанию первой части своего копингового сценария. Это должны быть предложение или фраза, напоминающие вам о глубоком дыхании и сигнальной релаксации. Вот несколько примеров:

Сделать глубокий вдох и расслабиться.

- Расслабить напряженные мышцы.
- Расслабиться и не обращать внимания на раздражающие факторы.
- Дышать и прогонять стресс.
- Дышать и не обращать внимания на раздражающие факторы.

Если ни одно из этих напоминаний вам не подходит, напишите собственное. Есть и другой вариант — просто использовать ключевое слово или фразу в качестве указания расслабиться.

Шаг 2. Ваш план действий

Теперь пора составить план на случай чрезвычайных обстоятельств — продумать, что вы будете делать, если во время практики подвергания возникнут какие-то проблемы. Первая проблема, к которой вам нужно подготовиться, — это повышенный уровень тревожности. Шкала тревожности Берна позволяет оценить, не является ли ваша тревожность

слишком высокой во время как воображаемого, так и реального подвергания. Если ваша тревожность доходит до четвертого уровня — явная тревожность — или более высокого, вам нужно подготовить путь отступления. Не забывайте, что явная тревожность характеризуется «ощущением дискомфорта или смутности сознания; учащенным сердцебиением; сомнениями в том, что удастся сохранить контроль над собой». Когда симптомы тревожности достигают этого уровня, вам нужно направиться в такое место (не затронутое стрессовой ситуацией), где вы сможете свободно выполнить упражнения на релаксацию.

Если вы боретесь со страхом быстрой езды по автомагистрали, продумайте возможность съехать при необходимости отступления на боковую дорогу, где у вас будет шанс припарковать автомобиль и полностью расслабиться. Если вы стремитесь избавиться от боязни поездок на лифте, вы можете в качестве места релаксации выбрать кофейню, близлежащий парк, свою машину. Если вы боитесь многочисленных скоплений людей, пусть в ваш план действий входит возможность пойти домой, прогуляться по парку или поговорить с человеком, который поддержит вас.

Главное в плане действий на случай отступления — определить легко достижимую зону безопасности. Как только вы окажетесь в ней, вы сумеете сосредоточиться на мышечной релаксации, дыхании и визуализации спокойной сцены, чтобы снизить уровень тревожности до умеренного или легкого. Когда вам удастся уменьшить тревожность до второго или третьего уровня по шкале Берна, вы можете вернуться к подверганию *in vivo*. Если вы позволяете чувству тревоги прервать подвергание, это лишь усиливает вашу фобию. Ваш план действий на случай отступления позволяет вам расслабиться в безопасном месте, но затем вы должны вернуться и закончить практику. Нет ничего страшного в том, что вам придется порой совершать по два-три отступления и даже больше, прежде чем получится успешно преодолеть определенный этап подвергания. Не падайте духом. Отступление — необходимая часть восстановления душевного спокойствия.

Второй этап вашего плана действий — это разработка стратегии преодоления типичных проблем, которые могут возникнуть во время подвергания. Например, что, если вы пытаетесь заняться практикой в ресторане, но вынуждены долго ждать заказ и официанты кажутся очень нерасторопными? Можете запланировать сеанс в местах, где можно сделать быстрый заказ или выбрать только одно блюдо. В вашу практику подвергания должен входить разговор с незнакомым человеком в общественном месте? Вы должны предусмотреть вероятность того, что вам придется беседовать с раздраженной или даже отталкивающей личностью. Если, практикуя езду по магистрали, вы столкнетесь с потоком транспорта

более интенсивным, чем обычно, вы должны иметь возможность выбрать другое, более свободное направление движения или другую автомагистраль.

Если вы предвидите типичные проблемы и заранее разработаете копинговую стратегию, вы будете чувствовать большую уверенность, приближаясь к этапу подвергания. Теперь вы можете включить в копинговый сценарий упоминание о том, что у вас есть готовый план действий. Можно использовать такие фразы:

- У меня есть план, как справиться с ситуацией.
- Я знаю, что делать, если возникают проблемы.
- Я могу справиться с проблемами, у меня есть план.

Шаг 3. Как справиться с возбуждением

Если во время практики подвергания у вас появляются психологические симптомы тревожности, вам нужно включить в свой копинговый сценарий напоминания о том, что эти симптомы на самом деле безвредны. Прямо сейчас просмотрите главу о преодолении паники, обращая внимание на медицинское объяснение симптомов тревожности. Вооруженные четкой медицинской информацией, вы сможете иначе интерпретировать эти симптомы — как безопасные признаки реакции «сражайся или беги».

Вот некоторые рекомендуемые копинговые мысли для конкретных симптомов тревоги:

- **Учащение сердцебиения.** Здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких недель без каких бы то ни было вредных последствий для организма. Несколько минут или даже часов учащенного сердцебиения мне не повредят.

- **Головокружение/слабость.** Такие симптомы — просто следствие гипервентиляции или естественного временного сужения кровеносных сосудов, что вызывается гормонами стресса. Это мне не повредит и пройдет сразу же, как стихнет реакция «сражайся или беги». Головокружение — результат низкого артериального давления; я не упаду в обморок, поскольку чувство тревоги повышает кровяное давление.

- **Головокружение.** Это просто временный эффект гипервентиляции. Когда я расслаблюсь, оно пройдет.

- **Ощущение деперсонализации/«я не я».** Это просто симптом гипервентиляции и сужения кровеносных сосудов, вызванных гормонами стресса. Ощущение странное, но оно не может причинить мне вреда. Оно пройдет, как только я начну расслабляться.

- **Слабость в ногах.** Это просто гормоны стресса вызывают приток крови к большим ножным мышцам. Кровь приливает к ногам, чтобы дать мне силы сражаться или бежать. Я чувствую слабость, но это потому, что я не бегу. На самом деле сейчас я сильнее, чем обычно.

- **Затрудненное дыхание.** Из-за чувства тревоги диафрагма сжимается, поэтому мне трудно дышать глубоко. В мой организм всегда поступает достаточное количество воздуха. Как только я расслаблю диафрагму с помощью медленных глубоких вдохов и выдохов, это ощущение уйдет.

- **Страх того, что я веду себя как сумасшедший.** Я могу чувствовать себя испуганным и ошеломленным, но я никогда не вел себя как сумасшедший. Тревожные чувства никогда не превращаются в ненормальное поведение.

- **Ощущение жара и холода.** Гормоны стресса приводят в замешательство терморегулятор моего тела. Это нормально, безопасно и пройдет, как только я расслаблюсь.

Отчасти справиться с возбуждением помогает осознание того, что, когда вы ожидаете опасность, в организме вырабатываются гормоны стресса, например, адреналин. Они быстро разрушаются (за две-три минуты) и физические симптомы, вызванные ими, исчезают, если вы не начинаете переживать из-за самих симптомов. Иначе говоря, учащенное сердцебиение, головокружение, слабость, частое дыхание — это безвредные побочные явления выброса гормонов стресса и реакции «сражайся или беги». Они не могут причинить вам вреда. Они пройдут быстро, если вы сосредоточитесь на релаксации, а не на жутких мыслях о том, что эти ощущения означают и как могут вам навредить. Примените, например, такую важную копинговую мысль: через несколько минут все это начнет проходить; гормоны стресса и симптомы их всплеска исчезнут. Есть и другие мысли, доказавшие свою эффективность:

- Эти ощущения не бесконечны.
- Расслабься, и эти ощущения постепенно пройдут.
- Я справлялся с подобным раньше, справлюсь и сейчас.
- Когда я перестану волноваться, эти ощущения постепенно исчезнут.
- Это нормальная реакция «сражайся или беги», она не может навредить мне. Я справлюсь.
- Это всего лишь адреналин. Он распадется.
- Так мой организм справляется. Он делает то, что нужно делать.

Прямо сейчас отметьте ключевые копинговые утверждения, которые кажутся вам наиболее подходящими. Можете откорректировать или переписать любую из мыслей, чтобы она больше соответствовала вашей ситуации.

Шаг 4. Справляйтесь с катастрофическими мыслями

Одной из наихудших тревог являются переживания в стиле «а что, если...»: «А что, если я буду так переживать, что не смогу управлять машиной?», «А что, если случится землетрясение, когда я буду практиковать подвержение на высоте?», «А что, если все увидят, какой я нервный?» Катастрофическое мышление в значительной степени повышает чувство тревожности во время процесса подвержения. Именно поэтому копинговый сценарий должен включать альтернативные, уравнивающие мысли в ответ на эти «что, если». В форму, приведенную ниже (которую вы можете скопировать, чтобы использовать неоднократно), впишите любые катастрофические мысли в стиле «а что, если», которые имеют отношение к планируемой вами практике подвержения. Не включайте мысли, связанные с физическими симптомами, — вы уже занимались ими на предыдущем этапе.

Легче всего выявить катастрофические мысли, представив себе, что уже практикуете подвержение. Постарайтесь почувствовать, где вы находитесь, какие звуки слышите, что ощущаете физически. Дайте время пробудиться тревожности. А теперь прислушайтесь к своим автоматическим мыслям. Что вы говорите себе? Какое самое страшное развитие событий вы можете вообразить? Что может действительно пойти не так? С какого рода опасностью вы столкнулись? Как только вы определите катастрофические мысли, ранжируйте их. Оцените каждую мысль по столбальной шкале тревожности, где 0 обозначает полное спокойствие, а 100 — самое сильное чувство тревоги, которое вы когда-либо испытывали. Отметьте мысли, набравшие самые высокие баллы. Это и есть «горячие» мысли, реальность которых нужно проверить прежде всего. Отныне все в «Рабочем листе» будет иметь отношение только к этим мыслям.

А теперь перейдите к колонке «Свидетельства „за“» и запишите в нее все, что подтверждает вероятность катастрофы. Пусть это будут сведения, почерпнутые из газет, информация, полученная от окружающих, статистические данные и все прочее, что, как вам кажется, говорит в пользу исхода, которого вы опасаетесь.

Затем обратитесь к столбцу «Свидетельства „против“». Чтобы заполнить этот столбец, задайте себе следующие вопросы:

1. Каким будет вероятный исход, если ситуация, которой я опасюсь, возникнет? Так ли он страшен, как я себе представляю?
2. Каковы реальные шансы того, что ситуация, которая меня беспокоит, возникнет? Как много людей в стране делали на протяжении прошлого

месяца то, чему я планирую себя подвергнуть? В скольких случаях происходило то, чего я боюсь?

3. Маловероятно ли событие, которого я опасюсь?

4. Какой мой прошлый опыт позволяет ожидать, что событие вряд ли наступит?

5. Что с наибольшей вероятностью может произойти, пока я подвергаюсь этой ситуации? Чего я реально могу ожидать?

6. Как я смогу справиться, если случится то, чего я опасюсь? Я когда-нибудь справлялся с подобным прежде или знаю кого-либо, кто успешно преодолел такие обстоятельства? Как я или они справились с ними?

7. Могут ли окружающие помочь мне, если возникнет ситуация, которая меня тревожит?

8. Есть ли другие ресурсы, которые помогли бы мне справиться с ситуацией?

9. Есть ли что-либо, связанное с ситуацией, о чем я могу подумать и благодаря этому ощутить уверенность или почувствовать себя в безопасности?

Если ответы на какие-то из этих вопросов могут оказаться полезными, запишите их в колонку «Свидетельства „против"» и выделите те, которые вам кажутся особенно действенными.

А теперь, после того как вы заполнили колонки «Свидетельства „за"» и «Свидетельства „против"», необходимо разработать ваши «Альтернативные или уравнивающие мысли». Прочитайте свидетельства «за» и «против». Сформулируйте сбалансированное обобщающее утверждение, которое точно отражает факты двух сторон вопроса. В четвертую колонку запишите свои альтернативные мысли. Это — копинговые утверждения, которые вы можете применять каждый раз, когда во время подвергания будут возникать «горячие» мысли.

Рабочий лист; катастрофические мысли			
Катастрофические мысли от 0 до 100 баллов	Свидетельства «за»	Свидетельства «против»	Альтернативные или уравновешивающие мысли

Рабочий лист; катастрофические мысли Роны			
Катастрофические мысли от 0 до 100 баллов	Свидетельства «за»	Свидетельства «против»	Альтернативные или уравнивающие мысли
<p>1. Люди будут пялиться на меня, потому что я странно выгляжу. 40</p> <p>2. Люди подумают, что я сумасшедшая. 55</p> <p>3. Будет такая толпа, что я не смогу убежать. 85</p> <p>4. Меня изнасилюют, напугают или украдут кошелек. 95</p>	<p>1. За прошлый год в городе произошло пятьдесят изнасилований.</p> <p>2. У моей мамы однажды украли кошелек.</p> <p>3. Недавно с остановки украли семилетнего ребенка.</p> <p>4. Воры часто находят жертв именно в людных местах.</p>	<p>1. Учитывая число людей, которые ежедневно приезжают и уезжают с автобусной остановки, шансы того, что на меня нападут, низкие, может быть, 10000.</p> <p>2. Невозможно изнасиловать или украсть взрослого человека на переполненной автобусной остановке.</p> <p>3. Буду держать свисток в кармане на всякий случай.</p> <p>4. Самое худшее, что может произойти - и все же это маловероятно - украдут мой кошелек, и мне придется менять кредитные карты - неприятно, но не катастрофа.</p> <p>5. Самая вероятная проблема - ко мне просто пристанет кто-нибудь.</p> <p>Если меня кто-нибудь по-настоящему будет беспокоить, я подбегу к кассе и попрошу о помощи.</p>	<p>В то время как изнасилования и кражи происходят постоянно, шансы подвергнуться физическому нападению составляют 1 к 10000, и мне наверняка помогут, прежде чем произойдет что-нибудь действительно плохое. Потерять кошелек, конечно, неприятно, но это я переживу.</p>

Шаг 5. Принять и отпустить прошлую тревогу

Вы в силах контролировать свои мысли, вы в состоянии контролировать свое дыхание, но вы не можете контролировать адреналин. Как только адреналин выбрасывается в кровь, вы начинаете испытывать тревогу и физический дискомфорт, которые длятся несколько минут. Очень важно научиться принимать эти ощущения и не пытаться с ними бороться. Помните, через три минуты или даже раньше адреналин распадется, и организм начнет приходить в норму. Если вы не будете бороться с этими ощущениями и пытаться пресечь их, они скоро пройдут.

Есть две ключевые мантры (успокаивающие фразы), которые следует повторять во время прилива адреналина, чтобы защититься от попыток борьбы, противостояния и дальнейшего само запугивания. Первая — *«Проплывай мимо, не вслушивайся»*.

Первая часть означает, что нужно отстраниться от чувства, попытаться пережить его как наблюдатель. Замечайте его, но не сопротивляйтесь ощущениям своего тела. Вторая часть мантры столь же важна: «не вслушивайся». Вы должны прекратить слушать катастрофический внутренний голос, что старается запугать вас ужасными вещами, которые могут произойти. Если вы отвлекете свое внимание от этого голоса, то скорее всего предотвратите второй всплеск адреналина, и ваша тревожность постепенно стихнет.

Вторая мантра — *«Прими и не сражайся»*.

И в этом случае акцент делается на принятии внутренних ощущений своего тела, на позволении им быть. Они пройдут довольно быстро, если вы не будете запугивать себя катастрофическими мыслями. Бороться с ощущениями бесполезно, вы лишь еще больше почувствуете свою беспомощность и панику. Обе эти мантры «принятия» (разработанные Клэр Вике в 1978 году) следует внести в ваш копинговый сценарий.

Шаг 6. Отвлечение внимания

Это необязательный этап. Некоторым отвлечение внимания помогает больше, некоторым меньше. Вы можете отвлекать себя от тревожных мыслей во время сеансов подвергания, сосредотачивая внимание на интеллектуальных задачах. К примеру, отнимать семь от ста и далее (100, 93, 86, 79, и т. д.); считать количество «Бьюиков», «Тойот» или любых других марок автомобилей на улице; прикидывать рост людей; считать количество костюмов, которые у вас были на протяжении всей жизни и тому подобное. Можно также отвлекать себя с помощью визуализации вашей особой расслабляющей обстановки (см. главу 5 «Релаксация»), сексуальных фантазий, воспоминаний о прекрасных местах, где вам довелось побывать, и даже мечтами о будущих успехах и победах.

Составьте свой сценарий

А теперь пора создать из элементов вашего копингового плана мощный ресурс, который вы будете использовать во время подвергания. Помните, что у вас есть два варианта: либо кратко изложить свой сценарий на карточке и носить ее с собой, либо записать его на пленку и прослушивать во время сеансов подвергания. Если вы используете карточку, вот что должно быть в ней записано:

1. Предложение или фраза, напоминающие вам о применении техник глубокого дыхания и сигнальной релаксации каждый раз, когда чувствуете напряжение.

2. Предложение, которое будет напоминать вам план действий на случай возникновения непредвиденных обстоятельств.

3. Одна или несколько копинговых мыслей, которые помогут вам верно отреагировать на типичные симптомы возбуждения (учащенное сердцебиение, головокружение, частое дыхание и пр.).

4. Альтернативные или уравновешивающие мысли из вашего «Рабочего листа».

5. Мантра (мантры) принятия.

6. Особые техники отвлечения внимания, которые вы хотите испробовать (если вы планируете применять отвлечение внимания).

Если вам захочется сделать аудиозапись своего копингового сценария и прослушивать его во время сеансов подвергания, просто начитайте свои копинговые утверждения спокойно и неспешно. Начните с напоминания о релаксации и своем плане действий в неожиданных ситуациях. Затем переходите к одной из своих копинговых мыслей, помогающих справиться с физическим возбуждением, а после снова к напоминанию о релаксации. Потом зачитайте свою альтернативную уравновешивающую мысль, которую вы разработали как ответ на свои «горячие» мысли. Используйте мантру принятия. Затем снова напомните себе о релаксации. Попробуйте применить другую копинговую мысль и верно отреагировать на физиологическое возбуждение, затем мантру принятия, напоминание о релаксации и так далее. Обязательно оставляйте достаточно пустого места на записи между каждыми копинговыми советами — пусть у вас будет время на то, чтобы они дошли до вашего сознания во время практики подвергания. Постоянно возвращайтесь к своему напоминанию о релаксации и мантрам принятия. Можете смешивать разные копинговые мысли в любом порядке.

Используйте такую пленку, чтобы ее хватило на один сеанс подвергания. Оставляя пустое место между копированными мыслями и повторяя их при необходимости, вы можете сделать запись любой продолжительности. Вам следует также поэкспериментировать с записью, чтобы понять, насколько она для вас эффективна. Обратите внимание, достаточно ли пустого места между записанными копированными мыслями, чтобы они успели дойти до вашего сознания. Также заметьте, какие мысли кажутся вам правдоподобными и эффективными, а какие вообще не помогают. Определите, какие мысли нужно повторять чаще, а какие вам достаточно услышать один раз или вообще ни разу. Возможно, вам придется сделать несколько вариантов записи копированного сценария, прежде чем вы почувствуете уверенность в его эффективности.

13. МОБИЛИЗУЙТЕСЬ

Следствием депрессии, помимо прочего, является апатия. Сложно заставить себя выполнять обычные гигиенические процедуры, и кажется, что удовольствий в жизни нет вообще.

Апатия — это не только признак депрессии, это ее причина. Чем меньше вы делаете, тем подавленнее себя чувствуете; чем более подавленно вы себя чувствуете, тем меньше вы делаете. Это — замкнутый круг, который бесконечно продлевает депрессию.

Решение проблемы — вывести себя на более высокий уровень активности, даже если вам этого не хочется. Аарон Бек, Артур Фримен, Кристин Падески и другие исследователи продемонстрировали, что техника под названием «планирование активности» способна заново пробудить в человеке деятельную энергию и эффективна в преодолении депрессии. Техника заключается, прежде всего, в оценке степени удовольствия и полезности ваших ежедневных занятий. На следующем этапе вы составляете такое расписание, в котором будет преобладать число приятных и полезных занятий.

Эффективность

Несколько исследований, предпринятых Национальным институтом психического здоровья США, доказали эффективность метода планирования активности как элемента когнитивно-поведенческой программы лечения депрессии. Само по себе повышение уровня активности без какого бы то ни было другого вмешательства нередко существенно снижает депрессию.

Время освоения методики

Период начальной оценки, во время которого вы анализируете свои занятия, длится одну неделю. После этого требуется от четырех до восьми недель, чтобы постепенно изменить свой график, включая в него все больше видов деятельности, доставляющих удовольствие.

Инструкции

Шаг 1. Понаблюдайте и запишите, чем вы занимаетесь в течение недели

Сделайте по меньшей мере восемь копий «Недельного графика активности», который приведен ниже. Каждая ячейка — это час вашего времени. На протяжении следующей недели записывайте свое основное занятие (или занятия) в течение каждого часа. Что бы вы ни делали, записывайте. Если днем у вас нет времени вести записи, обязательно вечером фиксируйте свои действия.

Такой подробный отчет нужен для того, чтобы определить «ленту активности», которая поможет вам наблюдать за прогрессом в течение последующих недель. Это — основа, на которой вы будете строить план мобилизации себя и избавления от депрессии.

Шаг 2. Определите и оцените приятные и полезные занятия

Записывая в течение первой недели свои занятия, вы должны обращать внимание на две переменные: удовольствие и полезность. Во-первых, приносит ли вам занятие, которое вы отметили, хоть какое-то удовольствие? Если да, поставьте букву «У» в ячейке и оцените степень удовольствия по десятибалльной шкале от 1 (минимальное удовольствие) до 10 (особенное удовольствие).

Вы также должны определить уровень полезности ваших занятий для себя и окружающих. Примеры полезных занятий вы можете прочесть в подразделе «Шаг 3». В ячейке, соответствующей полезному занятию, поставьте букву «П». Затем оцените свое удовлетворение, *учитывая то, каким уставшим или подавленным вы можете чувствовать себя в этот момент*. Шкала градуируется от 1 (минимальное чувство удовлетворения) до 10 (огромное чувство удовлетворения). Помните, что она не измеряет ваши объективные достижения, не отражает и то, чего вы могли бы достичь до того, как впали в депрессию. Она измеряет ваше *ощущение достижений*, то есть в оценке учитывается, насколько сложным было ваше занятие и как вы себя чувствовали.

Определять и оценивать приятные и полезные занятия очень важно. Это помогает понять, что жизнь вышла из равновесия; многое из того, что прежде радовало вас, больше не является частью вашей повседневной

жизни. То, на что вы теперь тратите время, практически не дает эмоциональной подзарядки. Но с другой стороны, метод оценки удовольствия позволяет вам узнать, какие занятия по-прежнему приносят радость и какие лучше всего поднимают настроение. Следовательно, несмотря на все сложности, вы по-прежнему очень стараетесь: занимаясь любимыми делами, вы пытаетесь справиться с подавленным состоянием. И даже если ваши действия пробуждают в вас не такие яркие эмоции, как раньше, до депрессии, то, что вы делаете, можно считать настоящим достижением, учитывая ваше нынешнее самочувствие.

Недельный график активности							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							

Недельный график активности							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
24-25							

Ниже приведен первый недельный график активности Алисии. Обратите внимание на то, что заполнена каждая ячейка, даже если это время занял сон. Также отметьте для себя, какие занятия она назвала приятными или полезными.

Когда в конце недели Алисия пересмотрела график своей активности, она сделала несколько любопытных открытий. Оказалось, что она много смотрит телевизор и не получает от этого практически никакого удовольствия. Приятнее всего ей общаться с людьми или что-нибудь читать.

Такие занятия, как простое сидение дома или долгое лежание в кровати по утрам, как выяснилось, говорят о повышенном уровне депрессии.

Ощущение полезности от учебы возрастает, если занятия были и накануне вечером. На работе Алисия испытывает более-менее устойчивое ощущение полезности, но в то же время она чувствует большую удовлетворенность, когда занимается каким-то особенным проектом. Ощущение полезности наблюдается и тогда, когда она сама готовит ужин и уделяет внимание своему внешнему виду, прежде чем выйти из дома.

Недельный график активности Алисии							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
6-7	Сплю	Сплю	Сплю	Пью кофе/ читаю газету У3	Сплю	Сплю	Сплю
7-8	Сплю	Сплю	Сплю	Иду в душ/ одеваюсь П2	Сплю	Сплю	Сплю
8-9	Иду в душ/ одеваюсь П2	Одеваюсь/ не крашусь	Одеваюсь/ беспокоюсь	Одеваюсь/ не крашусь	Иду в душ/ одеваюсь П2	Сплю	Сплю
9-10	Занимаюсь П1	Сажу дома, думаю	Занимаюсь П1	Сажу, разга- дываю кроссворды	Занимаюсь П1	Лежу в по- стели	Сплю
10-11	Занимаюсь П1	Сажу дома, думаю	Занимаюсь П1	Сажу, разга- дываю кроссворды	Занимаюсь П3	Лежу в по- стели	Лежу в постели
11-12	Занимаюсь П2	Звоню Баллу	Занимаюсь П1	Читаю	Занимаюсь П3	Готовлю завтрак П2	Читаю в постели
12-13	Обедаю, ем мороженое и бутерброд П1	Съедаю бутерброд дома	Покупаю что-то для учебы П3	Съедаю бутерброд дома	Сплю в машине	Сажу дома, думаю	Обедаю где-нибудь
13-14	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П2	Сажу дома, думаю	Смотрю телевизор
14-15	Причиной заказы П3	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П2	Приходит Билл, разго- вариваем У2	Смотрю телевизор
15-16	Принимаю заказы П3	Пишу новую программу для теле- фона У3 П7	Принимаю заказы П3	Принимаю заказы П3	Занимаюсь научно-иссле- довательским проектом на работе П6	Занимаемся любовью У5	Смотрю телевизор

Недельный график активности Алисии							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
16-17	Говорю с Ритой на работе У3	ем мороженое с Ритой	Принимаю заказы П2	Говорю с Ритой У3	Занимаюсь научно-исследовательским проектом на работе П6	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор
17-18	Работаю до 17:45, еду домой	Сижу в машине, читаю	Сижу дома	Занимаюсь П1	Привожу в порядок рабочий стол П3	Смотрю телевизор	Дремлю
18-19	Готовлю ужин/ ужинаю Л3	Ем а ресторане У3	Готовлю ужин/ ужинаю П2	Готовлю ужин/ужинойю П2	Дома нечего есть; заказываю пиццу.	Ужинаем в ресторане с Баллом, ссоримся	Занимаюсь, не могу сосредоточиться
19-20	Смотрю телевизор У1	Занимаюсь, не могу сконцентрироваться П2	Смотрю телевизор	Звонит брат У3	Целуюсь/ болтаю с Биллом	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор, ем
30-21	Смотрю телевизор	Сдаюсь, смотрю телевизор	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор	Ужинаю в ресторане	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор
21-22	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор	Звоню Сьюзен, Лори У4	Смотрю телевизор	Смотрю кино У4	Смотрю телевизор У2	Смотрю телевизор
22-23	Смотрю телевизор; хорошая передача	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор У!	Смотрю телевизор?!	Смотрю кино У4	Смотрю телевизор	Смотрю телевизор
23-24	Занимаюсь любовью с Биллом (круто) У3	Беспокоюсь по поводу учебы	Читаю У2	Занимаюсь П3	Разговариваю с Биллом У4	Смотрю телевизор	Лежу в постели, думаю
24-6	Читаю до 2:30; не могу уснуть П1	Сплю	Сплю	Смотрю телевизор с 1 до 4:30, не могу уснуть	Читаю до часу ночи У2	Сплю	Читаю, смотрю телевизор до двух, не могу уснуть У1.

Шаг 3. Запланируйте занятия

А теперь пора увеличить число приятных и полезных повседневных занятий. Найдите в графике по меньшей мере десять часов в неделю, во время которых вы занимаетесь необязательными делами, не приносящими ни удовольствия, ни удовлетворения. Возможно, вам удастся обнаружить два-три таких часа в день. В дальнейшем вы займете это время новыми приятными или полезными делами.

Приятные занятия

Просмотрите следующий список приятных занятий:

- Посещение друзей/родных.

- Прогулка.
- Разговор по телефону с друзьями/родными.
- Поход по магазинам.
- Посещение кинотеатра/театра.
- Принятие горячей ванны.
- Просмотр видеофильмов/телепрограмм.
- Чтение.
- Физические упражнения.
- Работа в саду.
- Спорт.
- Писательство.
- Игры.
- Поход в ресторан.
- Занятия за компьютером.
- Поедание любимых угощений.
- Интернет-серфинг⁹.
- Прикосновения.
- Общение по Интернету.
- Массаж.
- Прослушивание музыки.
- Секс.
- Поездка за город на выходные.
- Автомобильная прогулка.
- Планирование отпуска.
- Пикник.
- Хобби.
- Посещение любимого красивого места.
- Коллекционирование.
- Отдых в спокойном месте.
- Занятия ручным трудом.
- Написание писем.
- Принятие солнечных ванн.
- Занятия творчеством.
- Посещение бара.
- Просмотр/чтение новостей.
- Прослушивание образовательных, релаксационных записей, аудиокниг.

Это — лишь краткий список, существует множество других занятий, доставляющих удовольствие. В бланк, приведенный ниже, впишите несколько собственных примеров приятных занятий. Вспомните, что

приносило вам удовольствие несколько лет назад, что вам было приятно попробовать. Пересмотрите приведенный выше список и попытайтесь конкретизировать какие-то из общих категорий: приведите примеры из своей жизни. Возможно, среди игр вам больше всего нравились пул или карты. Из занятий ручного труда вы с удовольствием посвящали время вышиванию или моделизму¹⁰. Что касается творчества, возможно, вы любили писать картины или сочинять хайку¹¹. Быть может, вы вспомните людей, посещение которых доставляло вам особую радость. Заполните *все* строки приятными делами, которыми вы когда-то наслаждались или могли бы насладиться в будущем.

Некоторые из моих приятных занятий

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Не удивляйтесь, если многое из того, что вас радовало в прошлом, сейчас покажется совершенно неинтересным. Или то, чего вы когда-то ждали с нетерпением, сегодня воспринимается скорее как препятствие или бремя. Это — следствия депрессии. Когда вы начнете *планировать* приятное времяпровождение, то почувствуете себя лучше, даже если в настоящий момент какая-то деятельность кажется вам неинтересной.

Теперь выберите пять-семь приятных дел и внесите их в «График активности» на следующую неделю. Попробуйте также добавить по одному полезному делу в день. Это могут быть какие-то проявления заботы о самом себе, занятия, направленные на достижение личного блага, которыми вы, возможно, прежде пренебрегали — поход в магазин, по делам, уборка, написание письма или важные звонки. Когда вы пребываете в депрессии и охвачены апатией, даже обычные ежедневные процедуры (гигиенические и прочие) кажутся делом невероятно сложным. Познакомьтесь с приведенным ниже списком полезных дел и подумайте, что вы можете включить в свой график на следующую неделю.

Полезные дела

- Пройтись по магазинам.
- Сходить в банк.
- Помочь детям с домашними заданиями.
- Уложить детей спать.
- Принять ванну.
- Приготовить горячее блюдо.
- Оплатить счета.
- Встать раньше 9:00.
- Погулять с собакой.
- Починить что-нибудь.
- Почистить что-нибудь.
- Помыть посуду.
- Сделать физические упражнения.
- Разрешить конфликт.
- Постирать белье/сходить в прачечную.
- Поработать в саду.
- Выполнить поручение.
- Взяться за решение сложной задачи на работе.
- Сложить и убрать одежду.
- Полить цветы.
- Сделать уборку.
- Украсить дом.
- Поменять масло в автомобиле.
- Сделать важный звонок по работе.
- Позвонить друзьям.
- Написать что-нибудь в дневник.
- Выполнить психологические упражнения по самопомощи.
- Позаниматься религиозной/духовной практикой.
- Привести себя в порядок.
- Постричься.
- Решить, что надеть.
- Одеться.
- Написать письма.
- Отвезти детей.
- Позаниматься творчеством.
- Придумать интересное времяпровождение для детей.

После того как вы прочли приведенные варианты, составьте собственный список полезных дел, которые принесут вам чувство удовлетворения. Заполните *все* строки.

Некоторые из моих полезных дел

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Из составленного списка выберите пять-семь дел и внесите их в график на следующую неделю. Постарайтесь не включать более одного дополнительного занятия в день — пожалуй, вам будет достаточно сложно справиться с большим количеством дел. Просмотрите свой недельный график и отметьте, в какие часы вы особенно остро ощущаете подавленность и непродуктивность. Именно это время следует заполнить полезными делами взамен привычных. Так вы обретете чувство удовлетворения. Имейте в виду, что для завершения некоторых полезных дел (слишком сложных или масштабных) одного часа бывает недостаточно. Такое занятие можно разделить на несколько этапов, каждый из которых потребует от пяти до пятнадцати минут. К примеру, задачу улучшить внешний вид вашей комнаты можно разбить на множество мелких, начиная с решения приобрести и повесить новый плакат. Некоторые полезные дела могут растянуться на несколько недель, в течение которых вы будете последовательно проходить каждый этап.

Пример

Ниже приведен график Алисии на вторую неделю программы по мобилизации, в которой она включила новые занятия. Раньше она с трудом заставляла себя собраться и начать заниматься, поэтому обычно напряженно готовилась к учебе за один день. Теперь каждый раз накануне занятий в колледже она решила выделять на подготовку по два часа — нередко с часовым отдыхом между ними.

В список полезных дел Алисии вошли такие пункты: привести в порядок свой бюджет, постирать, купить еду. Она запланировала эти дела на то время, в которое прежде смотрела телевизор или просто размышляла.

Из списка удовольствий Алисия выбрала следующее: послушать новые диски, позвонить друзьям, почитать в ванне, поиграть в теннис, прогуляться,

поужинать где-нибудь, сходить в кино. Всем этим она с радостью занималась раньше и захотела попробовать снова на грядущей неделе.

Каждый внесенный в график пункт Алисия стала считать неким данным себе обязательством. Она старалась думать о нем как о договоренности с кем-то, кого она очень уважает и не хочет расстраивать.

Недельный график активности Алисии							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
6-7							
7-8							
8-9							
9-10		Проверить свой бюджет. П2		Поиграть в теннис. У1			
10-11						Съездить за продуктами. П1	Позаниматься. П2
11-12							Позаниматься. П2
12-13						Погулять в парке. У2	
13-14							Погулять у озера. У3
14-15							

Недельный график активности Алисии							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
15-16							
16-17							
17-18	Купить несколько дисков У2						
18-19					Поужинать в «Соленос» У3		
19-20	Прослушать новые диски. У3	Позаниматься. П2	Постирать то, что откладывала. П1	Позаниматься. П2	Поужинать в «Соленос» У3		
20-21		Прослушать диска. У2	Позвонить Сэнди или Гейлу. У2	Почитать романе ванне. У3	Сходить в кино. У3		
21-22		Позаниматься. П2		Позаниматься. П2	Сходить в кино. У3		
22-23			Сложить одежду. П1	Посмотреть фильм. У2			
23-24				Посмотреть фильм. У2			
24-6							

Составьте план не менее чем на три недели

Поставьте себе цель добавлять по семь полезных и приятных дел в график активности каждой следующей недели. Постарайтесь включать как можно больше занятий, которые вам нравится повторять. Без сомнений исключайте те, которые не приносят никакого удовлетворения.

Многие полезные дела вы можете выбрать из тех, которых прежде избегали. Если вы все время откладывали мытье посуды на потом, определите конкретное время в своем недельном графике для этого занятия. Если вы никак не могли заняться восстановлением своих водительских прав, выберите день, когда наконец сможете решить эту проблему.

Посвящать время приятным делам столь же важно, сколь и полезным. Сейчас ваша жизнь вышла из равновесия — в ней мало того, чему вы могли бы искренне радоваться. Увеличить количество любимых занятий в течение недели — абсолютно необходимый шаг на пути преодоления депрессии.

Шаг 4. Предварительная оценка

Вы, наверное, заметили, что в графике недельной активности Алисии рядом с каждым полезным или приятным занятием уже стоит оценка по десятибалльной шкале. Дело в том, что Алисия решила спрогнозировать, какое удовольствие или удовлетворение принесут ей запланированные дела, когда она их осуществит. То, что она поставила оценку «У1» рядом с пунктом «Поиграть в теннис», означает, что она не ожидает большой радости от такого времяпровождения. Оценка «У3», которую она поставила ужину в ресторане или походу в кино, предполагает, что она надеется получить относительно хорошие впечатления.

Очень важно предварительно оценить по десятибалльной шкале каждое новое полезное или приятное занятие, которое вы намечаете в своем недельном графике, исходя из того, какое они принесут вам удовлетворение или удовольствие. Большинство людей, находящихся в депрессии, обычно делают весьма скромные прогнозы своего будущего опыта. Так что нет ничего страшного в том, что вы не чувствуете себя оптимистом.

Пусть вы не ожидаете приятных впечатлений от запланированных дел, но все же выполните их и оцените результат.

Возьмите бланк графика недельной активности и запланируйте новые полезные и приятные дела на грядущую неделю. Попробуйте спрогнозировать ваши будущие ощущения и оцените их по десятибалльной шкале. Обведите эти баллы в своем графике.

На протяжении недели вам нужно будет проставлять уже фактические оценки вашим впечатлениям. Их можно записывать прямо рядом с отмеченными предварительными баллами. Вы наверняка заметите, что

реальное удовольствие или удовлетворение окажется выше, чем вы ожидали.

Как уже было сказано ранее, депрессия, как правило, делает человека пессимистом. Сравнение ваших прогнозов с реальной степенью полученного удовольствия или удовлетворения поможет осознать, что депрессия искажает ваше восприятие. Тот факт, что новые занятия могут приносить гораздо больше радости, чем вы ожидали, позволит противостоять внутреннему голосу, внушающему вам: «Не суетись и не пытайся делать ничего нового; это напрасный труд — ты все равно будешь чувствовать себя отвратительно».

Алисия с удивлением обнаружила, что наслаждалась новым времяпровождением больше, чем ожидала. Посмотрите на ее очередной график и обратите внимание на разницу между прогнозами (отмечены скобками) и реальным ощущением удовольствия или полезности. В частности, Алисия получила гораздо большее удовлетворение от своих новых вечерних занятий. Она поняла, что телевизор наводит на нее оцепенение и уныние. Новые дела заставили ее подняться с дивана и почувствовать себя лучше.

На протяжении третьей недели Алисия постаралась заменить чем-либо бесконечные часы просмотра субботних и воскресных телепрограмм. Она выбрала некоторые дополнительные пункты из своего списка полезных и приятных дел и учла успешный опыт предыдущей недели (прослушивание дисков, звонки друзьям, чтение в ванне и теннис). Несмотря на то, что ей пришлось приложить усилия, Алисия почувствовала себя гораздо лучше от того, что ее выходные заняты новыми интересными делами. Это заставляло ее двигаться, и хотя порой она залеживалась на диване, в целом ее депрессия снизилась благодаря тому, что она начала вести более активный образ жизни.

Недельный график активности Алисии							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
6-7							
7-8							
8-9							
9-10		Проверить свой бюджет. (П2) ПЗ		Поиграть в теннис. (У1)У4			
10-11						Съездить, за продуктами. (П1) П4	Позаниматься. (П2) ПЗ
11-12							Позаниматься. (П2) ПЗ
12-13						Погулять в парке. (У2) Не пошла	
13-14							Погулять у озера. (У3) У4
14-15							

Недельный график активности Алисии							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
15-16							
16-17							
17-18	Купить несколько дисков. (У3) У4						
18-19					Пожинать в «Солернос» (У3) У3		
19-20	Прослушать новые диски. (У3) У4	Позаниматься. (П2) ПЗ	Постирать то, что откладывала. (П1) П4	Позаниматься. (П2) П2	Пожинать в «Солернос» (У3) У3		
20-21		Прослушать диски. (У2) У4	Позвоните Сэнди или Гейлу. (У2) У5	Почитать роман в ванне. (У3) У4	Сходить в кино. (У3) У4		
21-22		Позаниматься. (П2)		Подниматься. (П2) П2	Сходить в кино. (У3) У4		
22-23			Сложить одежду. (П1) ПЗ	Посмотреть фильм. (У2) У3			
23-24				Посмотреть фильм. (У2) У3			
24-6							

Дополнительные действия

Некоторым людям кажется, что в течение недели им просто некогда заниматься новыми делами. Поскольку недельный график активности является основным элементом процесса преодоления депрессии, возможно, вам придется ограничить или временно приостановить какие-то из своих обычных занятий, чтобы освободить место приятным и полезным делам. Проанализируйте свой первый недельный график и вычеркните те занятия, которые не являются крайне необходимыми. Именно их вы должны заменить новыми вдохновляющими делами.

После обновления графика в течение четырех-пяти недель большинство людей замечают, что их дни стали довольно насыщенными. На этом этапе уместно провести некоторую чистку — исключить те новые занятия, которые приносят мало пользы или удовольствия.

Несмотря на то, что вы будете добавлять меньше дел на этапе последних недель, не прекращайте составлять график занятости. Записывая планы, вы увеличиваете шансы на осуществление задуманного. Продолжайте дополнять свое расписание приятными и полезными делами до тех пор, пока не ощутите реального снижения депрессии.

14. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Проблемы, которые не находят решения, приносят в результате хроническую эмоциональную боль. Если ваши обычные копинговые стратегии не эффективны, чувство безнадежности только усложняет поиск новых решений. Проблема начинает казаться неразрешимой, тревожность и отчаяние возрастают до критического уровня.

В 1971 году Томас Д'Зарилла и Марвин Голдфрид разработали пятиэтапную стратегию генерирования свежих решений любого рода проблем. Проблему они определяли как «неспособность найти эффективный ответ». Например, тот факт, что человек не может утром найти ботинок, сам по себе проблемой не является. Он становится проблемой, только если человек не желает заглянуть под кровать, где, скорее всего, и обнаружится ботинок. Если он ищет свою обувь в раковине, аптечке или мусорном ведре, он начинает создавать проблему — потому что его ответ на необходимость найти ботинок неэффективен. Подходящим акронимом для пятиэтапного решения проблем является английское слово SOLVE — «решать»:

- State your problem - определить проблему;
- Outline your goals - наметить цели;
- List your alternative - перечислить альтернативы;
- View the consequences - рассмотреть последствия;
- Evaluate your results - оценить результаты.

Эффективность

Решение проблем — эффективный метод снижения тревожности, вызванной откладыванием и неспособностью реализовывать намерения. Полезно освободиться от ощущений беспомощности или гнева, связанных с застарелыми проблемами, варианты решения которых не удастся найти. Метод решения проблем не рекомендуется для лечения фобий или хронической тревожности.

Время освоения методики

Техники решения проблем можно применять с самого первого дня их изучения. После нескольких недель практики следование этим пяти шагам становится чуть ли не автоматическим.

Инструкции

Шаг 1. Определите проблему

Первый шаг решения проблем — определение затруднительных ситуаций в вашей жизни. Обычно люди сталкиваются с проблемами в таких сферах, как финансы, работа, межличностные взаимоотношения и семейная жизнь. Контрольный список, приведенный ниже, поможет вам определить, в какой сфере вы действуете наименее эффективно и имеете больше всего сложностей. Именно на этой области вы и сосредоточитесь, развивая навыки решения проблем.

Рассмотрев каждую ситуацию, поставьте галочку в том столбце, который наиболее точно описывает, какое отношение имеет к вам данная проблема. Если вам сложно определить, насколько существенна для вас та или иная трудность, представьте себя в описываемой ситуации. Подключите воображение, постарайтесь увидеть, услышать и прочувствовать ситуацию так, чтобы она казалась реальной. Рассержены ли вы? Подавлены? Встревожены? Смущены? Подобные эмоции — сигнал тревоги. Если вы испытываете гнев, подавленность, тревожность или смущение, вероятно, ситуация, в которой вы оказались, действительно является для вас проблемной — в чем-то ваш ответ на нее неэффективен. Поставьте галочку в соответствующем столбце:

Не препятствует — это ко мне не относится и меня не беспокоят. Слабо препятствует — несильно влияет на мою жизнь и отнимает немного энергии.

Умеренно препятствует — существенно влияет на мою жизнь.

Сильно препятствует — чрезвычайно мешает моей повседневной жизни и сильно влияет на самочувствие.

Контрольный список проблем

	Препятствует			
	Нет	Слабо	Умеренно	Сильно
Здоровье				
Проблемы со сном				
Проблемы с весом				
Ощущение физической усталости и переутомления				
Проблемы с желудком				
Хронические физиологические проблемы				
Сложно вставать по утрам				
Плохие рацион и режим питания				
Финансы				
Сложно сводить концы с концами				
Не хватает денег для удовлетворения основных потребностей				
Растущие долги				
Неожиданные расходы				
Недостаточно денег на хобби и отдых				
Нет стабильного источника дохода				
Слишком сильная финансовая зависимость				
Условия проживания				
Плохие соседи				
Жилье находится слишком далеко от учебы или работы				

	Препятствует			
	Нет	Слабо	Умеренно	Сильно
Жилье слишком маленькое				
Неприятные условия для проживания				
Требуется ремонт				
Плохие отношения с домовладельцем				
Работа				
Однообразная и скучная работа				
Плохие отношения с начальством				
Большая загруженность и постоянное напряжение				
Хочется иметь другую работу или развитие карьеры				
Требуется дополнительное образование или большой опыт				
Боязнь потерять работу				
Не удалось наладить отношения с коллегами				
Безработица				
Непривлекательные условия труда				
На работе все регламентировано				
Психологическое состояние				
Зависимость от какой-либо вредной привычки				
Проблемы религиозного характера				
Проблемы с властями				
Слишком высокие цели и запросы				
Навязчивое стремление к отдаленным или недостижимым целям				
Отсутствие мотивации				
Сильное чувство подавленности, возникающее время от времени				
Нервничаете в определенные моменты				
Ощущение недостижимости целей				
Сильное раздражение				
Тревожность				

	Препятствует			
	Нет	Слабо	Умеренно	Сильно
Отдых				
Не хватает радостей в жизни				
Неспособность заниматься спортом и участвовать в спортивных играх				
Слишком мало свободного времени				
Не хватает времени на творчество и самовыражение				
Мало возможностей наслаждаться природой				
Желание путешествовать				
Острая потребность в отпуске				
Не получается найти себе интересные занятия				
Межличностные взаимоотношения				
Робость и застенчивость в общении с противоположным полом				
Мало друзей				
Недостаток общения с противоположным полом				
Чувство одиночества				
Не получается наладить отношения с некоторыми людьми				
Неудавшаяся или угасающая любовная связь				
Ощущение того, что на вас никто не обращает внимания				
Уязвимость перед критикой				
Желание более доверительного общения с людьми				
Непонимание со стороны окружающих				
Неумение поддержать разговор				
Не получается найти хорошего друга				
Семья				
Ощущение отверженности в семье				
Разногласия с членами семьи				
Не удается наладить отношения с детьми или одним из них				

	Препятствует			
	Нет	Слабо	Умеренно	Сильно
Болезненная ситуация в семье, которая рождает ощущение ловушки				
Чувство нестабильности - боязнь потерять супруга или супругу				
Неспособность быть открытым и честным с членами семьи				
Желание иметь сексуальную связь на стороне				
Конфликты с родителями				
Не совпадают интересы с увлечениями спутника жизни				
Вмешательство родственников				
Брак рушится				
Проблемы у детей в школе				
Болеет кто-то из членов семьи				
Чрезмерные разногласия в доме				
Гнев, чувство обиды по отношению к супругу				
Тревога за члена семьи				

Другое

Если в таблице не отражены какие-либо ситуации, которые серьезно осложняют вашу жизнь, запишите их самостоятельно и оцените.

Просмотрите заполненный «Контрольный список проблем» и определите категорию (сферу вашей жизни), которая рождает наибольшее число трудностей. Выберите из этой области одну ситуацию, которая является для вас умеренным или сильным препятствием.

На основе выбранной ситуации заполните бланк «Анализа проблем», приведенный ниже. Постарайтесь записать хотя бы одно слово в каждую строку. Если же вам не хватает места, чтобы изложить свои мысли, возьмите отдельный лист бумаги.

Описывая ситуацию в терминах «кто», «что», «где», «когда», «как» и «почему», вы получите более четкое представление о своей проблеме. Вы откроете для себя многие детали, о которых прежде не думали. Не жалейте времени. Нюансы ваших поступков, чувств и желаний чрезвычайно важны, поскольку они дадут вам ключики к выработке верных решений.

Шаг 2. Наметьте цели

После завершения анализа проблемы переходите к постановке целей (одной или более) чтобы изменить ситуацию. Акцентируйте внимание на том, как вы реагируете на проблему — что делаете, чувствуете, чего хотите. Эти сведения полезны, в частности, для разработки особых целей.

Анализ проблемы
Ситуация (из контрольного списка проблем или коротко сформулированная своими словами)
Кто еще в нее вовлечен?
Что происходит? (Что из сделанного или несделанного тревожит вас?).
Где это происходит?
Когда происходит? (В какое время дня? Как часто? Как долго это длится?)
Как происходит? (По каким вероятным правилам? Какое при этом настроение?)
Почему происходит? (Какими причинами бы и окружающие объясняли на этот момент существование проблемы?)
Что вы делаете? (Как вы конкретно реагируете на проблемную ситуацию?).
Как вы себя чувствуете? (Рассерженным? Подавленным? Смущенным?).
Чего бы вы хотели? (Что именно вы желаете изменить?).

Пример

Предлагаем вам анализ проблемы, который выполнила Джейн, мать непослушного двенадцатилетнего подростка.

Анализ проблемы
<p>Ситуация (из контрольного списка проблем или коротко сформулированная своими словами) Не могу поладить с ребенком.</p> <p>Кто еще в нее вовлечен? Двенадцатилетний сын, Джим.</p> <p>Что происходит? (Что из сделанного или несделанного тревожит вас?) Споры по поводу того, что он не хочет выполнять свои обязанности — выносить мусор, поливать сад, убирать со стола.</p> <p>Где это происходит? Долю, особенно в гостиной перед телевизором.</p> <p>Когда происходит? (В какое время дня? Как часто? Как долго это длится?) Днем и вечером, на протяжении порядка двух часов, почти каждый день.</p> <p>Как происходит? (По каким вероятным правилам? Какое при этом настроение?) Чем больше я напоминаю ему о его обязанностях, тем угрюмее он становится. Просто сидит, а я выхожу из себя. С недовольным видом выполняет свои обязанности после того, как я пригрожу ему выключить телевизор.</p> <p>Почему происходит? (Какими причинами вы и окружающие объясняете на этот момент существование проблемы?) У него сейчас такой период. Я ожидаю от него слишком многого. Его не волнует, что я чувствую.</p> <p>Что вы делаете? (Как вы конкретно реагируете на проблемную ситуацию?) Молча страдаю, затем напоминаю, затем ворчу, потом кричу и запугиваю.</p> <p>Как вы себя чувствуете? (Рассерженным? Подавленным? Смущенным?) Злюсь на Джима, думаю, что он обо мне нисколько не заботится, чувствую себя подавленной и расстроенной.</p>

Шаг 3. Перечислите альтернативы

На этом этапе решения проблемы вы проводите «мозговой штурм», чтобы выработать стратегии, которые помогут вам достичь сформулированных целей. Техника «мозгового штурма», предложенная Осборном в 1963 году, основана на четырех правилах:

А. Критика исключена. Это значит, что вы записываете любую новую идею или возможное решение, не подвергая их никаким оценкам — ни хорошим, ни плохим. Оценка откладывается на более позднюю стадию принятия решений.

Б. Раскованность приветствуется. Чем ненормальнее и сумасброднее идея, тем лучше. Это правило, если ему следовать, поможет вам нарушить привычный ход мыслей, освободиться от своего старого ограниченного взгляда на проблему и увидеть ее совершенно в ином свете.

В. Главное — количество. Чем больше идей вы генерируете, тем больше вероятность того, что среди них окажутся удачные. Просто записывайте свои мысли, одну за другой, не задумываясь подолгу над каждой. Продолжайте до тех пор, пока ваш список не станет достаточно внушительным.

Г. Необходимо комбинирование и совершенствование. Просмотрите свой список с целью улучшения или комбинирования некоторых идей. Иногда две достаточно хороших идеи можно превратить в одну лучшую.

Поиск идей методом мозгового штурма на этом этапе должен быть ограничен общими стратегиями достижения целей. Отложите все детали на потом. Вам, прежде всего, требуется хорошая общая стратегия. Для разработки конкретных действий существует следующая стадия.

Используйте нижеприведенную форму для того, чтобы перечислить по меньшей мере десять альтернативных стратегий для достижения каждой из своих целей:

Список альтернативных стратегий

- Цель А:
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- Цель Б:
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- Цель В:
- 1.
- 2.
- 3.

4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Джейн методом «мозгового штурма» придумала следующие стратегии для достижения трех своих целей:

Цель А. Разработать эффективную стратегию, чтобы Джим помогал мне

1. Не позволять смотреть телевизор, пока не сделаны все дела.
2. Давать Джиму карманные деньги в зависимости от того, как он справляется со своими обязанностями.
3. Запланировать покупку нового CD-плеера.
4. Позволить ему убирать его комнату так, как он хочет, ограничить его обязанности местами общего пользования.
5. Объяснять, исполнения каких домашних обязанностей я жду от него утром перед школой.
6. Вести график выполнения обязанностей.
7. Вознаграждать за каждую выполненную обязанность (деньги на CD-плеер?).
8. Если обязанности не выполнены к оговоренному времени, он остается без телефона.
9. Если он не выполняет свои обязанности, то ужин готовит себе сам.
10. Право включить компьютер зависит от того, выполнил ли он свои обязанности.

Цель Б. Быть спокойнее

1. Что бы ни происходило, не кричать.
2. Сохранять спокойствие, когда начинаю расстраиваться или злиться.
3. Не включать телевизор — шум сводит меня с ума.
4. Привлечь мужа к воспитанию сына.
5. Взять неделю отпуска и уехать в горы.
6. Ходить на массаж.

7. Посещать курсы релаксации.
8. Делать с мужем массаж друг другу после того, как дети ложатся спать.
9. Принимать успокоительное.
10. Снова заняться плаванием.

Цель В: Больше заботиться о Джиме

1. Что бы он ни делал или ни сделал, перестать кричать на него.
2. Говорить с ним вместо того, чтобы ругать.
3. Давать возможность мужу воспитывать сына.
4. Обнимать его просто так, без особой причины два-три раза в день.
5. Поощрять его крепкими объятиями, когда он действительно выполнил свои обязанности.
6. Много хвалить его.
7. Спрашивать его о школе и интересоваться его делами по меньшей мере раз в день.
8. Если он не слушается, уделить ему несколько минут и выяснить, все ли у него в порядке.
9. «Для меня важнее иметь с сыном хорошие отношения, а не то, выполняет ли он свои обязанности по дому каждый день», — написать себе такое напоминание и приклеить к зеркалу.
10. Объяснять ему мои проблемы и просить его помощи.

Важно не прекращать поиски альтернативных стратегий слишком рано. Возможно, ваша десятая идея окажется самой лучшей. Джейн просмотрела свой список и скомбинировала некоторые из идей. К примеру, она объединила три пункта из цели «А»: никакого компьютера, телевизора, телефона, пока не выполнены все обязанности. В цели «В» она свела воедино пункты интересоваться его делами раз в день, объяснять свои проблемы и просить помочь ей.

Шаг 4. Рассмотрите последствия

Теперь у вас есть несколько целей, каждая из которых имеет по меньшей мере десять вариантов достижения.

Следующий шаг — выбрать самые многообещающие стратегии и рассмотреть последствия их применения на практике. У некоторых людей процесс оценки и взвешивания всех «за» и «против» происходит автоматически в то время, пока они обдумывают возможные стратегии

достижения желаемого. Другие размышляют над последствиями дольше. К какой бы категории людей вы ни принадлежали, на этом этапе полезно поработать вдумчиво и добросовестно. Выберите наиболее привлекательную для себя цель. Просмотрите все стратегии ее достижения и вычеркните явно неудачные. По возможности скомбинируйте несколько стратегий в одну. Постарайтесь сократить свой список до трех стратегий, которые представляют лучшие из ваших идей.

Занесите эти три стратегии в соответствующие строки приведенной ниже формы «Оценки последствий». Под каждой перечислите негативные и позитивные последствия, которые вам придут в голову. Как применение данной стратегии на практике повлияет на ваши чувства, потребности, желания? Как это повлияет на людей, которые вас окружают? Как изменит их отношение к вам? Как повлияет на вашу жизнь прямо сейчас, в следующем месяце или в будущем году? Не спешите и попытайтесь предугадать как позитивные, так и негативные последствия применения каждой возможной стратегии.

Когда вы перечислите основные последствия, проанализируйте каждое и спросите себя, насколько оно вероятно. Если последствие практически невероятно, вычеркните его — вы либо запугиваете себя страшными сказками, либо неуместно оптимистичны.

Затем оцените оставшиеся последствия по следующему принципу:

- Если последствия преимущественно личные, поставьте два балла.
- Если последствия преимущественно влияют на других, поставьте один балл.
- Если последствия преимущественно долгосрочны, поставьте два балла.
- Если последствия преимущественно краткосрочны, поставьте один балл.

Обратите внимание, что последствия могут распространяться преимущественно на вас и обладать при этом долгой продолжительностью (в сумме 4 балла), влиять на других (в сумме 3 балла) и так далее.

Подсчитайте, сколько баллов набрала каждая стратегия, чтобы понять, в каких случаях позитивные последствия перевешивают негативные. Затем выберите стратегию, положительные последствия которой в наибольшей степени перевешивают негативные.

Оценка последствий			
Стратегия:			
Позитивные последствия	Баллы	Негативные последствия	Баллы
Итого:		Итого:	
Стратегия:			
Позитивные последствия	Баллы	Негативные последствия	Баллы
Итого:		Итого:	
Стратегия:			
Позитивные последствия	Баллы	Негативные последствия	Баллы
Итого:		Итого:	

Реализация стратегии

Теперь вы должны решить, какие шаги следует предпринять, чтобы реализовать свою стратегию. Джейн придумала четыре шага, как привлечь мужа к воспитанию сына:

1. Обсудить этот вопрос с мужем во вторник, когда Джим ляжет спать.
2. Каждый день находить пять минут на то, чтобы обсудить с мужем, как Джим справляется со своими обязанностями по дому,
3. Сделать так, чтобы муж каждый вечер проводил некоторое время с Джимом, обсуждая, как сын справился со своими обязанностями.
4. Посвятить время, которое я тратила на воспитание, тому, чтобы сделать мужу что-то приятное: приготовить какой-нибудь особенный десерт, потереть ему спину.

Возможно, вам будет сложно придумать конкретные действия. Если так, вновь воспользуйтесь методом мозгового штурма и составьте список

альтернативных шагов. Затем исследуйте вероятные последствия каждого, используя ту же методику, которую вы применяли при выборе общей стратегии.

Шаг 5. Оцените результаты

Завершающий этап — самый трудный во всей последовательности. Вы уже выработали несколько новых взглядов на старую ситуацию. Теперь пришла пора осуществить ваши решения на практике.

Когда попробуете применить новый подход, понаблюдайте за последствиями. Все ли происходит так, как вы прогнозировали? Вы *удовлетворены* итогом? Удовлетворены — значит, новая стратегия помогает вам достичь целей, к которым не приводили старые «решения». Если вы все еще не добились желаемого, вернитесь к перечню альтернативных стратегий. На этом этапе вы можете либо придумать новые идеи, либо выбрать одну и несколько стратегий, которые раньше исключили. После этого повторите третий, четвертый и пятый шаги.

Стратегия: привлечь мужа к воспитанию сына.			
Позитивные последствия	Баллы	Негативные последствия	Баллы
Я стану спокойнее	3	Муж будет делать это с неохотой	2
У меня будет больше времени	2		
Улучшатся отношения с сыном	3		
Итого:	8	Итого:	2
Стратегия: интересоваться его делами раз в день, объяснять свои проблемы и просить его помочь			
Сможем лучше понимать друг друга, станем ближе	4	По-прежнему не будет регулярно выполнять свои обязанности	3
Джим не будет ощущать такое давление	2	Мои проблемы могут обременить Джима и заставить чувствовать себя виноватым	3
У меня появится больше времени	2		
Итого:	8	Итого:	6
Стратегия: что бы ни происходила, прекратить кричать			
Стану спокойнее	3	Обязанности не будут выполнены	2
Не буду ранить чувства Джима	2	Мое чувство неудовлетворенности будет расти	3
Итого:	5	Итого:	6

Дополнительные действия

Некоторых людей слегка ошеломляет перечень шагов, которые необходимо совершить на пути решения проблем. Они реагируют примерно так: «Неужели я на самом деле должен пройти все это?» Ответ на этот вопрос — «да», по крайней мере, должны поначалу. Вы уже какое-то время безуспешно бьетесь над проблемными ситуациями. Старые привычные решения неэффективны. Вы должны проделать каждый шаг предложенной техники, чтобы верно наметить цели и достичь их. Позже вы сможете адаптировать процесс под себя и во многом он станет автоматическим.

15. ПРОВЕРКА ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Глубинные убеждения — это ваше фундаментальное мнение о собственной личности. К примеру, они определяют, считаете вы себя красивым или безобразным, достойным или недостойным, приятным или отталкивающим человеком. Глубинные убеждения формируются, главным образом, в детстве и влияют на большинство ваших действий. Исходя из этих убеждений или представлений, вы создаете правила, регулирующие ваше поведение. Если представления позитивны, то правила, по которым вы живете, будут реалистичными и гибкими. Или же наоборот: негативные представления дают, в результате, негативные правила — ограничивающие и основанные на страхах.

К примеру, Бад, художник, в детстве верил своим родителям, когда те называли его глупым. У него сформировалось отрицательное глубинное убеждение «Я глупый», на основе которого выработались следующие негативные правила:

1. Не подавать заявки на гранты. Кому нужны мои идеи?
2. Не заниматься математикой ни в какой форме. У меня не хватает для этого мозгов.
3. Не спорить. Люди поймут, что я глупый.
4. Много не говорить. Люди увидят, как мало я знаю.

Глубинные убеждения и правила настолько фундаментальны для личности, что немногие осознают их. Но при этом каждый аспект вашей жизни продиктован этими представлениями и правилами. Они оказывают огромное влияние на ваши автоматические мысли: любая автоматическая мысль Бада напоминает ему о его глупости. Глубинные убеждения заставляют его ожидать негативных суждений и неприятия со стороны окружающих: «Парень, лучше бы ты молчал... Такая глупая ремарка... Они сомневаются, умеешь ли ты читать... Идиот... Заткнись, не выставляй себя на посмешище».

В целом, глубинные убеждения — это основа вашей личности: они во многом определяют, что вы можете, а что не можете делать (правила), и как вы интерпретируете происходящие события (автоматические мысли).

Вы в силах изменить негативные глубинные убеждения. В этой главе на основе работ Аарона Бека и Артура Фримена (1990), Дональда Мейхенбаума

(1988), Джеффри Янга (1990) и Мэтью Маккея и Патрика Фаннинга (1991) вы узнаете, как выявлять, тестировать и видоизменять эти убеждения.

Эффективность

Техники, приведенные ниже, помогут вам определить ваши глубинные убеждения или представления, проверить их достоверность и начать процесс их изменения. Это поможет справиться с тревожностью, депрессией, перфекционизмом, социальными фобиями, низкой самооценкой, стыдом и чувством вины.

Тот, кто подвергся в детстве жестокому обращению, переживает кризис, страдает от зависимости или не имеет достаточной мотивации, должен работать над трансформацией глубинных убеждений только под руководством специалиста в области психического здоровья.

Время освоения методики

Для того чтобы определить, проверить обоснованность и изменить одно глубинное убеждение и вытекающие из него правила, понадобится восемь—двенадцать недель.

Инструкции

Шаг 1. Определите свои глубинные убеждения

Возможно, вы осознаете одно-два своих глубинных убеждения. Но большинство из них остаются для вас скрытыми. Глубинные убеждения показывают, насколько достойным, защищенным, компетентным, сильным, самостоятельным и любимым вы себя считаете; они также рожают ваше чувство принадлежности к определенной социальной группе и закладывают основу того, как с вами обходятся окружающие.

Ведите «Журнал мыслей» в течение недели. С его помощью вы определите свои неосознанные глубинные убеждения.

Журнал мыслей

«Журнал мыслей» помогает выявить негативные глубинные убеждения благодаря тому, что вы записываете свои мысли, порождающие неприятные чувства. В конце каждого дня вспомните ситуацию, в которой вы испытывали раздражение, грусть, боль, вину и так далее. Обратите внимание на автоматические мысли, которые вызывают неприятные чувства.

Ниже представлена выдержка из журнала Жанет. Жанет — учительница, мать-одиночка.

Журнал мыслей Жанет		
Ситуация Где? Когда? Кто? Что произошло?	Чувства Оцените в баллах от 0 до 100	Автоматические мысли О чем вы думали непосредственно перед возникновением неприятного чувства и во время его переживания?
Мне нужно начать писать свою дис- сертацию.	Тревога	Я не умею нормально писать. С чего я во- обще взяла, что мне это под силу?
Потерялась элек- трическая отверт- ка, а она мне нуж- на.	Гнев	Каждый раз, собираясь сделать что- нибудь, я теряю нужный инструмент и все порчу.
Я готовлю и не могу найти при- хватку.	Тревога	Не дом, а крысиная нора какая-то. Надо бы все в порядок привести. Я вечно все откладываю.
Проверяю счет и обнаруживаю, что денег не хватает.	Тревога	Мне нужно прекратить тратиться на ре- стораны, иначе денег просто не останет- ся. Я не контролирую свои расходы.
Уступаю и веду Брэда в кино после того, как сказала ему, что мы не пойдем, потому что он не помог мне по дому.	Гнев	Я плохая мать (возникает образ моей мамы, которая говорит мне, что я слиш- ком мягкая).

Когда вам не удастся вспомнить свои автоматические мысли, прибегайте к визуализации, которая поможет восстановить подробности. Чтобы нарисовать ситуацию в своем воображении, расслабьте мышцы и затем представьте события, которые хотите вспомнить.

Воображайте ситуацию, пока не почувствуете грусть, тревогу или раздражение. Постарайтесь мысленно ощутить запахи, услышать звуки, почувствовать прикосновения. Затем внимательно прислушайтесь к своим автоматическим мыслям и запишите их в журнал.

Метод «лестницы»

Метод «лестницы» вскрывает глубинные убеждения благодаря анализу, ступень за ступенью, значений того или иного утверждения из вашего «Журнала мыслей» вплоть до обнаружения глубинного убеждения, лежащего в его основе.

Чтоб определить глубинное убеждение с помощью метода «лестницы», выберите утверждение из «Журнала мыслей». Затем напишите: «А что, если... (ваша мысль) ... — верно? Что это значит?»

Отвечайте на этот вопрос, опираясь на суждения о себе самом, а не на ощущения. Ощущения не ведут к глубинным убеждениям, в отличие от утверждений о себе самом.

Жанет выполнила следующее упражнение, выбрав утверждение «Я не контролирую свои расходы» из своего журнала: Я не контролирую свои расходы.

Что, если я просто не могу остановить траты? Что это значит?

Это значит, что я обанкрочусь.

Что, если я обанкрочусь? Что это значит?

Значит, моя жизнь разрушится.

Что, если моя жизнь разрушится? Что это значит?

Это значит, что я не умею управлять своей жизнью.

Что значит, что я не умею управлять своей жизнью?

Это значит, что я беспомощна.

На этом этапе Жанет обнаружила свое негативное глубинное убеждение. Позже она смогла поставить под сомнение убеждение «Я беспомощна», чтобы понять, насколько оно справедливо.

А теперь выберите одно утверждение из своего журнала и проделайте это же упражнение.

Тематический анализ

Тематический анализ — еще один метод обнаружения глубинных убеждений. Просмотрите проблемные ситуации, перечисленные в вашем журнале, в поисках объединяющей темы или связующей нити. К примеру, Жанет, изучив ситуации, поняла, что многие из них имеют отношение к ее сыну. Она поняла, что ее глубинное убеждение заключается в том, что она некомпетентная, плохая мать.

Бад, художник, перечитал свой список проблемных ситуаций:

- Подача заявки на грант.
- Организация выставки.
- Просьба выступить перед родительским комитетом.
- Просьба дать совет другу.
- Езда по скоростной автостраде.

Он понял, что, за исключением езды по автостраде, все ситуации заставляют его беспокоиться о том, что про него скажут. Он обнаружил глубинное убеждение в том, что может не соответствовать ожиданиям окружающих. Из-за этого он чувствовал себя «нестоящим» человеком.

Автоматические мысли также можно анализировать по темам. Жанет просмотрела свой «Журнал мыслей» и обратила внимание, что критикует себя такими словами: «Я должна быть опрятнее... крысиная нора... я все откладываю». Она поняла, что одним из ее глубинных убеждений является уверенность в собственной лени.

А теперь проанализируйте свой «Журнал мыслей». Найдите общие темы, которые объединяют проблемные ситуации или ваши мысли, и запишите их.

Шаг 2. Оцените негативное влияние

Если вам удалось выявить два или более глубинных убеждения, ранжируйте их по степени негативного влияния на вашу работу, настроение, взаимоотношения, здоровье и способность радоваться жизни. Если нет противопоказаний (о которых упоминалось в начале главы), начинайте работать над убеждением, которое оказывает на вас максимальное отрицательное воздействие.

Шаг 3. Выявите жизненные правила, доступные для проверки

Теперь, когда вы определили глубинное убеждение, которое имеет особенно сильное влияние на вашу жизнь, пора проверить его на достоверность. Вы не можете протестировать глубинное убеждение напрямую, поскольку это слишком субъективно. Но вы можете проанализировать правила жизни, проистекающие из вашего убеждения.

Распознайте правила, основанные на вашем глубинном убеждении

Из каждого глубинного убеждения вытекает свод правил, шаблон поведения, программа того, как вы должны вести себя в самых разных жизненных ситуациях, чтобы избежать боли и неприятных ситуаций. К примеру, если вашим глубинным убеждением является уверенность в собственной никчемности, вы наверняка придерживаетесь таких правил: «Никогда ничего не просить, никогда не говорить «нет», никогда ни на кого не сердиться, всегда помогать и поддерживать, никогда не ошибаться, никогда не доставлять беспокойство».

Определить ваши правила вам поможет следующее упражнение.

Выявите свои основные правила

А. На листке бумаги сверху напишите глубинное убеждение, которое вы хотите исследовать и подвергнуть сомнению.

В. Внимательно прочтите приведенный в этой главе «Контрольный список основных правил». По каждому пункту задайте вопрос: «Бели мое глубинное убеждение обосновано, что я должен и что не должен делать в данной ситуации?» Отвечайте честно и открыто. Спросите себя: «Что я действительно делаю, чтобы изменить свое убеждение? Как защищаю себя? Чего избегаю? Чего я ожидаю от себя? Что меня ограничивает?» С левой стороны листка бумаги напишите свои правила.

С помощью «Контрольного списка правил» Жанет выявила следующие особенности поведения, проистекающие из ее убеждения в собственной беспомощности:

1. Я веду себя тише воды, ниже травы, чтобы не расстроить Джорджа.
2. Я не куплю дом.
3. Я не завожу разговоров на вечеринках.
4. Я не позволяю себе пользоваться кредитной картой.
5. Я не принимаю независимых решений.
6. Я не пытаюсь решать проблемы.

Шаг 4. Спрогнозируйте катастрофические последствия

Продумайте последствия нарушения каждого правила. За каждым правилом стоит катастрофическое предположение о том, как все обернется, если вы проигнорируете это самое правило. Поскольку вы разрабатываете данные правила, чтобы справиться с реальной эмоциональной или физической опасностью, они вполне могут утратить свою актуальность, если последствия их нарушения перестанут быть катастрофическими или просто неприятными.

Справа от каждого указанного вами правила перечислите последствия, которые, как вы считаете, произойдут, если вы пренебрежете им. Не забывайте указывать не только свои чувства, но и объективные последствия, которые можно пронаблюдать и подвергнуть проверке. К примеру, Жанет решила, что нарушение правила «Вести себя тише воды, ниже травы, чтобы не расстроить Джорджа» приведет к следующим последствиям:

- Он бросит меня.
- Он выместит свое раздражение на Брэде (сыне).
- Я расстроюсь, и он обидит меня.

Следствиями нарушения правила «Не пытаться решать проблемы» она назвала:

- Я не смогу найти никакого решения и впаду в депрессию.

- Я найду какое-нибудь глупое и неэффективное решение.
- Джордж будет смеяться над моими попытками.

Контрольный список основных правил¹²

- Взаимодействие с людьми...

Гнев

Потребности/желания/запросы

Разочарование/грусть

Замыкание в себе

Похвала/поддержка

Критика

- Отношение к ошибкам
- Отношение к стрессу/проблемам/утратам
- Рискованность/пробы нового/испытания
- Беседа
- Выражение своих...

Потребностей

Чувств

Мнений

Боли

Надежды/желаний/мечтаний

Рамок дозволенного/умения говорить «нет»

- Просьба о поддержке/помощи
- Пребывание...

В одиночестве

С незнакомыми людьми

С друзьями

С семьей

- Доверие другим
- Поиск новых друзей

Кого искать

Как себя вести

- Поиск сексуального партнера

Кого искать

Как себя вести

- Постоянные любовные отношения
- Секс
- Работа/карьера

- Общение с детьми
- Здоровье/заболевания
- Отдых
- Путешествия
- Поддержание порядка/забота о себе

Шаг 5. Выберите правила, которые вам хотелось бы проверить

Существует пять принципов выбора правил для проверки:

1. Выбирайте правило, для которого легко создать тестовую ситуацию. Жанет не имеет возможности проверить свое правило «Никогда не покупать новый дом», поскольку для этого нужны время, энергия и деньги. Однако же она легко может проверить, к каким результатам приведет ее напористость по отношению к Джорджу.

2. Выбирайте правило, которое позволяет проверить непосредственно ваше глубинное убеждение. Если бы Жанет остановила свое внимание на правиле «Никогда не заводить разговоров на вечеринках», она бы не сумела проверить свое глубинное убеждение в собственной беспомощности. Однако же если бы она протестировала правила «Не возобновлять учебу» или «Не принимать решений», результат определенно поставил бы под сомнение это глубинное убеждение.

3. Правило должно включать в себя чистый прогноз поведенческой реакции (вашей и окружающих), а не просто субъективные ощущения.

4. Исход должен быть относительно безотлагательным. Если бы Жанет решила купить дом, чтобы подвергнуть сомнению свое глубинное убеждение, она бы потеряла импульс, пока нашла, купила и заселилась бы в новый дом.

5. Выбирайте для проверки правило, нарушение которого ведет не к самым пугающим последствиям, или правило, которое можно протестировать по возрастающей: от слегка рискованных последствий до очень опасных. Жанет могла бы проверить свое правило «Не возобновлять учебу», записавшись на краткие курсы местного колледжа. Если бы ей удалось успешно завершить учебу, она могла бы пойти на более сложные курсы колледжа штата.

Шаг 6. Проверьте свои правила

А. Выберите одну ситуацию с минимальным риском для проведения первоначального теста. Жанет решила записаться на курсы плотницкого

дела, поскольку на них она не потратит много времени и денег.

Б. Заведите «Журнал прогнозов». Напишите особый поведенческий прогноз возможного катастрофического исхода ситуации, основываясь на своих глубинных убеждениях. Правило Бала «Не спорить» следует уточнить: «Не спорить с водопроводчиком о счетах за водонагреватель». Затем ему следует сделать поведенческий прогноз того, что произойдет, если он будет спорить по поводу счета. Бад спрогнозировал, что водопроводчик посмеется над ним и откажется выполнять какие-либо слесарные работы. Чувства можно включать в ваш прогноз, но только в качестве дополнения к поддающимся наблюдению результатам.

В. Заключите с собой некий договор о непременном нарушении своего правила. Назначьте особое время, место и ситуацию, когда вы будете «нарушать правило». По возможности заручитесь поддержкой доверенного лица, которому вы можете сообщить результаты теста.

Г. Составьте сценарий своего нового поведения. Представьте, что вы будете делать. Попрактикуйте воображаемую ситуацию с другом или запишите на пленку репетицию теста. Чтобы избежать тех самых последствий, которых вы стремитесь избежать, убедитесь, что тон вашего голоса и язык жестов не свидетельствуют о равнодушии, испуге и прочих негативных чувствах.

Д. Протестируйте свое новое поведение и советон вашего голоса и язык жестов не свидетельствуют о равнодушии, испуге и прочих негативных чувствах. Д. Протестируйте свое новое поведение и соберите данные. Запишите в «Журнал прогнозов» результаты теста. Укажите, какие именно моменты вашего прогноза сбылись, а какие нет. Если вам не совсем понятна реакция окружающих на ваш тест, задайте им вопросы, например, такие:

- Отреагировал ли ты как-нибудь на то, что я сказал?
- Мне показалось, что ты что-то почувствовал, когда я говорил. Так ли это?
- Ничего, что я так?

В «Журнале прогнозов» напишите ответы на эти вопросы вместе с другими накопленными данными. Как выглядели окружающие во время теста? Что было сказано? Что произошло?

Е. Придумайте больше ситуаций, в которых вы можете проверить свое правило, и повторите шаги с В по Е для каждого теста. Придумайте ситуации, в которых ваш риск постепенно увеличивается. По мере того, как вы будете получать все более и более положительные результаты от действий по измененным правилам поведения, ваше глубинное убеждение будет слабеть.

Бад проверял свое правило «Не спорить» много раз. Он обнаружил, что 80% людей выслушивают его доводы с уважением, а 60% из них меняют свое поведение под влиянием его аргументов. 20% собеседников приходят в раздражение или пренебрегают его доводами. В журнале он регистрировал реакции людей, свои отклики и свои ожидания. Он заметил, что, хотя некоторые собеседники переходят в процессе спора на личности, его успехи помогли ему стать более гибким при редких столкновениях с подобными «ничтожествами».

Со временем Бад стал проводить тесты более спонтанно. Он по собственной инициативе попадал в ситуации, которых прежде избегал. Вы также, достигнув определенных успехов, можете продолжить испытывать свои правила. Неудачи возможны, но данные из вашего «Журнала прогнозов» помогут вам сформировать объективный взгляд на эти рецидивы.

Шаг 7. Перепишите свои глубинные убеждения

После того как вы в достаточной степени проверите свои правила и занесете полученные данные в «Журнал прогнозов», перепишите свое глубинное убеждение. Обобщите информацию из своего журнала, включая при этом отдельные факты, которые подтверждают ваши обобщения. Это будет вашим новым глубинным убеждением.

Помните Жанет, которая придерживалась глубинного убеждения в том, что она плохая мать? Она переписала его так: «Я хорошая мать в большинстве случаев. Я любящая и дисциплинированная мать, особенно когда не устаю после работы».

А. Разработайте новые правила. Запишите убеждения в левой части страницы, а новые правила справа. Формулируя их, используйте местоимение «я», а не «ты», а также настоящее, а не прошедшее время. Излагайте их как утверждения, а не как приказы или ограничения. Если возможно, включайте в правила прогнозы. Здесь вы можете использовать будущее время.

Вот для примера страница из журнала Бада:

Новые правила Бада

Глубинное убеждение	Новые правила
<p><i>Я достаточно умен и прекрасно умею контактировать с людьми.</i></p> <p><i>Большинство людей относятся с уважением, когда я выражаю и аргументирую свои мысли.</i></p>	<p><i>Я способен хорошо излагать свою точку зрения, особенно, если подумаю перед тем, как сказать.</i></p> <p><i>Я способен принимать критику от людей, которых уважаю, и при этом не чувствую себя глупым.</i></p> <p><i>Я в состоянии оценивать их возражения и решать для себя, что правильно. Я могу генерировать идеи методом «мозгового штурма» с Терри и Сэнди и чувствую, что со мной соглашаются.</i></p>

Когда вы будете писать новые правила, вам может показаться, что они принадлежат не вам, а какому-то другому, более позитивному человеку. Работа над глубинными убеждениями поразительно меняет людей. По этой причине вы можете быть не совсем уверены в том, что новые правила достаточно обоснованы. Это нормально. Вы подтвердите их с помощью «Журнала доказательств».

Б. Ведите «Журнал доказательств». Чтобы укрепить свои новые глубинные убеждения, ведите журнал взаимодействий, событий и разговоров — регистрируйте все то, что подтверждает ваши новые правила и глубинные убеждения. Чтобы начать журнал, напишите с левой стороны страницы «Что произошло», а с правой «Что это значит».

Журнал доказательств Бада

Что произошло	Что это значит
<p><i>На вечеринке мы играли в викторину, и хоть я и не выиграл, но задал столько же вопросов, сколько Джордж и Синди.</i></p>	<p><i>Я отстаивал свою точку зрения в интеллектуальной игре.</i></p>
<p><i>Я попросил Сэла дать больше рекламы моей выставки. Я заранее продумал, что сказать, и изложил свои доводы. Мои слова звучали убедительно и Сэл выделил больше денег на мероприятие.</i></p>	<p><i>Если я заранее разрабатываю план выполнения трудных задач, то справляюсь с ними не хуже любого другого.</i></p>

Если вы забываете делать записи в журнал, попробуйте напоминать себе об этом, установив сигнал будильника на каждые три часа. Держите тетрадь в машине или других местах, где у вас найдется время записывать. Прежде чем идти спать, просматривайте, что вы занесли в журнал за день.

Старайтесь активно подтверждать и тем самым укреплять свои новые глубинные убеждения, проверяя основанные на них правила в разных условиях. Для начала выберите ситуацию с минимальным риском. Допустим, проверяйте правила только при общении со своей мамой, только

утром или только в офисе. Позже, когда последствия станут менее угрожающими, и вы лучше освоитесь с новыми правилами, можете усилить риск и расширить поле действий.

16. ИЗМЕНЕНИЕ ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

После работы со второй главой «Поиск автоматических мыслей», вы, скорее всего, определили несколько «горячих» мыслей, которые отражают некоторые из ваших глубинных убеждений. Глубинные убеждения уходят корнями в детство. Возможно, вы помните, что думали так же, как и сейчас, в четыре, семь или двенадцать лет. Эта глава поможет вам освоить эффективную технику изменения глубинных убеждений с помощью визуализации своего «внутреннего ребенка». В основном эта техника взята из предыдущей книги Мэтью Маккея и Патрика Фаннинга «Узники убеждений» (1991).

С психологической точки зрения неверно, что нельзя изменить прошлое. Хотя вы и не в силах поменять произошедшее и свои действия, с помощью визуализации вы можете реструктурировать воспоминания так, чтобы они приносили меньше страданий и меньше влияли на вашу жизнь в настоящем.

Эффективность

Визуализация «внутреннего ребенка» может изменить негативные глубинные убеждения, снизить депрессию, повысить самооценку и освободить от сильных чувств стыда и вины. Однако, несмотря на то, что имеется множество примеров эффективности предлагаемого метода, масштабных исследований его применения не проводилось.

Время освоения методики

Для достижения максимальных результатов выполняйте упражнения на визуализацию по десять-двадцать минут в день, разделив на два-три сеанса. Если вы посвящаете визуализации одного возрастного уровня один день, вам потребуется около недели для записи на аудиоленту совокупности мысленных образов, связанных с вашими глубинными убеждениями и воспоминаниями. Изменения в осознании вы почувствуете с первых же занятий. Для достижения существенных результатов потребуется несколько недель, в течение которых вы будете прослушивать свои записи, совершенствовать мысленные образы и исследовать различные глубинные убеждения.

Инструкции

Эта техника эффективна потому, что вате подсознание не придает особого значения времени. Для подсознания то, что случилось, когда вам было полгода, может быть столь же важным и непосредственным, как то, что произошло вчера. Глубоко внутри ваша детская личность сохраняется во всех подробностях. Этот «внутренний ребенок» не знает других, более поздних и взрослых версий вас самих. Он остается ребенком с детскими потребностями, возможностями и пониманием мира, а также эгоцентричными и противоречивыми чувствами малыша. Внутри вас находятся бесчисленные версии самих себя: всех возрастов — с рождения до настоящего времени.

«Внутренний ребенок» — это больше, чем просто интересная метафора. Он объясняет, почему люди ведут себя «по-детски» или «незрело». Некоторые стрессовые события напоминают им о детских травмах и пробуждают более юную версию их собственного «я». Они реагируют, как будто им до сих пор пять или десять лет.

Болезненные чувства, которые вы испытали в детстве, возвращаются и мучают вас в образе негативных мыслей о вас самих. Неудовлетворенные потребности детства могут управлять вами в настоящем.

За последние несколько лет были разработаны методы «перевоспитания внутреннего ребенка», которые помогают освободиться от давних болезненных чувств и символически удовлетворяют прошлые потребности. Такая работа обычно проводится в рамках двенадцатиэтапной программы реабилитации выросших детей алкоголиков или тех, кто в детстве стал жертвой сексуального насилия или жестокого обращения. Эти действенные методы также хорошо помогают тем, кто борется с давнишними негативными глубинными убеждениями о себе и мире.

Визуализируя своего «внутреннего ребенка», вы представляете, что как опытный взрослый человек навещаете себя в детстве в особенно трудные времена — в особых ситуациях, которые, как вы уже установили, повлияли на зарождение одного из ваших негативных убеждений о себе самом. Вы наделяете себя маленького мудростью, которую обрели, и навыками, которые развили для того, чтобы справляться с трудностями. В частности, вы противопоставляете негативному убеждению, сформировавшемуся в детстве, более позитивное и адекватное убеждение. Вы на самом деле становитесь в своем воображении опытным родителем или другом, который нужен был вам тогда. Ваше подсознание больше не верит в реальность так

же, как не верит во время. То есть не проводит различий между реальным опытом и мечтами или фантазиями. Хороший совет и поддержка, которые вы даете своему «внутреннему ребенку» спустя годы после произошедшего, могут восприниматься, сохраняться и использоваться вашим подсознанием так, как будто вы получили их во времена былой травмы. Тот факт, что у вас имеется две противоречащие версии одного и того же воспоминания, не беспокоит ваше подсознание, поскольку ему не нужна логика событий, которой требует ваше сознание.

Упражнение

Различные глубинные убеждения формируются в разное время. Упражнение, приведенное ниже, разделено на этапы согласно стадиям взросления, как рекомендует Джон Брэдшоу. Но как не существует двух людей с одинаковым опытом, так и ваш опыт может не совпадать с представленными здесь стадиями. Если так, просто адаптируйте визуализацию так, чтобы она подходила под возраст, соответствующий вашим ранним травмам.

Лучше сделать аудиозапись инструкций к визуализации, изменяя их в соответствии с вашей историей и «горячими» мыслями. Говорите медленно и четко, с частыми паузами.

Упражнение на визуализацию может быть очень сильным эмоциональным опытом. Если во время него вас начнут переполнять чувства, сразу же прекратите сеанс. Не продолжайте, пока не обсудите с кем-либо пережитое. Если вы склонны к серьезным психическим расстройствам и особенно если в детстве испытали физическое, сексуальное или эмоциональное насилие, вам следует проконсультироваться со специалистом в области психического здоровья до начала данного курса упражнений.

Не пытайтесь выполнить визуализацию полностью за один сеанс. Возможно, вам захочется сначала пройти один возрастной уровень, а затем сделать перерыв или подождать следующего дня.

Вы — младенец

Лягте на спину так, чтобы руки и ноги не перекрещивались. Закройте глаза и расслабьтесь, применив свой любимый метод релаксации из пятой главы.

Представьте, что вы находитесь в некоем парке с тропинками, деревьями, лугами, зданиями, речками и фонтанами. В этом парке вы можете найти все периоды вашей жизни, встретить себя во всех возрастах и всех местах прошлого. Ваш внутренний мир хранит все, что когда-либо случилось с вами, о чем вы думали и мечтали за свою жизнь.

Представьте, что вы идете по тропинке в этом парке. Тропинка проходит через время. Вы можете посетить любой период своего прошлого, просто прогуливаясь по этой дорожке. Вы идете и замечаете какое-то строение вдаль. Приближаетесь и понимаете, что это дом, квартира или трейлер, в котором вы жили после того, как появились на свет. Если вы никогда не видели дом, где родились, просто представьте его наиболее правдоподобно.

Войдите в дом и направляйтесь в комнату, где вы спали, будучи младенцем. Если вы, опять же, не знаете, какой она была на самом деле, ничего страшного. Зайдите в комнату и найдите кроватку или колыбель. Подойдите к ней и посмотрите на спящего ребенка. Это вы в младенчестве. Рассмотрите свои крохотные пальчики, ротик, тонкие детские волосики. Заметьте цвет и текстуру одеяльца. Какие подгузники или комбинезон надеты на ребенке? Чем больше подробностей вы добавите, тем более реальным станет для вас этот момент.

Вообразите, что ребенок просыпается и начинает плакать. Увидьте, как мать, отец или другой человек, который заботился о вас, входит в комнату. Они не заметят вас взрослого — вы невидимы. Наблюдайте за тем, как ваша мать (или опекун) не может удовлетворить ваши потребности — сердится или злится, поступает с вами грубо или не обнимает вас, пытается покормить, когда вы на самом деле хотите, чтобы вам сменили пеленки, меняет пеленки, когда вам просто нужно ее присутствие и так далее. Смотрите и слушайте, как вы, младенец, волнуетесь и протестуете.

А теперь пусть ваш опекун уйдет из комнаты. «Вы-младенец» снова начинаете плакать. На этот раз вы возьмите «себя-младенца» на руки. Обнимите и прижмите к груди. Дайте молока из бутылочки. Говорите с младенцем, пока он не перестанет плакать, не успокоится и не станет довольным.

Скажите «себе — младенцу»:

- Добро пожаловать в этот мир.
- Я рад, что ты здесь.
- Я рад, что ты — девочка (или мальчик).
- Ты особенный и единственный в своем роде.
- Я люблю тебя.
- Я тебя никогда не покину.

- Ты делаешь все от тебя возможное, чтобы выжить.
_____ (ваши собственные альтернативные мысли)

Затем поменяйте ракурс и переживите сцену в спальне снова, на этот раз представляя, что вы и есть ваше младенческое «я»: представьте, что вы спите, просыпаетесь, плачете, вас берет на руки ваша мать или кто-то другой, но не может помочь; затем вы успокаиваетесь, когда ваше взрослое «я» утешает вас.

Выделите на второй эпизод столько же времени и представьте его в таких же подробностях. Когда закончите, откройте глаза и сделайте перерыв. Такую визуализацию хорошо проводить, когда вы чувствуете себя подавленным, беспомощным или неуверенным.

Вы — ребенок одного-трех лет

Снова очутитесь на тропинке, которая ведет вас к вашему «внутреннему ребенку». На этот раз некоторое время посвятите тому, чтобы мысленно отметить детали: запахи, виды звуки и тактильные ощущения своего внутреннего мира. Обратите внимание, какие деревья растут вокруг и что за почва лежит под ногами. Теперь вам предстоит визуализировать одно из своих самых ранних воспоминаний. Вспомните какой-то момент, который вы пережили в возрасте от года до трех лет. Если вы ничего не помните, можете представить эпизод, известный вам по рассказам старших членов семьи или по фотографиям. Представьте себе момент, когда вы были несчастливы, когда случилось что-то плохое. Посмотри те на себя в этой ситуации. Во что вы одеты? Какого цвета ваши волосы? Какой они длины? Заметьте выражение лица «себя-ребенка».

Присмотритесь, как начинается неприятный эпизод: вы что-то ломаете, кто-то бросает или теряет вас, у вас что-то забирают, шлепают или ругают. Обращайте внимание на все детали, наблюдая за тем, как расстраивается ваш «внутренний ребенок».

Когда эпизод закончится, заберите «себя — ребенка» в комнату или любое другое безопасное место. Представьте и утешьте его:

- Я — это ты. Я из будущего, где ты уже взрослый.
- Я пришел помочь тебе и буду рядом с тобой каждый раз, когда я тебе нужен.
- Я люблю тебя.
- Еще не родился на свете такой ребенок, как ты.
- Ты мне нравишься таким, какой ты есть.
- Я никогда тебя не брошу.

- Ты ведешь себя нормально для ребенка своего возраста.
- Это не твоя вина. Здесь у тебя нет выбора.
- Исследовать — это совершенно нормально.
- Я буду защищать тебя, пока ты узнаешь мир.
- У тебя есть право сказать «нет».
- Это нормально, если ты сердиться, боишься или грустишь.

_____ (ваши собственные альтернативные мысли)

Обнимите «себя — ребенка» и попрощайтесь. Пообещайте вернуться при первой же необходимости. Развернитесь и выйдите из комнаты.

Теперь смените ракурс. Заново переживите эпизод, представляя непосредственно себя в возрасте двух-трех лет. Задействуйте все окружающие виды, звуки и запахи. Слушайте себя взрослого и мудрого и успокаивайтесь.

Заканчивайте сеанс тогда, когда готовы сделать перерыв. Эту визуализацию рекомендуется проводить, когда вы смущены, покинуты, вас осуждают или вам стыдно.

Вы – дошкольник

Расслабьтесь в тихом спокойном месте и снова погрузитесь в свой внутренний мир. Идите по дорожке, которая ведет назад во времени, до тех пор пока не доберетесь до дома, в котором вы жили в четыре, пять или шесть лет — до того как пошли в первый класс.

Выберите ситуацию, в которой вы были чем-то напуганы или подавлены — дракой с двоюродным братом, жутким возвращением домой пьяного отца, тем, что ваша мать вышла из себя и у нее началась истерика, когда вы потерялись на большом рынке, тем, что забияка в детском саду стал пугать и бросаться на вас с кулаками.

Посмотрите на «себя — дошкольника» в этой ситуации. Наблюдайте, зная, что вас никто не видит. Насколько вы высокий? Худенький или пухлый? Во что вы одеты? Много ли вокруг вас любимых игрушек? Какого цвета ваши глаза? Каков оттенок вашей кожи? Вы чистый и румяный после ванны или разгоряченный и в пыли после игры на улице?

По мере развития травматического эпизода, замечайте, насколько испуган или смущен ваш «внутренний ребенок-дошкольник». Обращайте внимание, как он пытается понять ситуацию и сделать все правильно, хотя опыта и знаний у него еще очень мало.

Когда болезненный эпизод подойдет к концу, отведите своего «внутреннего ребенка» в безопасное место и вместе присядьте. Скажите

себе маленькому, что вы пришли к нему из будущего, что вы можете быть добрым, внимательным родителем, которого ему не хватает, и что он может полагаться на вас. Обнимите своего «внутреннего ребенка» и скажите:

- Я люблю тебя.
- Я рад, что ты — мальчик (или девочка).
- Ты — единственный такой в целом мире, и я люблю тебя именно таким. Ты поступаешь очень хорошо и делаешь все, что можешь.
- У тебя просто нет достаточно силы, чтобы изменить то, что происходит.
- Это не твоя вина.
- Я научу тебя, как защищаться.
- Плакать — это нормально.
- Тебе прекрасно удастся мыслить самостоятельно.
- Я помогу тебе отделить реальное от воображаемого.
- Ты можешь просить, чего хочешь.
- Ты можешь задать мне любой вопрос.

_____ (ваши собственные альтернативные мысли)

Постарайтесь почувствовать, как ваш «внутренний ребенок» интерпретирует события, которые только что произошли. Что, по его мнению, происходит? Что значат для ребенка его или ее достоинство, привлекательность, безопасность, причастность и так далее? Ребенок смущен и пытается понять смысл вещей. Предложите ему такое объяснение происходящего, чтобы он почувствовал свою невиновность в том, что случилось. Если есть возможность положительно истолковать поведение ребенка, сделайте это немедленно. Обнимите своего «внутреннего ребенка», скажите, что скоро увидите с ним или с ней снова, и уходите.

Затем поменяйте ракурс и переживите всю сцену, как будто вам четыре, пять или шесть лет. Постарайтесь на самом деле испытать стыд, злость, смущение или страх. Не пережив этих чувств, вы не получите всей пользы от визуализации. Внимательно слушайте себя старшего и знайте, что вас не за что ругать — вы старались, как могли.

Следующий этап — это новый шаг, которого вы еще не совершали. Снова переживите болезненный эпизод с позиции ребенка. Теперь ощущайте все так, как будто вы знаете себя будущего и уже понимаете позитивные сообщения, которые дал вам «вы — взрослый». Только теперь вы знаете, чего не знали раньше: все кончится хорошо; вы переживете; это не ваша вина и так далее.

На этот раз вы все переживете не столь болезненно. Таким образом, вы сумеете изменить воспоминания и прореагировать не так, как сделали в реальной жизни. К примеру, если вы потерялись на рынке, вместо того,

чтобы сидеть и плакать, можно попросить взрослых о помощи. Или если вы сидите один, напуганный, в своей комнате, слыша, как за стенкой ругаются родители, можете представить, что вы поете песню, чтобы заглушить их крики.

Что бы вы ни делали, не вините себя в том, что тогда, в прошлом, не действовали иначе. Вы действительно делали все от вас зависевшее. Кроме того, не исправляйте действия других в эпизоде. Даже в воображении важно помнить, что вы не в состоянии изменить поведение других людей — только собственное.

Когда будете готовы, завершите эпизод и сделайте перерыв. Можно повторять визуализацию несколько раз, переживая все тяжелые воспоминания из того периода времени. Хорошо выполнять это упражнение всякий раз, когда вы испытываете зависимость, стыд или чувство вины.

Вы — школьник

Эта визуализация проходит по тому же образцу, что и предыдущая. Расслабьтесь и представьте некую ситуацию, которую вы пережили, когда вам было семь-десять лет — вас унизили перед всем классом, ваш отец не пришел на футбольный матч вашей команды, вы почувствовали себя глупым, неуклюжим или странным. Оживите в памяти болезненные воспоминания, сначала с точки зрения вашего будущего «я».

В конце эпизода отведите «себя — школьника» в спокойное место. Скажите себе следующие фразы своими словами. Можете добавить любые альтернативные мысли, которые покажутся вам полезными, из тех, что приведены в предыдущих главах этой книги.

- Ты ведешь себя в школе совершенно нормально.
- Я защищу тебя.
- Испытывать новые идеи и делать что-то по-новому — это здорово.
- Ты можешь принимать собственные решения.
- Не соглашаться — это нормально.
- Ты можешь доверять своим чувствам.
- Бояться — вполне естественно.
- Мы можем говорить о чем угодно.
- Ты можешь сам выбирать себе друзей.
- Как ты одеваешься — это твое личное дело.
- Ты ведешь себя абсолютно нормально для своего возраста.

_____ (ваши собственные альтернативные мысли)

Как и во время прошлого визита, постарайтесь почувствовать, как интерпретирует события ваш «внутренний ребенок». Осмыслите, что они означают для него, исходя из его понимания привлекательности, контроля, безопасности и так далее. И снова предложите такое объяснение, чтобы ваш «внутренний ребенок» чувствовал себя невиновным в произошедшем. Если есть возможность позитивно истолковать поведение ребенка, сделайте это.

Прокрутите сцену еще дважды, сначала с позиции себя в младшем школьном возрасте, ощущая все болезненные чувства, но получая в конце эпизода помощь и поддержку своего взрослого «я». В заключение переживите ситуацию так, словно вы еще ребенок, но при этом обладаете будущими знаниями и опытом. На этот раз вы можете, если пожелаете, иначе отреагировать на ситуацию.

Поздравьте себя с тем, что вам удалось возродить к жизни своего «внутреннего ребенка» — ваше обновленное «я». Закончите упражнение, как все предыдущие и сделайте паузу. Повторяйте эту визуализацию всякий раз, когда всплывают школьные воспоминания, которые, как вы считаете, внесли свой вклад в формирование ваших нынешних негативных убеждений и «горячих» мыслей. Это упражнение полезно, когда вы теряете уверенность в собственных способностях.

Вы — подросток

Эта визуализация повторяет предыдущую, шаг за шагом. Расслабьтесь, загляните в свое прошлое и вспомните тягостное событие, произошедшее с вами в подростковом возрасте — приблизительно в период с одиннадцати до пятнадцати лет.

Для большинства людей это очень суматошный период — мятежи против родителей, конфликты в школе, интенсивные и бурные отношения со сверстниками, новые и мощные сексуальные ощущения — и сопутствующие болезненные события.

Сначала проследите за выбранными воспоминаниями с позиции взрослого человека. Затем отведите «себя — подростка» в безопасное место и скажите следующие фразы своими словами, поделитесь своими взрослыми, благоразумными убеждениями.

- Ты можешь найти свою любовь.
- Ты можешь найти что-то значимое, чем заниматься в жизни.
- Не соглашаться с родителями — это нормально.
- Ты становишься независимым человеком.
- Ты можешь безопасно экспериментировать с сексом.

- Это нормально, если ты чувствуешь себя смущенным и одиноким.
- У тебя есть много новых и захватывающих идей по поводу жизни.
- Это нормально, что ты сейчас поглощен собой.
- Это нормально, что ты противоречив.
- Чувствовать себя смущенным и неуклюжим — это нормально.
- Мастурбировать — это здорово.
- Неважно, как далеко ты отправишься — я буду с тобой.
- Ты поступаешь нормально для своего возраста.
- Часто у тебя нет реального выбора в такой ситуации.
- Ты делаешь все от тебя зависящее, чтобы выжить.

_____ (ваши собственные альтернативные мысли)

Снова предложите такое объяснение, согласно которому «вы — подросток» не виноваты в произошедшем. Найдите позитивную интерпретацию поведения.

Как и раньше, переживите эпизод из прошлого с точки зрения подростка дважды: сначала ощущая первоначальную боль, затем как подросток, обладающий вашими нынешними знаниями и опытом, — в этом случае свое поведение можно изменить.

Сделайте перерыв, когда закончите. Можно повторять это упражнение, чтобы избавиться от всех болезненных воспоминаний, которые отложились с тех лет. К своему «внутреннему ребенку — подростку» вы можете возвращаться в любое время, особенно когда испытываете смущение, связанное с сексом, или конфликтуете с властями.

Вы в юности

Проходя те же этапы, что и в предыдущем упражнении, проживите болезненный эпизод из своей юности. В конце посоветуйтесь со своим юным «я» и скажите следующее:

Ты научишься любить и быть любимым.

Я знаю, что ты повлияешь на этот мир.

Ты можешь быть успешным в том, в чем захочешь.

Ты поступаешь нормально для своего возраста.

Ты делаешь все от тебя зависящее, чтобы выжить. Часто у тебя нет выбора в подобной ситуации.

_____ (ваши собственные альтернативные мысли)

И снова предложите объяснение событий, полное сочувствия к вашему юному «я». Ищите возможность позитивно трактовать свое тогдашнее

поведение. Затем переживите сложную ситуацию с точки зрения «юного взрослого», со всеми разочарованиями и болью, которые только можете припомнить, но вооружившись будущими знаниями и опытом. Позвольте себе действовать иначе, если пожелаете.

Возвращайтесь в настоящее, зная, что вы в состоянии управлять взрослой жизнью на собственных условиях. Переживайте эпизоды из юной жизни до тех пор, пока не избавитесь от всех воспоминаний, которые повлияли на зарождение ваших нынешних «горячих» мыслей. Эту визуализацию хорошо повторять в любое время, когда вы испытываете знакомое чувство смущения в связи с работой, финансами или личной жизнью.

Возражайте

Если ваша детская травма связана с родителями или другими опекунами, которые жестоко обращались или пренебрегали вами, в ходе визуализации своего «внутреннего ребенка» вы можете возражать им. Это визуализированная версия упражнения по разыгрыванию ролей с двумя стульями, разработанного Джеффри Янгом (1990). Возражать можно двумя способами. Во-первых, от лица ребенка, говорящего со взрослым, который жестоко с ним обращается:

- Ты плохо ведешь себя со мной.
- Ты не имеешь права так поступать.
- Это твоя проблема, а не моя.
- Это не моя вина.
- Ты требуешь от меня слишком многого.

Второй способ возражать — представить, как вы, взрослый, вмешиваетесь в ситуацию и говорите человеку, который игнорирует или жестоко обращается с вами:

- Ты жесток со своим ребенком.
- Это неправильно.
- Это твоя вина, а не ребенка.
- Прекрати.

Можете также создать альтернативный сценарий — вы — взрослый спасаете своего «внутреннего ребенка», пресекаете насилие, бьете или преследуете насильника и так далее, то есть непосредственно вмешиваетесь в ситуацию.

Дополнительные действия

Если вам сложно дается визуализация, попытайтесь выполнить такое простое упражнение: закройте глаза и вспомните как можно больше деталей чего-либо (своей спальни, приятного опыта из недавнего прошлого или детства, ваш сегодняшний завтрак). Обращайте внимание на формы, цвета, освещение, а также на запахи, вкусы, текстуры, температуру, звуки, физические ощущения и свои чувства.

Если у вас не получается мысленно «почувствовать» эти ощущения, просто описывайте их себе словами. Практикуясь таким образом, вы постепенно разовьете воображение.

Если вам сложно создавать яркие визуальные образы, у вас может быть хорошая память на другие ощущения — запахи, прикосновения, звуки. В таком случае вспоминайте события, опираясь на те ощущения, которые запоминаются легче других. Впечатления, воспринимаемые другими органами чувств, проявятся по мере занятий.

17. ПРИВИВКА ОТ СТРЕССА: УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Гнев — одна из самых разрушительных и физически вредных эмоций. Метод прививки от стресса был разработан для избавления от гнева Реймондом Новако в 1975 году. В книге «Управление гневом. Разработка и оценка экспериментального лечения» он приводит веские аргументы в пользу того, что источником любого раздражения служат ваши мысли о ситуации.

Вас не злят провокации, вас не сердят вредные, атакующие заявления, не раздражают вас и стрессовые ситуации. Именно иницирующие мысли приводят к тому, что болезненные и стрессовые ситуации вызывают гнев. Иницирующие мысли 1) обвиняют других в умышленном и незаслуженном причинении вам вреда и 2) полагают, что другие нарушают правила соответствующего и разумного поведения. Если вы решаете, что люди преднамеренно вредят или нападают на вас, что вы жертва их неблагоразумного поведения, ваши иницирующие мысли — как зажженная спичка, поднесенная к канистре с бензином.

Вы не беспомощны, когда вас провоцируют. Гнев не возникает автоматически. Метод прививки от стресса учит вас снимать физическое напряжение, одновременно разрабатывая эффективные копинговые утверждения на замену старым иницирующим.

Прививка от стресса, нацеленная на управление гневом, включает пять этапов: 1) овладение навыками релаксации, 2) разработка иерархии гнева, 3) формулирование копинговых мыслей для элементов вашей иерархии, 4) применение навыков преодоления гнева в процессе визуализации ситуаций из иерархии и 5) практика навыков преодоления гнева в реальной жизни.

Эффективность

Реймонд Новако и Джерри Деффенбахер в 1987 году в ряде исследований продемонстрировали эффективность метода прививки от стресса, направленного на управление гневом. Хазалиус и Деффенбахер в 1986 году показали, что навыки релаксации в сочетании с копинговыми мыслями являются эффективным способом справиться с гневом.

Время освоения методики

Развитие основных навыков релаксации займет от двух до четырех недель. Как только вы овладеете ими, можете приступать к визуализации ситуаций из иерархии гнева, на что потребуется не более недели.

Для того чтобы начать применять новые копинговые навыки в реальной жизни, понадобится больше времени. Вам необходимо использовать в своих интересах спонтанные ситуации как экспериментальную лабораторию для совершенствования навыков релаксации и копинговых мыслей. Для того чтобы научиться управлять гневом в реальной жизни, потребуется от двух до шести месяцев упорной работы, прежде чем ваши новые навыки разовьются до автоматизма и вы сможете эффективно задействовать их в ответ на любые провокации.

Инструкции

Шаг 1. Овладейте навыками релаксации

Вам необходимо овладеть четырьмя способами релаксации, описанными в главе пятой «Релаксация»: прогрессивной мышечной релаксацией, релаксацией без сознательного напряжения, сигнальной релаксацией и визуализацией особого умиротворяющего места. Не приступайте к третьему шагу, пока не освоите каждую из этих процедур.

Шаг 2. Разработайте иерархию гнева

Возьмите чистый лист бумаги и начните записывать все провоцирующие ваш гнев ситуации. Вспомните самые разные источники гнева: от тех, что пробуждают легкое раздражение, до тех, что совершенно выводят из себя. В список должны входить не менее двадцати пяти-тридцати ситуаций. Если вам не удастся придумать столько, постарайтесь разбить некоторые эпизоды на этапы — по мере обострения конфликта между вами и другим участником (участниками).

Составив список, возьмите новый лист бумаги и сверху запишите ситуацию из перечисленных, которая в наименьшей степени раздражает вас. Внизу укажите ту, что пробуждает в вас самый сильный гнев.

Заполните середину

А теперь пора выбрать шесть-восемнадцать эпизодов, которые вы расположите между ситуациями, вызывающими минимальное и максимальное раздражение. Можете использовать уже составленный список или добавить новые ситуации.

После того как вы перечислите достаточно ситуаций, просмотрите их еще раз, чтобы убедиться, что интенсивность гнева возрастает достаточно равномерно от ситуации к ситуации. Если некоторые интервалы заметно превышают остальные, постарайтесь заполнить «лакуны» дополнительными эпизодами.

Продолжайте работать до тех пор, пока не избавитесь от резких перепадов интенсивности гнева между ступенями иерархии. Приведенную ниже иерархию составила Селеста, секретарь суда в отставке.

Ранг	Ситуация
1	Вычищать мусор из-за плинтуса пылесосом.
2	Читать о национальном долге.
3	Подруга ведет себя заносчиво и требовательно, торопит меня, когда мы едим, просто потому, что она уже закончила ужинать.
4	Видеть, как другие носятся на автомобилях - меня совсем не радует возможность попасть в аварию.
5	Звонить в городские службы, где тебя переключают с одного человека на другого и в итоге отключают совсем.
6	Муж хранит в гараже старый автомобиль, который закрывает шкафы, а я хочу их использовать. Машина собирает пыль, в ней накапливается всякая рухлядь.
7	Подруга злится, когда кто-нибудь опаздывает. Она уходит и надувает губы.
8	Муж вынуждает меня задавать ему вопросы по десять раз, прежде чем соизволит ответить. Такое ощущение, что он намеренно выводит меня из себя.
9	Сестра выпытывает все личные проблемы, а потом разбалтывает их другим.
10	Читать статьи о том, что правительство раздает деньги другим странам и растрачивает бюджет, в то время как налоги постоянно растут.
11	Муж ходит в гости в старой рубашке, а я всегда мучаюсь, чтобы одеться по случаю.
12	Родня со стороны мужа требует помочь престарелым родственникам, в то время как я по горло занята подготовкой к приему гостей.
13	Муж разбрасывает вещи по комнате каждый день, а мне приходится за ним убирать.
14	Старшая сестра постоянно ест и набирает вес, вопреки предписаниям врача. Меня раздражает наблюдать за ее ожорством.
15	Муж тратит деньги на стейк «для мальчиков», а меня не может сводить в нормальный ресторан.
16	Руководитель, у которого я работаю неполный рабочий день, холоден и ничего не говорит о том, будет ли работа в будущем.
17	Муж раскошеливается на дорогие напитки и безумные приспособления для своей камеры, в то время как в доме требуется ремонт.
18	Муж допоздна смотрит телевизор, а на следующий день ничего не хочет делать.
19	Все ждут, что я приготовлю изысканный ужин, хотя к концу дня Я очень устаю, если я отказываюсь, на меня обижаются.
20	Каждую неделю муж проводит первый выходной до трех часов ночи в доме своих родителей, а весь следующий день спит. Мы никуда не ездим потому, что он всегда у своих родителей.

Завершите свою иерархию

Как только вы распределите ситуаций по рангу с № 1 (вызывающей наименьшее раздражение) до № X (вызывающей самый сильный гнев), сделайте копию приведенного ниже бланка и внесите туда пункты вашего списка.

Рабочий лист иерархии		
Ранг	Ситуация	Копинговые мысли
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Шаг 3. Сформулируйте копинговые мысли

Вам нужно сформулировать не менее двух копинговых мыслей, когда вы будете готовы визуализировать каждую ситуацию из своей иерархии. Вот как это следует делать: вкратце представьте ситуацию как можно более реально. Отметьте, что вы видите, слышите и даже ощущаете физически. А теперь прислушайтесь к своим иницирующим мыслям. Обвиняете ли вы другого человека или других людей в том, что они намеренно вредят вам или обижают? Считаете ли вы, что они ведут себя плохо и неправильно, нарушая основные правила поведения?

Если ваши иницирующие мысли попадают в категорию обвинений, вот несколько копинговых реакций, которые позволяют контролировать гнев:

- Мне это может не нравиться, но они стараются поступать как можно лучше.
- Я не беспомощен — я могу позаботиться о себе в данной ситуации.
- Обвиняя других, я лишь расстраиваюсь сам — нет причин сходить с ума. Не стоит предполагать худшее и делать скоропалительные выводы.
- Мне не нравится, что они делают, но я могу с этим справиться.

Если же ваши иницирующие мысли относятся к категории «нарушенных правил», когда кажется, что провоцирующая сторона попирает стандарты приемлемого поведения, могут оказаться полезными следующие копинговые мысли:

- Забудь про все долженствования — они лишь расстраивают меня.
- Люди делают то, что *они* хотят, а не то, что *я* думаю, они должны делать.
- Нет правых и неправых. Просто у нас разные потребности.
- Люди меняются, только когда *они сами* этого хотят.
- Нет плохих людей, все поступают так, как могут.

Некоторые из лучших копинговых мыслей просто напоминают вам о том, что не нужно расстраиваться. Они говорят, что вы можете оставаться спокойным и расслабленным перед лицом раздражающих факторов. Вот несколько главных копинговых мыслей, эффективных в преодолении гнева:

- Глубоко вдохни и расслабься.
- Расстройством делу не поможешь.
- Пока я сдерживаю себя, я контролирую ситуацию.
- Относись к этому легко — здесь не из-за чего сходить с ума. Не буду обращать на них внимания.
- Мне не удастся изменить их своим гневом, так я лишь сам расстраиваюсь.
- Я могу найти способ сказать, чего хочу, не приходя в раздражение.
- Будь спокоен — никакого сарказма, никаких нападок.
- Я могу оставаться спокойным и расслабленным.
- Не нервничай и не суди.
- Неважно, что говорят, я знаю, что я хороший человек.
- Буду благоразумным — гнев не решает проблемы.
- Их мнение неважно — я не буду из-за него нервничать.
- Не стоит из-за этого так злиться.
- Это смешно, если посмотреть на все с другой стороны.
- Если я злюсь, значит, пора расслабиться и справиться с гневом.
- Возможно, они хотят меня разозлить. А я их разочарую.
- Нельзя ожидать, что люди будут вести себя так, как я хочу.
- Не нервничай, воспринимай все проще.
- Я не должен воспринимать это так серьезно.
- Я знаю приемы, как расслабиться и справиться с гневом.

Если ни одна из перечисленных здесь копинговых мыслей не подходит вам, можете придумать собственные. Или же соединить элементы разных мыслей в одну более эффективную конкретно для вас. Некоторые из наиболее действенных копинговых утверждений — это план того, как

справиться с ситуацией: ясная формулировка ваших потребностей, отказ, поиск альтернативного пути, отвечающего вашим нуждам, и так далее. Хороший план в сложной ситуации даст вам почувствовать себя менее беспомощным. А когда вы ощущаете, что больше управляете ситуацией, как правило, вы меньше раздражаетесь.

А теперь пора выбрать две-три лучших копинговых мысли для первой ситуации из вашей иерархии. Запишите их в соответствующую строку рабочего листа иерархии. Такой же процесс вы будете совершать для каждой следующей ситуации.

Шаг 4. Применяйте навыки преодоления гнева

Вот каковы этапы метода прививки от стресса для управления гневом:

А. Посвятите десять — пятнадцать минут тому, чтобы расслабиться. Выполните прогрессивную мышечную релаксацию, сигнальную релаксацию (которая включает в себя глубокое дыхание) и визуализацию особого умиротворяющего места, чтобы ощутить спокойствие и безопасность. А теперь кратко просмотрите свои копинговые утверждения для первой (или следующей) ситуации.

Б. Визуализируйте первый (или последующие) эпизоды из своей иерархии. Постарайтесь оживить сцену. Присмотритесь к обстановке, услышьте, что происходит, почувствуйте растущее напряжение на физическом уровне. Вспомните свои иницирующие мысли. Напомните себе о несправедливости, нечестности, о жестокой обиде. Когда вы действительно ощутите гнев, переходите к пункту В.

В. Начинаяте преодоление гнева. Как только вы ясно представите себе эпизод, сразу же переходите к релаксации и применению копинговых мыслей. Здесь рекомендуется использовать сигнальную релаксацию, поскольку она является самой быстрой техникой уменьшения стресса. Вам нужно всего лишь сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и задействовать ключевое слово или фразу.

Когда вы совладаете с собой на физическом уровне, постарайтесь вспомнить свои копинговые мысли. Повторяйте их себе, по-прежнему визуализируя ситуацию. Продолжайте копинг и визуализацию раздражающей ситуации около шестидесяти секунд.

Г. Оцените степень гнева. По десятибалльной шкале от 0 (отсутствие гнева) до 10 (самый сильный гнев, который вы когда-либо испытывали) оцените степень гнева в ситуации *прямо перед тем, как вы от нее отключитесь*. Если ваш гнев оценивается от 0 до 1, можете расслабиться и переходить к следующему эпизоду. Если уровень гнева составляет 2 и более

баллов, пройдите всю последовательность эпизодов и затем вернитесь к этому же.

На этом этапе целесообразно провести оценку своих копинговых мыслей. Если какая-то из них окажется неэффективной, перестаньте ее использовать. В случае если не помогает ни одна из них, возвращайтесь к общему списку копинговых реакций и попробуйте применить одну-две из перечисленных. Если вы использовали предложенные копинговые мысли из списка, и они не подействовали, возможно, стоит написать несколько собственных. Мысли, которые вы придумаете сами, наверняка лучше подойдут вам.

Д. Всегда проводите глубокую релаксацию между эпизодами. Как правило, использовать можно сигнальную релаксацию и визуализацию особого умиротворяющего места. Если какой-то эпизод слишком расстроил вас и вам сложно уменьшить гнев, возможно, вам следует выполнить прогрессивную мышечную релаксацию или релаксацию без сознательного напряжения, прежде чем вы снова приступите к визуализации.

Продолжайте визуализацию и копинг каждого эпизода до тех пор, пока не завершите работу над самой трудной ситуацией из своей иерархии. Лучшие результаты достигаются благодаря ежедневной практике. Первый сеанс должен длиться пятнадцать-двадцать минут. Позже можно увеличить время вплоть до получаса. Главный ограничивающий фактор — усталость. Если вы утомились и вам сложно визуализировать ситуацию, лучше отложить практику до тех пор, пока вы не придете в бодрое состояние.

Имейте в виду, что за один сеанс практики можно проработать от одной до трех ситуаций из иерархии. Каждый новый сеанс начинайте с последнего эпизода, которым вы успешно завершили предыдущее занятие. Это поможет вам справиться с силами прежде, чем вы столкнетесь с более раздражающими ситуациями.

Шаг 5. Практикуйте навыки преодоления гнева в жизни

Поскольку ситуации, вызывающие раздражение, как правило, возникают спонтанно, сложно составить расписание практического применения ваших новых навыков. Если в вашу иерархию входят эпизоды, которые случаются довольно часто или вполне предсказуемы, то вы найдете массу возможностей для практики. Главное — вовремя узнавать первые признаки раздражения. Чем раньше вы задействуете сигнальную релаксацию и несколько полезных копинговых мыслей, тем больше вероятность того, что вы не потеряете контроль над собой.

Если вы оказываетесь в ситуации, где можете предвидеть свое раздражение, припомните копинговые мысли заранее и дайте себе слово прибегнуть к технике сигнальной релаксации при первых же признаках гнева. Теперь, когда вы поупражнялись со всеми раздражающими эпизодами в порядке иерархии, будем надеяться, что вы достаточно обучились навыкам сигнальной релаксации. Со временем эти навыки должны перейти в разряд автоматических. Если вам сложно мобилизовать себя и прибегнуть к релаксации и копинговым мыслям во время конкретной раздражающей ситуации, визуализируйте этот эпизод и поучитесь справляться с ним позже (по тому же сценарию, что вы использовали при визуализации иерархических сцен). Дополнительная практика визуализации поможет вам лучше подготовиться и с успехом применить свои навыки, когда подобная ситуация снова возникнет в жизни.

Дополнительные действия

Пожалуйста, просмотрите пункты 1 и 2 раздела «Дополнительные действия» одиннадцатой главы «Прививка от стресса». Если вы часто оказываетесь в раздражающей ситуации, которая всякий раз вызывает схожую цепочку реакций (например, ругаетесь из-за денег с супругом или с детьми по доводу домашней работы), советуем вам ознакомиться с восемнадцатой главой «Скрытое моделирование». Это отличный метод, который поможет вам приобрести и закрепить новые поведенческие паттерны.

18. СКРЫТОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

Скрытое моделирование — это действенный способ изменить сложившийся негативный образ мышления и поведения путем обучения новым паттернам. Наверняка вы можете назвать немало поведенческих паттернов, которые считаете неудовлетворительными и хотели бы изменить. Возможно, вы хотите повысить свою эффективность на работе, в личных взаимоотношениях или в учебе. Возможно, у вас выработались привычки, которые вам не нравятся, к примеру, привычка сидеть перед телевизором с банкой пива вместо того, чтобы поиграть с детьми. Или вы, возвращаясь усталым с работы, нередко вступаете в перепалки с супругом или супругой. Или вам скучно и не хочется общаться каждый раз, когда вы посещаете родственников жены или мужа. Некоторые ситуации вызывают такое раздражение, что вы стремитесь полностью их избежать: тестирования знаний, визитов к врачу, пребывания в закрытом или многолюдном помещении, нахождения в одиночестве, встреч с чем-то новым, публичных выступлений. С другой стороны, думаем, вы хотели бы обогатиться некоторыми новыми паттернами поведения, которые не требуют каких-либо изменений вашего нынешнего образа действий. Допустим, вы желаете обрести навыки уверенности в себе, которые помогли бы вам найти новую работу, попросить повышения зарплаты или вернуться к практике знакомств и романтических встреч с противоположным полом после развода. Скрытое моделирование поможет вам освоить эти новые поведенческие паттерны.

Чтобы сформировать новые модели поведения, очень важно наблюдать за теми, чьи действия вы хотите перенять. Юный музыкант может научиться держать себя на сцене, следя за выступлениями своих любимых исполнителей по телевидению или посещая концерты, а затем копируя их поведение. Чтобы освоить навыки общения, застенчивые люди часто смотрят видеозаписи, на которых собеседники легко и непринужденно заводят и поддерживают разговор.

К сожалению, хорошие образцы для подражания не всегда доступны. В 1971 году Джозеф Каутела обнаружил, что учиться новым моделям поведения можно, воображая порядок успешных действий. Он назвал эту технику скрытым моделированием. Она позволяет определять, совершенствовать и мысленно практиковать необходимые шаги желаемой модели поведения. Как только вы обретете уверенность, представляя, как выполняете конкретные действия, то сумеете воплотить их в жизни. Классический метод скрытого моделирования Каутелы предполагает, что

сначала вы представляете, как другой, очень не похожий на вас человек ведет себя желанным образом. Затем представляете в главной роли кого-то очень на вас похожего, и наконец визуализируете в данной ситуации себя. На практике большинство людей пропускают первые два этапа и представляют только себя.

Каутела подчеркивал, что важно видеть, как ваши воображаемые персонажи прикладывают усилия и преодолевают трудности, пытаясь сформировать подходящую модель поведения, а не получают мгновенный результат. Этот совет выдержал проверку временем. В последнее время практикующие специалисты дополнили метод анализом негативных автоматических мыслей, связанных с неудачными моделями поведения, а также техникой формулирования новых, более позитивных мыслей, соответствующих желанному образу действий.

Эффективность

Скрытое моделирование можно применять для совершенствования уже существующих моделей поведения или для освоения новых, которые могут во многом отличаться от вашего привычного образа действий. Данный метод помогает минимизировать реакцию избегания, связанную с фобиями и тревожностью, вызванной тестовой ситуацией, а также закрепить положительный образ поведения. Скрытое моделирование можно использовать для снижения депрессии, чувства обиды, преодоления привычки откладывания, причиной которого служит неспособность вести себя желательным образом или адекватно решать проблемы.

Если вам не удастся создавать четкие и подробные мысленные образы, то скрытое моделирование, скорее всего, будет для вас не столь эффективно. Однако нельзя сказать, что яркие визуальные образы абсолютно необходимы. Возможно, вы умеете вызывать у себя сильные тактильные или слуховые ощущения, которые позволят вам успешно применять эту технику.

Психологи Тейс и Мосс в 1976 году пришли к выводу, что в борьбе с поведением избегания контролируемая поведенческая репетиция эффективнее, чем скрытое моделирование. К сожалению, в реальной жизни поведение избегания не всегда можно отрепетировать, что делает скрытое моделирование полезной альтернативой.

Время освоения методики

Вы должны ощутить результаты уже после четырех занятий, продолжительностью пятнадцать минут каждое. Личный настрой определяет, как скоро вы перейдете от скрытого моделирования к практике в реальной жизни.

Инструкции

Шаг 1. Практика визуализации

Найдите спокойное место, где вас никто не прервет на протяжении примерно пятнадцати минут. Сядьте поудобнее, закройте глаза и начните снимать мышечное напряжение, применяя любимую технику релаксации.

После того как вы избавитесь от напряжения в теле, сделайте несколько глубоких вдохов и полностью расслабьтесь.

Не открывая глаза, вспомните, как выглядит комната, в которой вы сидите. Какая в ней мебель? Как она расставлена? Какие присутствуют цвета, текстуры, формы? Как выглядят стены, потолок, пол? Есть ли какие-то украшения? Что лежит на столе?

Представив комнату, откройте глаза и проверьте, как много деталей вам удалось восстановить. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не добьетесь желаемого результата. Возможно, вам захочется выполнять это упражнение в разной обстановке, чтобы продолжить развивать свою способность к визуализации.

А теперь вообразите себя на лоне природы. Заметьте, как мягкий теплый бриз покачивает зеленые ветви деревьев. Обратите внимание на неровную, испещренную кору и яркие листья. Почувствуйте землю под собой, ее цвет и фактуру. Услышьте, как где-то рядом журчит вода и поют птицы, перепархивая с ветки на ветку. Почувствуйте разные запахи, наполняющие воздух. Ощутите приятный солнечный свет, струящийся сквозь кроны деревьев. Представьте как можно подробнее все, что об этом месте вам могут поведать ваши органы чувств. Затем вообразите, что из леса к вам выходит старинный друг и приветствует вас. Как он выглядит? Что говорит? Как звучит его голос? Что вы отвечаете ему?

Как только вы научитесь без труда воображать различную окружающую обстановку, считайте, что готовы приступить к скрытому моделированию. Необязательно, чтобы образы были четкими, как в кино или на аудиозаписи, но они должны быть яркими, чего вы непременно добьетесь практикой.

Шаг 2. Опишите проблемное поведение

Опишите свое проблемное поведение и мысли в виде последовательности отдельных действий. Если вы осваиваете абсолютно

новую модель поведения, пропустите этот этап и начинайте с третьего шага.

Пример: Мои критические оборонительные замечания, когда бывший муж привез нашего семилетнего сына в воскресенье вечером после совместно проведенных выходных.

А. Я начинаю смотреть в окно, заметив, что на часах ровно шесть, и думаю: «Уверена, что он опоздает. Он такой невнимательный».

Б. В 19:30 они приезжают, задержавшись на полчаса. Я негодную и думаю: «Денни наверняка устал и весь вымазался. Я не смогу уложить его спать вовремя».

В. Я открываю дверь еще до того, как они подошли к ней, и говорю: «Вы опоздали».

Г. Джерри объясняет, почему они опоздали, почему он не накормил Денни, и вообще всячески оправдывается.

Д. Я загоняю Денни в дом, а сама остаюсь на крыльце и продолжаю спорить с Джерри по поводу расписания его посещений. Думаю, какой он безответственный, ненадежный и полное ничтожество.

Е. Я должна просить деньги — его долю в оплате обучения или визитов к стоматологу. Подозреваю, он начинает злиться.

Ж. Он с неохотой выдает мне деньги и уходит. Я захожу в дом, думая: «Ужасно, отвратительно. Ненавижу его». Я рассержена, об этом говорят мой вид и поступки.

З. Денни в доме, испуганный и грустный.

И. Я чувствую себя виноватой за то, что ругалась при нем. Думаю: «Я плохая мать, я не могу устроить свою жизнь».

Шаг 3. Опишите желаемое поведение

А. Я стираю, работаю в саду или с документами, то есть постоянно занята, а не просто жду, глядя на часы. Мои мысли: «Они приедут, когда приедут. Главное — сохранять спокойствие».

Б. В 19:30 они подъезжают, и я думаю: «Я так соскучилась по Денни. Надеюсь, он прекрасно провел время с папой».

В. Я продолжаю делать то, чем занималась, и жду, пока они зайдут. Затем подхожу к ним, крепко обнимаю Денни и говорю: «Привет, парни! Как прошли ваши выходные?»

Г. Я стою и улыбаюсь, пока они рассказывают мне, чем занимались. Я немножечко рассержена, но мысленно повторяю: «Продолжай улыбаться. Не портить ничего ради Денни».

Д. Говорю Денни, чтобы он разобрал свою сумку и готовился принять ванну.

Е. Жду, когда Денни уйдет из комнаты, и потом уже беседую с Джерри по поводу посещений, денег и прочего. Велю себе сохранять спокойствие, четко и ровно излагать, что мне нужно.

Ж. Если у нас назревает серьезный конфликт, говорю Джерри, что позвоню ему завтра, и прощаюсь.

З. Когда Джерри уходит, помогаю Денни. Сопrotивляюсь сильному желанию выпытать, что он ел, как поздно лег спать в субботу и так далее. Стараюсь выяснить, чем он занимался на выходных и что ему действительно понравилось.

Шаг 4. Представьте ситуацию

Представьте ситуацию, в которой возникает проблемное поведение. Мысленно удерживайте ее четкий образ дважды по пятнадцать секунд.

Пример: Я представляю часы на стене, сгущающиеся сумерки, вид из окна. Я чувствую, что становится прохладнее, слышу лай соседской собаки и приглушенный звук проигрывателя где-то вдалеке.

Шаг 5. Представьте желаемое поведение

Представьте, как вы придерживаетесь желаемой последовательности действий и мыслей. Сначала у вас это получается с трудом, но в конце концов вы достигаете нужного результата. Визуализируйте успешный вариант как минимум дважды. Либо сделайте аудиозапись ваших действий, оставляя для визуализации паузы между этапами. Затем прослушивайте запись с закрытыми глазами, представляя желаемую модель поведения до тех пор, пока не почувствуете уверенность в своей способности поступать так в жизни.

Пример: Вижу себя в футболке и шортах — сижу в гостиной за столом и разбираю бумаги. Слышу, что они уже на крыльце. Дверь открывается и я подбегаю, чтобы встретить их. Здравуюсь, и они воодушевленно рассказывают мне о том, как провели выходные. Когда Денни уходит из комнаты, говорю Джерри о счете за услуги стоматолога. Он отвечает, что необязательно было туда ходить, и я начинаю терять терпение. Убеждаю себя: «В конце концов мы разрешим этот вопрос. Все будет хорошо». Успокаиваюсь и говорю, что у меня нет времени обсуждать это сегодня. Я позвоню ему, когда Денни будет в школе.

Шаг 6. Разыгрывание ролей

Разыграйте желаемое поведение. В принципе, необязательно выполнять этот этап. Если вы уже готовы применить желаемое поведение в жизни, переходите к восьмому шагу.

Есть несколько способов разыграть желаемое поведение. Можно отрепетировать его перед зеркалом. Или озвучить обоим участников диалога, попеременно садясь на два стула: сначала на один — произнося при этом свои слова, затем на другой — говоря уже слова собеседника, и так далее. Другой способ — поставить сценку с другом, который будет играть роль вашего визави, а вы — самого себя. Постарайтесь, чтобы сценка выглядела максимально реалистично. И наконец, можно сделать запись собственной речи и прослушивать ее, воспринимая и закрепляя в своем сознании положительный образ действий.

Пример: Я тренируюсь перед зеркалом, повторяя основные утверждения:

Привет, как прошли выходные?

Почему бы вам не попрощаться, пока я делаю чай?

Дорогой, разбери свою сумку и готовься принять ванну.

Джерри, алименты за октябрь нужно было выплатить в пятницу.

Я оплатила счет за услуги стоматолога. Твоя половина расходов — сорок пять долларов.

Я вынуждена настаивать, чтобы Денни возвращался ровно в семь. У него режим: ему нужно отдохнуть, принять ванну и вовремя лечь спать, чтобы набраться сил перед новой учебной неделей.

Сейчас мне не очень удобно разговаривать. Я позвоню тебе завтра около двенадцати.

Шаг 7. Разработайте копинговые утверждения

Даже после того, как вы отрепетировали желаемое поведение и не раз повторили позитивные формулировки, у вас могут возникать пессимистические мысли, мешающие применять в реальных жизненных ситуациях полученные навыки. Именно поэтому вам нужно придумать несколько универсальных копинговых утверждений, а затем запомнить их или записать на карточке, которая всегда должна быть под рукой. Своими словами изложите два коротких копинговых утверждения, которые бы напоминали вам о том, что необходимо расслабиться и действовать согласно своему плану.

Примеры:

Релаксация:

Сохраняй спокойствие.

*Просто медленно подыши.
Сохраняй невозмутимость.
Я могу расслабиться и переключить внимание.*

Самообучение:

*Выполняй последовательно по одному этапу.
Я к этому готов.
Просто действуй по плану.
Я могу это сделать.*

Шаг 8. Реализуйте желаемое поведение в реальной жизни

Реализуйте желаемую модель поведения в реальной жизни.

Пример: В прошлое воскресенье все прошло лучше. Даже несмотря на то, что Джерри привез Денни на сорок пять минут позже, кормил его нездоровой пищей и мальчик был совершенно уставшим, я не утратила спокойствия. Ради Денни я старалась плавно перейти к предъявлению претензий. Все критические замечания я держала при себе до тех пор, пока Денни не ушел туда, где не мог нас слышать. Затем я спокойно изложила свои соображения по делу — без обычных эмоциональных всплесков и гнева. То, что могло превратиться в разговор на повышенных тонах, выдержало форму относительно спокойных переговоров. Затем мы с Денни прекрасно провели вечер, и он лег спать вовремя.

19. СКРЫТАЯ СЕНСИТИЗАЦИЯ

Вредные привычки — один из самых мощных источников болезненных эмоций. Это — ваши пороки, то, что вы когда-то начали делать ради сиюминутного удовольствия и за что теперь расплачиваетесь дорогой ценой. Приятно, к примеру, в три часа пополудни выпить мартини. Это отличный способ снять напряжение, расслабиться и пообщаться. Но, к сожалению, привычка пить мартини посреди дня крадет ваше время и может лишить вас трудоспособности до самого вечера. Как следствие, вы испытываете большой стресс, пытаетесь нагнать то, что не успели сделать и при этом еще боретесь с вызванной алкоголем усталостью.

Признак вредной привычки — это мимолетная выгода в сочетании с долговременными потерями. На ночь вы набиваете живот всем подряд, включая шоколадный мусс, а потом месяцами страдаете, наблюдая, как постепенно превращаетесь в толстяка. Вы любите делать покупки в любимых магазинах. Это приносит радость, но ваш долг по кредиту постоянно растет, как и цена самого кредита.

Метод скрытой сенситизации был разработан и популяризирован Джозефом Каутелой в 1967 году как способ лечения вредных привычек. Название «скрытая» применяется потому, что в основном в лечении задействовано ваше сознание. Метод опирается на теорию о том, что образ действий, который становится привычным, закрепляется потому, что постоянно подпитывается немалым удовольствием. Следовательно, один из способов избавиться от вредной привычки — связать свое привычное поведение с каким-то очень неприятным раздражителем. В результате ваша старая привычка больше не вызывает образов наслаждения, а ассоциируется с чем-то отвратительным и отталкивающим. Подобная ассоциация формируется благодаря тому, что к приятным эмоциям вы присоединяете болезненные образы тошноты, телесных повреждений, социального остракизма и тому подобного.

Скрытая сенситизация способствует тому, что старая привычка почти или полностью утрачивает свою привлекательность. Когда пристрастие становится для вас тягостным, вы можете избавиться от неприятных чувств, представляя, что занимаетесь чем-то более приемлемым и приятным. К примеру, привычка переедать на ночь, вызывающая теперь ассоциации с тошнотой, замещается возможностью наслаждаться более легкой и здоровой пищей, связанной с ощущениями силы, здоровья, релаксации.

Эффективность

Скрытая сенситизация весьма успешно применяется при лечении сексуальных отклонений, таких как садистские фантазии, педофилия, трансвестизм и эксгибиционизм. Метод также используется для избавления от kleptomании, игромании, шопингомании, привычки грызть ногти или постоянно лгать. Он помогает снизить употребление таких наркотиков, как марихуана. Совокупность исследовательских данных указывает, что этот метод мало успешен в преодолении тяги к курению. Сам по себе он неэффективен при лечении алкоголизма, но используется при терапии алкогольной зависимости в особых случаях и в специфической среде. Упомянутая выше привычка выпивать martini в любимом баре может потерять свою привлекательность благодаря методу скрытой сенситизации. Хотя данная техника и не является окончательным ответом в борьбе с ожирением, но скрытая сенситизация используется при решении проблемы лишнего веса, связанной с потреблением конкретных блюд в определенной среде.

Иначе говоря, метод скрытой сенситизации эффективен, если привычка ограничена определенным веществом, окружающей обстановкой или ситуацией. Он не слишком результативен в преодолении таких обобщенных привычек, как курение, переедание или чрезмерное потребление алкоголя. Объяснение этому отчасти заключается в самом слове «сенситизация».

Вы становитесь чувствительны к чему-то неприятному, что ассоциируете с вашей привычкой в определенном окружении или ситуации. Повышенная чувствительность к одному конкретному блюду, напитку или обстановке, очевидно, не является обобщением. Но практически невозможно обрести повышенную чувствительность ко всей еде, всем напиткам или всем ситуациям, связанным с навязчивым перееданием, потреблением алкоголя или курением. Таким образом, данная техника не столь эффективна при избавлении от таких «обширных» привычек.

Время освоения методики

Вам понадобится четыре дня, чтобы освоить метод последовательной релаксации и еще две недели для того, чтобы ощутить первые результаты применения техники скрытой сенситизации.

Инструкции

Шаг 1. Научитесь последовательной релаксации

Согласно методу скрытой сенситизации, прежде всего вам необходимо расслабиться. Прогрессивная мышечная релаксация, описанная в пятой главе, — это самый быстрый и наиболее эффективный способ снять напряжение в мышцах. Проводите по два пятнадцатиминутных сеанса такой релаксации ежедневно. Как только вы освоите четырехэтапный метод быстрой мышечной релаксации, описанный в той же главе, вы научитесь достигать глубокой релаксации всего тела менее чем за две минуты.

Шаг 2. Проанализируйте свою вредную привычку

В каком окружении вы обычно находитесь? Кто рядом с вами? Как вы попадаете в эту ситуацию? Что вы делаете прежде всего, принимаясь за старую привычку?

Маляр, набравший слишком большой вес, не позволяющий ему теперь подниматься на строительные леса, проанализировал условия, в которых он склонен к перееданию. Он делал покупки раз в неделю и обычно вечер этого дня проводил у телевизора, бесконечно наведываясь к холодильнику. Он продолжал есть до тех пор, пока не уничтожил коричные хлебцы, мороженое и фруктовые пироги — свои любимые лакомства. Помимо этого, он периодически обедался в итальянском ресторане в квартале от своего дома и в «Макдональдсе» по пути домой. Он заметил, что в этих случаях всегда был один, поскольку смущался, если за его обжорством наблюдали друзья. Обычно он пропускал обед и к вечеру ощущал страшный голод. Прежде чем приступить к еде, он думал о том, как много вкусного у него в холодильнике, или внимательно изучал меню, особенно воодушевляясь при виде самых сытных блюд.

Шаг 3. Составьте иерархию удовольствий

Составьте краткий список из пятидесяти мест, где вы наслаждаетесь своей вредной привычкой. Распределите их по рангу от наименее к наиболее приятному и оцените степень удовольствия по десятибалльной шкале. Если вашей вредной привычкой является переедание, можете создать иерархию на основе нескольких своих любимых блюд, при этом обязательно упоминая

обстановку, в которой вы их потребляете. Тучный маляр включил следующие пункты в свою иерархию.

Пункт	Оценка удовольствия
Ухожу с работы и думаю про обильный ужин	1
Покупаю любимые лакомства	3
Ем фруктовый пирог дома перед телевизором	5
Ем мороженое дома перед телевизором	6
Ем коричные хлебцы дома перед телевизором	7
Большое пикантное блюдо в любимом итальянском ресторане — чувствую сильнейший голод	10

Бывают и более комплексные иерархии, содержащие пункты, связанные с предвкушением вредной привычки. Одна женщина — шопоголик, допустим, составила следующую иерархию:

Пункт	Оценка удовольствия
Делаю вклад на депозитный счет и думаю о любимом магазине, представляя одежду на вешалках и витрины	1
Просматриваю каталоги в поисках «свежих идей»	2
Мечтаю об обновке, пока готовлю завтрак	5
Прогуливаюсь по универмагу «Мейсия»	5
Выбираю одежду для примерки	6
Импульсивно трачусь на подарок	7
Получаю в подарок что-нибудь по-настоящему восхитительное, например, новую стереосистему или телевизор	9
Беру вещи домой, чтобы примерить или испытать	10

Некоторые иерархия основаны на элементах конкретной приятной ситуации.

Один учитель обнаружил, что курит слишком много марихуаны в течение часа после возвращения домой с уроков. В его иерархию вошли привычные этапы подготовки к курению.

Пункт	Оценка удовольствия
Достаю коробок, бумагу, спички из книжного шкафа	1
Сидя а кресле, расстилаю газету, чтобы излишки сыпались на нее	3
Надеваю наушники и сворачиваю косячок	5
Поджигаю его и делаю первую затяжку	7
Беру почти выкуренный косячок пинцетом, ловлю кайф	9
Курю, отрубаясь, забываю обо всем	10

А теперь ваша очередь. Составляя свою иерархию удовольствий, записывайте ее элементы развернуто. Пункты в примерах сокращены, но ваши должны быть гораздо более подробными. Можете писать о том, где вы находитесь, кто рядом с вами, что вы делаете, о чем думаете, что происходит в вашем организме. Например, пункт вашей иерархии может выглядеть так:

Карты розданы, и я смотрю свои. Волнуюсь и нервничаю. Кухонный стол в доме Джека застелен зеленым сукном. Пара незнакомых людей, но в основном — все та же публика. Пятая карта открыта, и мы готовы делать первые ставки. Я слева от банкира, ставлю один бакс.

Чем больше подробностей вы укажете, тем проще вам будет представить сцену. Если вам сложно создавать мысленные образы какого-либо эпизода вашей иерархии, подключите все органы чувств. К тому, что вы видите, добавьте запахи, звуки, ощущения тепла или холода и так далее.

Составляя иерархию, убедитесь, что первый ее пункт вы оцениваете не выше чем в 1-2 балла по десятибалльной шкале удовольствий. Иначе говоря, выберите для начала что-то просто приятное, а затем переходите к более захватывающим аспектам вашей привычки. Постарайтесь, чтобы соседние пункты отличались не более чем на два балла. Для создания иерархии воспользуйтесь формой, приведенной ниже.

- Открытые раны.
- Ползающие насекомые.
- Мертвые люди.
- Бушующее пламя.
- Сверлят зубы.
- Тошнота, рвота.
- Гром.
- Рвота в людном месте.
- Вид с высоты.
- Сердечный приступ.
- Падение.
- Телесное повреждение.
- Инъекции, взятие крови.
- Обморок.
- Огромные открытые пространства.
- Выглядеть глупым.
- Замкнутые пространства.
- Змеи.
- Мертвые животные.
- Пауки.
- Неприятие, остракизм со стороны друзей.
- Кровь.
- Жесткая критика.

Выберите два-три пункта, которые причиняют вам наибольшие страдания, когда вы думаете о них. Тошнота — создающий отвращение образ, который чаще всего используется при скрытой сенситизации. Социальный остракизм и неприятие также широко применяются. Вызывающий отвращение образ должен быть достаточно отталкивающим, чтобы мысль о нем вызвала очень явственные физические ощущения. Настоящее чувство отвращения или страха на физическом уровне очень важно для успеха данной процедуры. К примеру, мысль о тошноте должна сопровождаться весьма специфическими воспоминаниями о чем-то, что действительно вызывает у вас тошноту — до тех пор, пока вы не почувствуете, как возвращается это знакомое неприятное ощущение.

Шаг 5. Соедините приятную и отталкивающую сцены

Как только вам удастся отчетливо представить и пережить сцену, вызывающую отвращение, вы можете приступать к ее совмещению с пунктами вашей иерархии удовольствий. Следующий пример показывает,

как это делается. Молодой человек, который испытывал тайную склонность к трансвестизму, был встревожен тем, что это ослабляло его желание встречаться с женщинами и иметь с ними сексуальные отношения. Вот один из пунктов его иерархии, скомбинированный с вызывающим отвращение чувством тошноты:

Я очень возбужден. В комнате тепло, трусики прохладные и гладкие. Неожиданно возникает рвотный позыв и отвратительный запах. Меня уже ничего не возбуждает — желудок выворачивает, куски обеда поднимаются в горле. Я стараюсь проглотить их, но не могу. Меня начинает сильно рвать. Я быстро снимаю трусики, и после этого мне становится лучше. Бегу в ванную, встаю под прохладный душ и чувствую себя гораздо спокойнее и расслабленнее.

Совместите каждый пункт своей иерархии с отталкивающей сценой в следующем порядке:

А. Начните с подробного описания эпизода из вашей иерархии удовольствий.

В. Включите отталкивающую сцену таким образом, чтобы вы потеряли интерес к тому, чем только что наслаждались.

С. Представьте, что чувствуете себя лучше, как только прекращаете делать то, чем занимались.

Напишите такой трехэтапный сценарий для каждого пункта своей иерархии. Отталкивающая сцена должна быть отвратительной, насколько это возможно, подробной, и полностью искореняющей любой приятный опыт. Обязательно «отключайте» отталкивающую сцену, как только прекратите предаваться вредной привычке. Позвольте себе сразу же ощутить облегчение, успокоение и расслабление. Как только вы изложите на бумаге свою иерархию вместе с отталкивающими сценами, можете приступить к практике скрытой сенситизации. Перечитывайте первый пункт вашей иерархии до тех пор, пока четко его не запомните. Закройте глаза и расслабьтесь по методу прогрессивной мышечной релаксации. Это поможет вам создать более ясные образы. Когда из тела уйдет напряжение, представьте первый эпизод. Обратите внимание, что вы видите, обоняете, слышите. Отметьте все, что происходит. Затем переходите к отталкивающей сцене и визуализируйте ее до тех пор, пока не ощутите дискомфорт и отвращение.

Страдающий ожирением маляр поступил следующим образом. Он сел в свое любимое кресло и с помощью быстрой мышечной релаксации полностью снял напряжение. Почувствовав расслабленность, он принялся наслаждаться мыслями о том, как он лакомится коричневыми хлебцами — это пятый пункт его иерархии:

Телевизор включен. Комнату заливает голубой свет. Я погружаюсь в кресло и думаю, не съесть бы мне чего-нибудь. Иду на кухню и намазываю маслом пять коричневых хлебцев. На вид — одно загляденье. Как только я кладу в рот первый кусочек, меня начинает тошнить. Как тогда, когда я съел несвежего краба. Точно так же у меня крутит желудок. Я проглатываю кусочек, но все выходит обратно — меня рвет. Я бросаю хлеб в мусор и открываю окно. Тотчас же мне становится легче. Я вдыхаю свежий воздух и тошнота проходит.

Проработайте в описанном выше порядке каждый эпизод своей иерархии по три — пять раз. Не нужно проходить более двух пунктов в день. Таким образом, для завершения работы над всей иерархией вам понадобится примерно неделя.

Шаг 6. Измените отгалкивающую сцену

А теперь измените сцену так, чтобы избежать рвоты, остракизма и прочего, что вы выбрали в качестве источника отвращения. Спасайтесь от отвращения, уклоняясь от вредной привычки. При первых же признаках тошноты прекращайте есть, вставайте и уходите из бара, бросайте играть в карты и так далее, и вы почувствуете себя лучше. К примеру, страдающий лишним весом маляр так переписал пятый пункт своей иерархии, чтобы отразить эти изменения:

Я расслаблен. Работает телевизор. Комнату заливают голубой свет. Я погружаюсь в кресло и думаю, не съесть бы мне чего-нибудь. Иду на кухню и намазываю маслом пять коричневых хлебцев. На вид — одно загляденье! Как только я кладу в рот первый кусочек, меня начинает тошнить, и я тотчас откладываю его. Сразу же я чувствую облегчение и расслабленность.

Снова пройдите все пункты вашей иерархии, на этот раз избегая, а не переживая отгалкивающие сцены. Как и раньше, прорабатывайте не более двух эпизодов в день, практикуя каждый по три-пять раз, прежде чем перейти к следующему.

Шаг 7. Практикуйте скрытую сенситизацию в реальной жизни

Как только вы освоите скрытую сенситизацию с воображаемыми сценами, можете применять этот метод на практике, начиная с объектов или ситуаций, которые не представляют для вас слишком большого искушения. После того как вы обретете уверенность в своих способностях

контролировать вредные привычки, переходите к более будоражающим факторам. К примеру, если вы стараетесь избавиться от тяги к выпечке, можете проходить мимо витрины булочной, когда не очень голодны, и практиковать скрытую сенситизацию, глядя на ассортимент. Позже, когда ваша уверенность окрепнет, можете пройти мимо булочной прямо перед завтраком и повторить эту же процедуру.

Скрытая сенситизация «горячих» мыслей

Скрытую сенситизацию можно использовать не только для подавления вредных привычек, но и для уменьшения частоты негативных «горячих» мыслей, которые вызывают болезненные эмоции. Вы просто сопоставляете повторяющуюся негативную мысль или иррациональное убеждение с отталкивающим скрытым стимулом, таким как образы пауков, рвоты или социального остракизма. Если стимул вызывает достаточное отвращение и вы часто совмещаете его с «горячей» мыслью, последняя в конечном счете начинает восприниматься как неприятная и возвращается все реже. Например, когда убеждение «Я не могу сам управлять своей жизнью, мне нужен человек, который может помочь» сочетается с довольно ярким образом процесса сверления зубов, она становится отвратительной, и вероятность ее возникновения в будущем уменьшается.

Макмаллин (1986) называет этот вариант скрытой сенситизации когнитивной выработкой условно-рефлекторного отвращения. Он рекомендует сочетать ее с когнитивной выработкой избегательного условного рефлекса, в ходе которого вы «избегаете» отталкивающего образа, заменяя его позитивной альтернативной мыслью, за которой следует чувство облегчения. К примеру, сцену сверления зубов вы заменяете альтернативной мыслью «Я могу управлять своей жизнью, я могу решать собственные проблемы» и образом себя — успешно справившегося с проблемами, компетентного, свободного от боли и расслабленного.

Инструкции

Шаг 1. Лягте, закройте глаза и расслабьтесь.

Шаг 2. На основе данных, с которыми вы работали во второй главе «Поиск автоматических мыслей», представьте типичную проблемную ситуацию, в которой у вас обычно возникают негативные автоматические мысли. Заметьте, кто находится рядом, обратите внимание на обстановку, звуки, запахи фактуру предметов.

Шаг 3. Вспомните свою автоматическую мысль. Используйте слова и образы, которые обычно при этом возникают.

Шаг 4. Немедленно «накажите» «горячую» мысль с помощью отталкивающего образа. Используйте те же образы, о которых мы говорили выше в этой главе: рвота, социальный остракизм и так далее.

Шаг 5. Повторите шаги с третьего по четвертый несколько раз, замещая «горячую» мысль все более отталкивающими образами.

Шаг 6. Избавьтесь от последнего и самого отвратительного образа с помощью альтернативной, более уравновешенной мысли. Важно не убирать отталкивающий образ до тех пор, пока альтернативная мысль прочно не укрепитя в вашем сознании.

Шаг 7. Незамедлительно «вознаградите» альтернативную мысль приятным видом себя самого, успешно справившегося с ситуацией.

Чтобы помочь себе в практике, можете сделать аудиозапись с описанием сцены, «горячих» мыслей, отталкивающих образов, альтернативной мысли и приятного образа. Прослушивайте запись двух-трех эпизодов в день на протяжении примерно недели.

Дополнительные действия

1. Если вам сложно визуализировать или прочувствовать отталкивающий образ, можете прибегнуть к помощи реальных неприятных раздражителей, понюхав протухшее мясо, испорченные яйца или аммиак. Можно также постараться задержать дыхание, выполнить отжимания или издать резкие неприятные звуки.

2. Тошнота или другие отталкивающие стимулы должны незамедлительно возникать в вашем сознании, когда вы возвращаетесь к вредной привычке. Пресекайте отвращение сразу же, как только отвергаете свое пристрастие.

3. Результаты скрытой сенситизации можно закрепить с помощью дополнительных сеансов. Когда вы чувствуете, что возникают более сильные или частые импульсы, подталкивающие вас к возобновлению вредной привычки, проработайте всю иерархию удовольствий снова и повысьте свою чувствительность к вызывающим отвращение сценам.

20. ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность — это практика безоценочного, сострадательного, принимающего наблюдения за собственным опытом. Осознанность начинается с простого понимания и внимания к каждому мгновению личного опыта. Вы не должны быть безразличны к своему внутреннему миру — телу, мыслям и чувствам — также как и к внешнему.

Когда вы практикуете осознанность, то понимаете, что все ваши ощущения, мысли и эмоции, как болезненные, так и приятные, преходящи. Они возникают и исчезают, независимо от той части вашего «я», которая не является ощущениями, мыслями и эмоциями. Когда вы отстраняетесь и смотрите на этот процесс с позиции доброжелательного беспристрастного наблюдателя, то начинаете осознавать собственную предвзятость и получаете в результате более чистый, ясный образ текущего мгновения. Вместо того чтобы автоматически реагировать на негативные мысли и барахтаться в море отрицательных эмоций, вы спокойно анализируете искажения и заблуждения вашего мышления и их влияние на ваши чувства. Так вы вероятнее всего, естественным образом примете более мудрые решения.

Практику осознанности вы должны начать с наблюдения за дыханием. Дыхание — фундамент любой формы медитации, поскольку оно служит прекрасной точкой фокусировки, пока вы учите свой разум наблюдать за одним объектом одновременно. Затем, практикуя «сканирование тела», вы переключаете внимание на физические ощущения. Три «челночных» упражнения позволят вам обрести способность проводить различия между внутренними ощущениями тела и внешним чувственным опытом, между физическим восприятием и эмоциональным, между мыслями и чувствами. «Белая комната» — эффективное упражнение, помогающее выявлять оценочные мысли и отстраняться от них. На основе навыка осознания, который вы разовьете, упражнения «Конвейерная лента» и «Мудрый разум» научат вас дистанцироваться, наблюдать и объективно структурировать весь ваш опыт.

Практика осознанности применялась в Азии буддистами много веков назад в качестве основной техники медитации. На Западе большой вклад в изучение осознанности внес исследователь и автор ряда книг Джон Кабат-Зинн, который в Массачусетском университете разработал программу снижения стресса и ввел метод уменьшения стресса на основе практики осознанности. Осознанность, кроме того, является основной техникой,

используемой в рамках терапии принятия обязательств, когнитивной психотерапии и диалектической поведенческой терапии.

Эффективность

Как показывают клинические исследования, практика осознанности значительно уменьшает тревожность и панику, депрессию, раздражительность, чувство смятения у раковых больных и хроническую боль. Также она действенна для облегчения симптомов фибромиалгии, псориаза, переедания и стресса (Остин, 1997).

Время освоения методики

Ощутить пользу данной методики вы сможете уже после первых занятий. Чем больше вы практикуете, тем сильнее развиваете навык и тем большего эффекта достигаете. Высшая цель — научиться в полной мере осознавать каждый момент своего бодрствования, но до такой степени технику осознанности, конечно, освоить невозможно. Главный положительный результат практика приносит тогда, когда вы переключаете свое блуждающее внимание на «здесь и сейчас». Поэтому метод будет полезен вам на протяжении всей жизни.

Наблюдение за телом

Кратчайший путь к осознанности — наблюдение за своим телом. Намеренно обращая внимание на такие процессы, как дыхание, которые обычно происходят автоматически, вы начинаете понимать свое физическое бытие в данный момент времени. Глубоко дыша, считая или маркируя вдохи и выдохи, или просто отмечая ощущения, которым обычно не придаете значения, вы добиваетесь простого, но ценного вознаграждения.

Осознанное дыхание

Осознанное дыхание — самый лучший способ начать практику. Лягте на спину и закройте глаза. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Дышите глубоко и медленно, так, чтобы живот поднимался и опускался, а грудь оставалась относительно неподвижной. Дышите глубоко, направляя поток воздуха в нижнюю часть легких. Если вам сложно дышать таким образом, мягко надавите рукой на живот. Нажимайте слегка и сопротивляйтесь давлению при каждом вдохе.

Когда установится единый ритм дыхания, постарайтесь заметить как можно больше деталей. Обратите внимание, насколько прохладен воздух, который проникает через ноздри, проходит через горло и наполняет легкие. Почувствуйте, как диафрагма опускается с каждым вдохом. Ощутите, насколько теплее становится воздух при выдохе. Отмечайте каждую деталь такого, казалось бы, простого действия, как глубокое дыхание.

Включите в процесс дыхания повторяемую мысль, или мантру. Вдыхая, говорите себе: «Живу этим мгновением», — выдыхая: «Принимаю это мгновение». Или используйте другие значимые для вас слова и короткие фразы. В ходе ежедневной практики осознанности вы можете менять мантру в соответствии с вашим настроением или беспокоящими вопросами.

Абсолютно естественно, если ваше сознание блуждает. Случайные мысли неизбежно вторгаются в него. Когда это происходит, просто начинайте упражнение заново: установите плавный ритм дыхания, обратите внимание на свои ощущения и мысленно повторяйте мантру.

Практикуйте осознанное дыхание дважды в день на протяжении недели и вы увидите, как изменятся ваши мысли и настроение.

Подсчет дыхания

Выполняйте это упражнение в спокойной обстановке, лежа или сидя. Позже вы научитесь делать его практически в любое время и в любом месте — на улице, на работе, в автобусе. В начале вдоха мысленно скажите себе: «Вдох раз». Как только примитесь выдыхать: «Выдох раз». Затем: «Вдох два, выдох два». Продолжайте, пока не досчитаете до четырех:

«Вдох раз... выдох раз.

Вдох два... выдох два.

Вдох три... выдох три.

Вдох четыре... выдох четыре».

Затем начните заново. Именно на протяжении четырех полных дыхательных циклов большинство новичков могут сохранять концентрацию. Вы наверняка заметите, насколько легко отвлечься и сбиться со счета. Может, вы даже подумаете: «Какая глупость! Зачем я теряю время?» Если подобное случится, просто соберитесь и начните счет с единицы.

Поскольку это упражнение относительно несложное, выполнять его вы можете даже в суетливой шумной обстановке, чтобы успокоиться, сконцентрировав внимание.

Маркировка дыхания

Некоторым не нравится считать вдохи и выдохи или же они так расслабляются, что легко сбиваются со счета. Другие любят просто издавать звуки, выполняя упражнения на дыхание.

Этот метод вы можете практиковать как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Расположитесь удобно и сделайте вдох. Вдыхая, прошепчите себе: «Вдо-о-о-х», растягивая слово на всю длину вдоха. Если вы предпочитаете делать перерывы между вдохом и выдохом, говорите себе при этом: «Пауза». Затем выдыхайте, произнося шепотом «Вы-ы-ы-дох», пока не выпустите весь воздух из легких. Если нравятся, сделайте перерыв, прошептав слово «пауза», затем повторите: «Вдо-о-о-х... Пауза... Вы-ы-ы-дох... Вдо-о-о-х... Пауза... Вы-ы-ы-дох...», и так далее.

Выполняя это упражнение, дышите в удобном для вас темпе. Не старайтесь удержать ровный ритм. Делайте его две-три минуты, замечая, как дыхание замедляется или ускоряется и как слова теряют свой смысл при достаточно долгом повторении. Заниматься можно и в людных местах, произнося слова одними лишь губами, беззвучно. Один-два дыхательных цикла помогут вам быстро расслабиться.

Сканирование тела

Лягте на спину и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких медленных вдохов и направьте внимание на пальцы ног. Пошевелите ими и просто прислушайтесь к ощущениям. Ваши пальцы теплые или холодные? Вы в жесткой обуви или босиком? Подвигайте лодыжками и поводите ступнями вперед и назад. Что вы чувствуете в мышцах ног?

Переместите внимание выше — к икрам, голням и коленям. Понаблюдайте за ощущениями: как ткань одежды прикасается к вашей коже, какая температура, как икры упираются в поверхность кровати, дивана или пола. Испытываете ли вы какую-то боль? Зуд или покалывание? Можете почесаться, подвигаться или просто лежать и отмечать ощущения. Переведите внимание к тазу и нижней части спины. Чувствуете ли вы жесткость или какой-либо дискомфорт? Немного покачайте тазом назад и вперед и проследите за ощущениями. Насколько изгибается спина? Как нижняя часть спины соприкасается с поверхностью, на которой вы лежите?

А теперь просканируйте грудь и живот, при этом вдыхая и выдыхая. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Заметьте, как они покачиваются по отношению друг к другу. Обратите внимание, какие ощущения возникают в теле, когда диафрагма поднимается и опускается, легкие наполняются воздухом, а затем выталкивают его. Ваша грудная клетка свободна или стиснута? Чувствуете ли вы тепло или давление?

Направьте внимание на пальцы рук. Пошевелите ими. Потрите друг друга кончики пальцев. Кожа на них гладкая или шершавая? Сожмите ладони в кулаки и подвигайте запястьями назад и вперед, а затем по кругу. Что вы ощущаете в кистях и пальцах? Протяните руки вдоль туловища и ощутите фактуру поверхности, на которой лежите.

Переместите внимание на руки от кистей до плеч. Слегка согните локти и пожмите плечами. Заметьте какую-либо боль или напряжение. Почувствуйте свою шею. Медленно покрутите головой из стороны в сторону и поймите все едва уловимые ощущения, все движения позвоночника, мышц и сухожилий. Слышите ли вы легкие щелчки и перемещение суставной жидкости, когда поворачиваете шею?

Перестаньте крутить головой. Ощутите ее вес, почувствуйте, как она соприкасается с поверхностью, на которой вы лежите. Обратите внимание на температуру — вашей голове тепло, холодно или ощущения обычные? Отметьте любые признаки головной боли или давления.

А теперь исследуйте лицо. Ваши брови нахмурены или спокойны и расслаблены? Веки легко опускаются или вам приходится прилагать некоторые усилия, чтобы держать глаза закрытыми? Что ощущает ваш нос,

когда воздух проходит сквозь него внутрь и наружу? Или он заложен и вы дышите через рот? Ваши зубы сомкнуты или нет? Как язык располагается во рту? На самом деле, можно долго наблюдать за тем, что происходит с лицом.

Пока вы сканируете свое тело, в ваше сознание будут вторгаться случайные мысли. Они могут касаться вашего организма, упражнения или чего-то совершенно постороннего. Они могут быть негативными, позитивными или просто неуместными:

Господи, какая я толстая!

Мне нужно больше заниматься.

Бедра у меня вполне еще ничего.

Как скучно!

Я старею.

Не забыть бы про свиные отбивные.

У меня такая сухая кожа.

Я очень даже ничего.

Одни кости, никаких мышц.

Я слишком непоседлива для этого занятия.

Хоть бы Ренди позвонил.

Это не помогает.

Я никогда это правильно не сделаю.

Какие бы мысли ни возникали, просто замечайте, что отвлеклись, и заново сосредоточивайтесь на упражнении. Позже сами эти мысли станут объектом осознанности.

Челночное движение между внутренними и внешними ощущениями

Это упражнение является полезным вариантом сканирования тела. Проводя различие между внутренними ощущениями тела и внешним чувственным опытом, вы учитесь лучше осознавать окружающую среду и реакцию на нее своего организма.

Сядьте удобно и закройте глаза. Прежде всего, просканируйте свое тело и отметьте все внутренние ощущения: наполненность желудка, например, и так далее. Затем переключите внимание на чувства, вызванные внешними факторами, допустим, фактурой мебели, на которой вы сидите. Вновь сфокусируйтесь на внутренних ощущениях, к примеру, на сжатых мышцах икр. Далее заметьте, как солнце греет вашу руку. Опять включите внутреннее осознание и поймите, что испытываете, например, жажду. Затем направьте внимание вовне и услышьте лай соседской собаки. Продолжайте

«лабиринт» между внешними и внутренними ощущениями на протяжении трех минут: внутреннее, внешнее, внутреннее, внешнее.

«Перемещаясь» таким образом, вы обостряете свое восприятие в целом. Вы замечаете, что некоторые ощущения едва различимы и достаточно неопределенны: кусочек пищи, который застрял между зубами, — это внутреннее или внешнее ощущение? А что насчет послевкусия во рту? Или щек, которые горят, когда вы входите в теплую комнату в морозный зимний день?

Что более важно, данное упражнение позволяет вам определить наблюдателя — вас, отделенного от собственных ощущений. Даже неприятные чувства, вызванные, например, головной болью или сильным шумом, не являются «вами». Они не определяют вас. Они — просто ощущения, которые пройдут и уступят место другим.

Наблюдение за мыслями

Белая комната

В ходе этого упражнения вы будете наблюдать за работой своего сознания, представляя, что оно — белая комната, через которую проходят мысли. Выполнять его можно в любом спокойном месте, сидя или лежа. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Дышите медленно и ровно на протяжении всего упражнения.

Представьте, что вы находитесь в среднего размера белой комнате с двумя дверями. Мысли входят в одну дверь и уходят через другую. Как только мысль появляется, концентрируйтесь на ней и старайтесь отнести к категории *оценочных* или *безоценочных*.

Рассматривайте каждую мысль внимательно, с любопытством и состраданием до тех пор, пока она не уйдет. Не пытайтесь анализировать ее, только отмечайте, оценочная она или нет. Не оспаривайте ее, не старайтесь поверить или не поверить в нее. Просто осознавайте, что это — мысль, краткий миг вашей мозговой активности, случайный гость вашей белой комнаты.

Остерегайтесь мыслей, которые вы отнесли к категории оценочных. Они будут стараться завладеть вами, заставить вас принять оценку. Смысл этого упражнения в том, чтобы отмечать, насколько «прилипчивы» оценочные мысли — как они застревают в вашем сознании и как сложно от них избавиться. Вы определите, что мысль мучительна и оценочна по тому, как долго она остается в белой комнате, или по тому, начинаете ли вы испытывать какие-либо эмоции в связи с ней.

Старайтесь постоянно поддерживать ровное дыхание, сохранять ясный образ комнаты и дверей, следить за мыслями и классифицировать их. Помните, что мысль — это просто мысль. Вы гораздо больше нее. Вы — тот, кто создает белую комнату, через которую мыслям позволено проходить. У вас их миллион, они уходят, а вы по-прежнему остаетесь. Мысль не требует от вас никаких действий. Мысль не обязует вас верить в нее. Мысль — это не вы.

Просто наблюдайте, как они проходят через белую комнату. Позволяйте им проживать их недолгую жизнь и говорите себе, что они имеют право на существование, даже оценочные.

Просто признавайте ваши мысли, давайте им уйти, когда приходит время, и готовьтесь встречать новые — одну за одной.

Продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что вы по-настоящему дистанцировались от своих мыслей. Делайте его, пока даже оценочные мысли не начнут проходить через комнату, не задерживаясь.

Челночное движение

Это упражнение очень похоже на попеременное наблюдение за внутренними и внешними ощущениями, но в данном случае вы курсируете между физическими и эмоциональными ощущениями, а позже — между мыслями и чувствами.

Выберите спокойное место, сядьте и начинайте дышать глубоко и медленно. Закройте глаза и сканируйте свое тело до тех пор, пока не обнаружите первое физическое ощущение. Допустим, вы чувствуете тяжесть и усталость в ногах. Затем изучите себя на предмет эмоциональных ощущений. Возможно, вам немного грустно. Снова переключитесь на физическое состояние, затем — на эмоциональное и так далее на протяжении двух-трех минут.

Некоторые любят выполнять это упражнение с открытыми глазами, делая заметки на листе бумаги, чтобы проследить, как они переключаются с физических на эмоциональные ощущения.

Физические ощущения	Чувства и эмоции
Болят рана	Грусть
Покалывает в мочке уха	Уныние
Желудок расстроился	Раздражение
Плечи зажаты	Снова раздражение

Спустя пару минут попробуйте такой вариант: переключайтесь между мыслями и эмоциями:

Мысли	Чувства и эмоции
Ужин задерживается	Злость
Ей все равно	Надоело
Должно быть, я расстроил ее	Чувство вины
Возможно, я слишком остро реагирую	Замешательство

Постарайтесь оставаться на сострадательной, безоценочной позиции на протяжении этого упражнения. Переключаясь с физического на эмоциональное, с мыслей на чувства, вы учитесь замечать две вещи: во-первых, что неприятные мысли обычно предшествуют неприятным эмоциям, и, во-вторых, что, наблюдая за собой, вы можете отстраняться от болезненных переживаний, мыслей и чувств.

Конвейерная лента

В этом упражнении вы учитесь замечать и классифицировать все, что проходит через ваше сознание, как будто бы сознание — это конвейерная лента, движущаяся из настоящего в прошлое. Закройте глаза, дышите глубоко и медленно. Представьте, что вы смотрите сверху вниз на конвейерную ленту, которая перемещается справа налево. Представьте на мгновение резиновую поверхность ленты, заметьте, какого она цвета и ширины, услышьте низкое гудение электромотора. Сохраняйте этот образ в вашем сознании.

Теперь откройте свой разум первому, что придет в голову. Что бы с вами ни происходило, наделите это описанием подобной формой:

Мысль	Воспоминание	Чувство
Порыв	Сильное желание	Желание
Мечта	Образ	План
Сожаление	Импульс	Идея

Используйте собственные обозначения, если эти не кажутся точными. Как только вы определитесь с маркировкой, представьте, что она проштампована на небольшом бревнышке. Положите бревнышко на конвейер, и пусть лента унесет его в прошлое.

Это упражнение помогает наблюдать за своим сознанием и классифицировать его блуждания, не заикливаясь на содержании и не подвергаясь привычным мыслительным паттернам.

Диаграмма «Мудрого разума»

Иногда болезненные воспоминания, мысли, чувства и порывы так плотно переплетены в сознании, что вам нелегко разделить их в процессе таких выполняемых с закрытыми глазами упражнений, как «Челночное движение» или «Конвейерная лента». К примеру, Джошуа мучило воспоминание о разрыве с его девушкой, Хейли. Однажды он подъехал к ее дому, чтобы проверить, не оставил ли там свой iPod, и заметил чужой автомобиль. Он вошел в дом и увидел, как Хейли занимается любовью с мускулистым красивым незнакомцем. Джошуа разбил лампу и выбежал, хлопнув дверью так, что вывернул плечо. В тот же вечер у них произошел неприятный, со слезами и криками, телефонный разговор. После этого они расстались.

Когда Джошуа пытался выполнять упражнения на осознанность, в его уме каждый раз возникал образ того дня: вместе с болезненными ощущениями в плече, оранжевыми вспышками огня и звуком, напоминающим гул землетрясения. Это походило на экспериментальное

кино — очень импрессионистское и практически не поддающееся делению на составляющие элементы.

Джошуа структурировал свои травматические воспоминания другим методом — нарисовав диаграмму «Мудрого разума».



Представив события таким образом, Джошуа помог себе дистанцироваться от собственных мыслей, эмоций и действий достаточно для того, чтобы взглянуть на худшие дни своей жизни со стороны. Самый важный элемент здесь — «Мудрый разум». Он напоминает вам о том, что вы — наблюдатель, который отделен от ваших мыслей, отделен от ваших чувств и даже отделен от ваших действий.

В предыдущих вариантах диаграммы Джошуа нарисовал овал под названием «Порывы», где написал «Убить Хейли... Убить себя». Он чувствовал вину и стыд за такие желания, но поскольку он никогда не поступал в соответствии с ними, то решил, что их не стоит принимать во внимание, и в конечном итоге вычеркнул. У всех есть порывы, которые никогда не становятся поступками. Учитывать же нужно только поступки.

Если вы пытались выполнить упражнения с закрытыми глазами и столкнулись с тем, что вам сложно классифицировать свои мысли, чувства, воспоминания, порывы и тому подобное, попробуйте создать собственную диаграмму «Мудрого разума».



Опыт Хелен

Хелен, разведенная мать двоих детей школьного возраста, чувствовала себя толстой, старой, подавленной, задержанной и изолированной от общества. Она завидовала двум своим старшим, более привлекательным и успешным сестрам. Ее работа в медицинском центре казалась ей скучной и бесперспективной. За последние девять месяцев она ни разу не ходила на свидания, да и сил на романтические встречи у нее не было. Дети с трудом заканчивали второй и четвертый классы, а у Хелен не хватало энергии на решение их проблем.

Она начала выполнять упражнения на осознанность, поскольку ее психотерапевт сказал, что они требуют минимум усилий. Сначала Хелен оценила то, насколько хорошо успокаивают эти упражнения. Но вскоре она заметила, что чувствует себя на удивление обновленной после нескольких минут глубокого дыхания и структурирования своих мыслей. Идея того, что она отделена от сиюминутного содержания своего сознания, оказалась очень обнадеживающей.

Сила благотворного результата практики проявилась для Хелен постепенно. Ее жизнь все еще трудна, но ей стало интереснее и веселее заниматься теми делами, которые не связаны с ее основными переживаниями: она с удовольствием готовит, болтает обо всяких пустяках со своей семилетней дочерью, просматривает каталоги для садоводов и рукодельниц. Она поняла, что ей не нужно приводить в порядок каждый аспект своей жизни для того, чтобы начать жить. Она научилась осознавать

угнетающие, негативные мысли, проходящие через ее сознание, при этом не бросая важные для себя дела: проектирование сада, посещение зоопарка с дочерьми, вязание нового шарфа для матери.

Упорство оправдывает себя

Будьте упорными. Не сдавайтесь. Вы обладаете колоссальной силой — способностью к самоисцелению путем трансформации собственных мыслей и чувств. Вы можете контролировать свои мысли и, следовательно, свои чувства. Вы можете изменить свою жизнь, изменив сознание. Вы можете избавиться от боли. «Это, конечно, профессиональная тайна, — заявил однажды Альберт Швейцер¹³, — но вот что я вам скажу: «мы, врачи, на самом деле, не делаем ничего. Мы лишь помогаем и воодушевляем доктора внутри вас».

notes

СНОСКИ

Оригинальное название книги *Thoughts & Feelings: Taking Control of Your Moods & Your Life* — Примеч. ред.

Дистресс — негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться, разрушающий здоровье и приводящий к тяжелым заболеваниям. Понятие «дистресс» ввел канадский эндокринолог Ганс Селье (1907-1982). — Примеч. ред.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) — заболевание, характеризующееся стойким и чрезмерным чувством тревоги, а также беспокойством о множестве событий и действий. — Примеч. ред.

Руминация — (в психиатрии) — навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. — Примеч. перев.

Паттерн (англ. *pattern*) — шаблон, система, структура, принцип, модель. — Примеч. ред.

Автореверс — функция проигрывателя, позволяющая прослушивать кассету в режиме нон-стоп, не переворачивая ее вручную. — Примеч. ред.

Сирс-Тауэр (англ. Sears Tower) — небоскреб в Чикаго, штат Иллинойс. Самое высокое здание в США (до 1998 г. — в мире), высотой 443 м и насчитывающее 110 этажей. — Примеч. перев.

Тестовая (или экзаменационная) тревожность — состояние устойчивой тревожности в оценочных ситуациях. — Примеч. ред.

Интернет-серфинг — простейшая возможность заработка в сети Интернет. Суть состоит в том, что пользователи за небольшую плату посещают сайты с помощью различных сервисов САР (системы активной рекламы). — Примеч. ред.

Моделизм — конструирование и изготовление моделей различных предметов. — Примеч. ред.

Хайку — жанр японской лирической поэзии. Классическое хайку – это стихотворение, состоящее из 17 слогов; на японском языке записывается в один столбец, при переводе на другие языки обычно трансформируется в трехстишие (5-7-5). — Примеч. ред.

Адаптированный отрывок из книги «Узники убеждений» Мэтью Маккея и Патрика Фэннинга (1991). — Примеч. авторов.

Альберт Швейцер (1875-1965) — немецкий теолог, философ, музыкант и врач, лауреат Нобелевской премии мира (1952). — Примеч. ред.