

ОГЛАВЛЕНИЕ

От Авторов.....	5
Вступление.....	6
Глава 1. С чего начинается работа над собой.....	10
1. Взгляд на проблему под правильным углом.....	10
2. Пример проблематики.....	11
Домашнее задание 1	17
Глава 2 Связь мыслей и эмоций.....	19
1. Формула жизни.....	19
2. Человек, живущий в автоматическом режиме.....	24
3. Связь мыслей и поведения.....	26
4. Связь мыслей и телесной симптоматики.....	28
Домашнее задание 2.....	30
Глава 3 Структура работы с характером.....	32
1. Вопрос ответственности.....	32
2. Структура работы	35
3. От теории к практике.....	39
Домашнее задание 3.....	42
Глава 4. Здоровые и невротические эмоции.....	43
1. Пять причин быть несчастным (гнев, вина, стыд, тревога, обида).....	43
2. Невротические и здоровые эмоции.....	44
Домашнее задание 4.....	49
Глава 5 Способы борьбы с эмоциями.....	50
1. Утоление, подавление, переключение.....	50
2. Гашение эмоции	52
Домашнее задание 5.....	55
Глава 6. Природа невротичных эмоций: Обида	56
1. Условия возникновения обиды.....	56

2. Как устроена обида.....	59
3. Как ослабить обиду.....	64
Домашнее задание 6.....	68
Глава 7. Природа невротичных эмоций: Вина.....	69
1. Умственные механизмы вины.....	69
2. Защитные проявления чувства вины.....	71
3. Способы нейтрализации вины.....	72
Домашнее задание 7.....	73
Глава 8. Природа невротичных эмоций: Стыд, гнев, тревога.....	74
1. Я-концепция, как источник стыда.....	74
2. Как обрадуется стыд.....	75
3. Умственные операции стыда.....	80
4. Природа невротичных эмоций: Гнев и тревога.....	81
Домашнее задание 8.....	82
Глава 9. Проработка автоматических мыслей.....	83
1. Первый шаг: определение мыслей.....	83
2. Как не упустить важные аспекты	84
3. Второй шаг: Диспутирование мыслей.....	88
Домашнее задание 9.....	91
Глава 10 Основные когнитивные ошибки и их проработка.....	93
1. Привычки мышления и сопротивление.....	93
2. Основные когнитивные ошибки.....	96
Домашнее задание 10.....	112
Глава 11 Проработка промежуточных убеждений.....	113
1. Связь промежуточных и глубинных убеждений.....	113
2. Основные составляющие успешной работы.....	115
3. Структура проработки промежуточных убеждений.....	117
4. Примеры выявления и оспаривания промежуточных убеждений.....	128
Домашнее задание.....	131
Глава 12 Выявление и проработка глубинных убеждений.....	132

1. Варианты глубинных установок.....	132
2. Выявление глубинных убеждений.....	134
3. Проработка глубинных убеждений.....	136
4. Примеры выявления и проработки убеждений.....	137
Домашнее задание 12.....	141
Глава 13 Решение проблем и внешних конфликтов.....	143
1. О потребностях.....	143
2. Истинные и фиктивные потребности.....	148
Домашнее задание 13.....	152
Глава 14 Составление когнитивной карты.....	153
1. Этапы составления когнитивной карты.....	153
Домашнее задание 14.....	158
Глава 15. Прошлый опыт, влияющий на формирование негативных установок.....	160
1. Влияние воспитания на формирования негативных убеждений.....	161
2. Адаптивные и неадаптивные стратегии	165
Домашнее задание 15.....	174
Глава 16 . Уход от негативной установки. Типичные концептуализации.....	175
1. Уход от установки неприятия через стремление быть лучшим.....	175
2. Уход от установки неприятия через стремление быть хорошим.....	180
3. Уход от установки беспомощности через стремление казаться сильным.....	185
4. Уход от установки беспомощности с помощью избегающего поведения.....	187
5. Формирование здоровое восприятие	190
Домашнее задание 16.....	191
Глава 17. Почему бывает тяжело? Частые вопросы и типичные ошибки.....	192

1. Перфекционизм или «У меня должно все быть идеально».....	192
2. Я не могу определить автоматические мысли.....	192
3. Когнитивный фильтр «Проклятье знание» в действии.....	193
4. Спешка в работе над собой.....	194
5. Отсутствие времени и сопротивление при работе над собой.....	195
6. Невозможность приступить к заданию, потому что, оно занимает слишком большой временной отрезок.....	196
7. Отсутствие навыка работы с материалом, поиск отговорок.....	196
Домашнее задание 17.....	196

БОНУСНЫЙ МАТЕРИАЛ

Глава 18. Основы здоровых семейных отношений.....	198
1. Структура здоровых семейных отношений.....	198
2. Треугольник зависимых отношений.....	202
Домашнее задание 18.....	205
Заключение.....	206
Приложения.....	207
Список домашних заданий.....	212
Список полезной литературы.....	224

От Авторы

Уважаемые читатели, мы рады представить вам книгу «Настройки ума», и надеемся, что она поможет вам изменить свою жизнь к лучшему, как это удалось уже многим людям по всему миру. Навыки гибкого мышления не только помогут вам избавиться от обид, гнева, стыда, вины и тревоги. Они научат вас смотреть на мир шире, достигать своих целей, при этом оставаясь в гармонии с самим собой.

На страницах «Настроек ума» вы найдете теоретический материал, основанный на трудах лучших зарубежных и отечественных психологов КПТ и РЭПТ.

Также в каждой главе представлены задания, делающие книгу практическим пособием по работе с мышлением. Выполняя упражнения, вы научитесь быть самому себе психологом.

Помимо теоретической и практической информации вы сможете познакомиться с невыдуманными историями людей, успешно изменивших свою жизнь, благодаря той информации, что представлена в книге.

Работая над собой, человек способен на многое. Первый шаг может быть самым трудным, поэтому в книге есть ответы на вопросы, о том, как работать с сопротивлениями.

Уже давно по всему миру, задачей психологов становится обучение клиентов навыкам для дальнейшей самостоятельной жизни вне личной терапии, и эта книга станет вашим помощником на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни.

Надеемся, что эта книга станет помощником в первых шагах по работе с характером, временной опорой, и даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для дальнейшей опоры на самого себя.

Вступление

«Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль».

Антуан де Сент-Экзюпери

Каждый из нас знает, что в жизни люди сталкиваются с разными сложными ситуациями. Мы чувствуем напряжение от конфликтов на работе, ругаемся с близкими или тревожимся из-за мелочей. И раз в руках у вас эта книга, значит, вы уже задумывались над тем, чтобы прекратить череду переживаний и тревог, которые накапливаются, словно снежный ком.

В некоторых случаях, все же, судьба бывает к нам благосклонна - события и проблемы решаются сами собой. Например, начальник, который вас нервировал и постоянно отчитывал, переводится в другой отдел, а на его место приходит доброй души человек. Или же волнительное собрание, которого вы так боялись, не состоялось. В результате, вам не пришлось переживать и краснеть, выступая перед коллегами.

Однако, каждому, хоть раз, доводилось сталкиваться с событиями, которые или невозможно или сложно изменить в определенный момент времени. Например, вы никогда, как бы ни хотели не сможете сделать так, чтобы ежедневная утренняя пробка на дороге «рассосалась» в нужный момент, или же не измените людей, что жалуются или ворчат, не сможете переделать своего друга или родственника, чтобы этот человек вел себя так, как вам того хотелось бы. Тут и возникают сложности. В те моменты, когда мы не можем изменить само событие, мы начинаем испытывать негативные эмоции разного характера: гнев, стыд, зависть, обиду, тревогу...

Порой кажется, что прекратить череду негативных переживаний просто невозможно, и если само событие нельзя изменить, то, как быть тогда? Ответ на данный вопрос вы найдете в данной книге. Вы узнаете, как

перестать испытывать сильную обиду или мучительную вину, получите ценную информацию, которая поможет вам поменять свое мышление, и как следствие, изменить жизнь к лучшему. **Ведь именно наши мысли, а не сама ситуация, и создают все переживания.**

В доказательство этому приведем следующий пример:

Представьте себе, что вы находитесь в зале ожидания аэропорта в незнакомом городе, и вдруг на табло появляется информация, что ваш рейс переносится на неопределенное время. Какие эмоции это у вас вызывает? С вами в терминале еще около ста пассажиров. Как вы думаете, все ли эти люди отреагируют одинаково на новость о переносе рейса?

Конечно же - нет. Один начнет гневно ругаться с сотрудником авиакомпании (иногда, кстати, в подобных случаях дело доходит и до рукоприкладства). Другой же будет спокойно читать книгу, третий пойдет гулять, а четвертый тревожно поглядывать по сторонам.

Мы привыкли полагать, что само событие вызывает в нас эмоцию. Но если бы это было так, то все пассажиры, отреагировали бы одинаково. Выходит, что именно **наши мысли и заставляют нас реагировать тем или иным образом на определенное событие.**

Именно поэтому работа с мышлением помогает решать многие жизненные проблемы, и реагировать на ситуации не так как раньше, при этом направляя свою энергию не на пустые переживания, а на решение проблем.

Чем же здоровое мышление отличается от невротичного?

Для начала стоит отметить тот факт, что человек - не есть его мышление. Работая с мышлением, мы не переделываем себя полностью, а скорее, учимся лучше понимать природу своих поступков и мыслей, менять их, тем самым создавая гармонию внутри. Но все же, ошибочно полагать, что человек, обладающий здоровым мышлением, всегда мыслит только позитивно. Здоровое мышление – это не позитивное мышление, а скорее мышление без искажений, которые мы привыкли не замечать. Работа над

собой также не сделает вас полностью безэмоциональным человеком. Разница здорового и невротичного мышления заключается в степени проявления эмоций, в их силе и длительности.

Здоровое мышление помогает анализировать ошибки, замечать свои искажения и верования. Невротичное мышление наоборот удерживает человека в этих искажениях. Люди склонны отождествлять себя со своим мышлением и действовать на основе верований и убеждений, что были получены ими на протяжении жизни. Человек рождается с базовыми естественными установками счастья, здоровья и жизни здесь и сейчас. В процессе воспитания и получения жизненного опыта, он приобретает и другие новые установки. Родители, учителя, близкие люди формируют в нас определенные взгляды на себя и на мир. Жизнь преподносит нам уроки. Мы начинаем чувствовать потребность в одобрении, иногда наши цели становятся искаженными. Мы стремимся к превосходству, пытаемся всеми правдами и неправдами доказать свою точку зрения. Постепенно формируются долженствования. Требования к себе, к людям вокруг, к миру в целом. Основываясь на этих долженствованиях и верованиях, мы оцениваем ситуации, в которые попадаем и делаем искаженные выводы.

Для примера возьмем ситуацию ссоры. Вы испытываете обиду на друга, считая, что он, по вашему мнению, повел себя не достойно. Вы пропускаете эту ситуацию, через призму своего сознания, основываясь на прошлом опыте, оцениваете ее каким-то образом. Имея установку «Друг никогда не должен спорить со мной, друг не должен поступать плохо. Меня не должны предавать!» - вы начнете испытывать обиду, возможно очень сильную. Если же вы способны поставить свое убеждение под сомнение, и поразмыслить, насколько ваше требование к другу уместно, реальны ли ваши ожидания по отношению к тому или иному человеку, то, скорее всего, постепенно обида начнет угасать естественным способом. Человек, привыкший мыслить в рамках своих требований, убеждений, продолжит

обижаться и дальше, не осознавая, что причина обиды кроется в его мышлении, а не в самой ситуации или других людях.

Именно поэтому так важно уметь осознавать свои мысли, которые часто бывают искаженным, подвергать сомнению эти искажения. Не заставляя себя, не уговаривая, а осознавая, что новая, здоровая установка работает эффективнее. Представьте, насколько проще и лучше становится жизнь в гармонии с самим собой, меняя свое отношение к жизни, поступая иначе. Эти шаги помогли многим людям по всему миру изменить себя и свой образ жизни в лучшую сторону!

Глава 1. С чего начинается работа над собой

«Самый трудный шаг — это шаг за пределы привычного».

Ф. Рузвельт

1. Взгляд на проблему под правильным углом

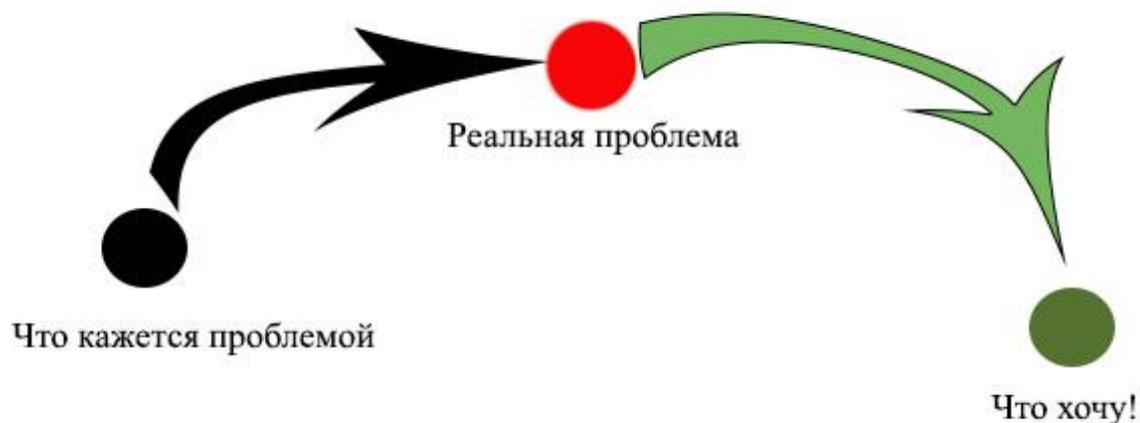
Как известно, люди обращаются к психологам или психотерапевтам не просто так. Существуют разные способы психологической помощи, это и личные консультации и работы в группах и самопомощь, благодаря книгам и видеозаписям. Каждый предпочитает свой путь, однако, важно помнить, какой бы способ вы не выбрали, делаете вы это, потому что у вас есть определенная проблема, и эта проблема, как правило, существенно снижает качество жизни. Редко, когда люди начинают заниматься саморазвитием, не испытывая особого дискомфорта. Обычно на изменения нас подталкивают сложности в жизни, напряжение или тесный дискомфорт.

Обязательным этапом для успешного решения своей проблемы является четкое ее понимание. Понять ее суть – значит сделать большой шаг в правильном направлении.

Давайте посмотрим на рисунок, изображенный ниже.

Черная точка – это то, что вы считаете проблемой сейчас. Изначально, вам может показаться, что вы точно знаете, в чем заключается ваша проблема, но не всегда это может быть так.

Зеленая точка – то состояние, в которое вы хотите попасть, тот результат, который хотите получить. Например, у одного человека могут быть проблемы в семье, и в результате их решения он хочет стать счастливым. Или же, вы испытываете неприятную симптоматику, панику, и в результате хотите от нее избавиться, стать свободным от неприятного симптома.



Для того, чтобы решить проблему и попасть в «зеленую точку», изначально из «черной точки» необходимо переместиться в «красную».

Только если вы четко понимаете, из чего состоит ваша проблема, вы сможете благополучно ее решить. Ведь, если у вас нет этого понимания, то и работать с самой проблемой вы будете не корректно. Поэтому точное ее определение – первый и очень важный этап при работе над собой. С этого обычно и начинается первая сессия с психологом. Так как с помощью нашей книги, вы научитесь оказывать поддержку самому себе, то следующая информация поможет вам справиться самостоятельно с первой задачей и не допустить ошибок.

2. Пример проблематики

Любая проблема представляет собой синтез из пяти элементов: жизненная ситуация, физические реакции, настроение, поведение, мысли.

Первый элемент - жизненная ситуация – это среда, в которой вы находитесь, внешние обстоятельства, изменения в обстановке. Второй - физические реакции - представляет собой телесные проявления (холод, дрожь, сердцебиение). Наше настроение, третья составляющая, выражается с помощью эмоциональных проявлений (гнев, обида, тревога...). Четвертый элемент – это поведение и действия в определенной ситуации. Пятый – мысли.

Все эти элементы взаимосвязаны друг с другом и взаимозависимы. Воздействие на один из элементов может привести к изменению остальных. Очень важно понимать, что в процессе работы над собой, вы будете учиться воздействовать на все элементы вашей проблемы. Если ваш дом требует ремонта, то целесообразно проводить работы на всех этажах, чинить проводку, прохудившиеся окна, а не только клеить обои. Так и в нашем случае, комплексная работа, приведет вас к наилучшему результату в кратчайшие сроки.

Начиная с первого пункта, определения ситуации, вы можете взять за основу значимое событие, с которым у вас связаны переживания, однако, иногда это может быть ряд ситуаций. Чаще всего это эмоционально-заряженные события за период времени, близкий к настоящему, но иногда это могут быть даже события из детства, которые оставили сильный след. Сильную жизненную травму из прошлого тоже можно отнести к жизненным ситуациям, тем более, если это важно в настоящем. Когда вы начнете выписывать свои ситуации, их может быть несколько.

Попробуйте посмотреть, в каких жизненных зонах у вас создается напряжение. Например, на работе сложности в общении с коллегами, дома трудности с детьми, конфликты с мужем, больная пожилая бабушка, требующая заботы. Может, с вами случилось что-то неприятное, например, вас ограбили или вы потеряли работу.

Дальше следует записать, какие физические реакции у вас при этом возникают. Это могут быть различные симптомы и дискомфортные ощущения в теле, например, бессонница или напряжение в мышцах, реакция со стороны желудочно-кишечного тракта. Сюда относится та симптоматика, которая беспокоит человека.

Следующий этап – опишите ваше настроение, эмоциональное состояние. Выпишите те эмоции, которые беспокоят вас сильнее всего или удерживаются длительное время. Например, тревога или обида, а может,

сильная раздражительность или апатия. Постарайтесь, как можно точнее описать эмоциональную составляющую вашей проблемы.

Стоит отметить, что на этом этапе у некоторых людей возникают трудности с точным определением эмоционального состояния. Некоторые эмоции близки, и отличаются своей степенью проявления, силой. Для более точного формулирования вашей эмоции, вы можете воспользоваться следующей таблицей

Список эмоций			
СТРАХ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	РАДОСТЬ
Ужас	ярость	скорбь	восторг
Боязнь	бешенство	тоска	любовь
тревога	ненависть	опустошённость	упоение
неуверенность	злость	одинокчество	восхищение
беспокойство	ожесточение	горе	приподнятость
удивление	раздражение	подавленность	достоинство
замешательство	обида	безнадёжность	ликование
ошарашенность	досада	беспомощность	наслаждение
оцепенение	уязвлённость	сожаление	нежность
растерянность	отвращение	отверженность	блаженство
испуг	гневность	отчаяние	благодарность
недоверие	зависть	бессилие	увлечение

робость	омерзение	недовольство	умиротворение
смятение	нетерпение	уныние	вдохновение
паника	неприязнь		надежда

Социальные чувства – стыд и вина

На следующем этапе опишите свое поведение. В чем могут заключаться сложности, что вы предпринимаете, пытаетесь ли решить проблему, избегаете ее. Если вам трудно это сделать, задайте себе вопрос: «Когда я попадаю в эту ситуацию, сталкиваюсь с этой проблемой, как я веду себя? Как эта ситуация заставляет меня вести себя?» Например: Из-за того, что сталкиваюсь с конфликтами на работе, я избегаю встреч с коллегами в нерабочее время, сторонюсь их в столовой.

И сразу же можно примерно определить, какие мысли возникают у вас на этот счет. Например: «Я не хочу, чтобы коллеги оценивали мой внешний вид, если они будут надо мной смеяться, мне будет стыдно и неприятно. Это говорит о том, что я неудачница и никому не нравлюсь».

Давайте рассмотрим принцип определения всех пяти компонентов на конкретном примере:

<i>Изменения в обстановке/Жизненные ситуации: Смерть отца; повышение по службе.</i>
<i>Физические реакции: Холодный пот; сердцебиение; затрудненное дыхание.</i>
<i>Настроение: Страх; паника.</i>
<i>Поведение: Избегание полетов на самолете; возможность отказа от повышения по службе.</i>
<i>Мысли: «У меня сердечный приступ», «Если я полечу на самолете, произойдет что-то плохое»</i>

Наш герой, Сергей последнее время сильно обеспокоен. У него появился страх полета на самолете, но обстоятельства диктуют свои правила, нужно лететь в командировку. Ему очень хочется решить эту проблему поскорее, избавиться от неприятной напасти.

В течение последних нескольких месяцев Сергей столкнулся с рядом довольно неприятных жизненных ситуаций. Сначала он потерял отца, затем была череда мелких неурядиц, и вот, недавно ему поступило предложение перейти на более высокую, и одновременно не менее ответственную должность. Сергей сильно переживает, да тут еще и этот перелет в Самару, как назло не вовремя.

Его тело тоже отзывается неприятной обратной связью – сердце колотится, замирает дыхание, бросает то в жар, то в холод. В воображении Сергея мысленно разворачивается неприятный сценарий. «Сердце колотится, У меня сердечный приступ! А что если мне станет плохо в самолете?!» В итоге у Сергея появилась явная проблема – страх лететь в командировку. Конечно, в этом случае для ее решения важно учитывать все пять компонентов.

Разбирая таким способом свои проблемные ситуации, вы научитесь со временем лучше понимать их природу, связь между всеми пятью элементами. Вы начнете больше себя понимать, сможете выявить то, что вас реально беспокоит и то, что проявляется. Подобно Сергею, который видит проблему только в том, что неприятный симптом мешает ему лететь на самолете, пугает его, многие из нас смотрят на свои проблемы узко. Нам может казаться, что проблема заключается в страхах или симптомах, и все. А другие сферы, такие, например, как жизненная среда, поведение, мысли – они выпадают из поля зрения, и картина оказывается не полной.

Такой способ оценки ситуации поможет вам быстрее найти пути решения своих проблем.

Часто, пытаясь решить проблему, мы видим лишь верхушку айсберга и поэтому не получаем желаемого результата. Еще одним ярким примером можно назвать следующую ситуацию.

<i>Изменения в обстановке Жизненные ситуации: ребенок перешел в 5 класс. Родители переживают семейный кризис, часто ссорятся</i>
<i>Физические реакции: бессонница, раздражительность</i>
<i>Настроение: частые смены эмоций, вспышки гнева</i>
<i>Поведение: мать кричит на ребенка, винит себя за несдержанность</i>
<i>Мысли: «Мой ребенок не делает уроки вовремя» «Почему он так себя ведет?» «Почему я опять срываюсь?»</i>

Часто родители обращаются за помощью к детскому или семейному психологу, чтобы каким-то способом повлиять на ребенка и сделать так, чтобы он стал «удобным», правильным и послушным. Мать или Отец могут испытывать раздражительность в силу своих убеждений или иметь сложности с удовлетворением потребностей, но при этом пытаются подавить свой гнев или изменить ребенка, на которого срываются, чтобы этот гнев не проявлялся. Очевидно, что в подобных ситуациях лучше всего обратить внимание на все составляющие проблемы, и причины, вызывающие переутомление, конфликты, как следствие нездоровую обстановку в семье.

Еще одним примером неверного истолкования проблемы можно следующая ситуация:

<i>Изменения в обстановке Жизненные ситуации: затяжная полоса неудач в личной жизни, сложности с друзьями, сложности на работе.</i>
<i>Физические реакции: набор веса</i>
<i>Настроение: подавленный гнев</i>
<i>Поведение: приступообразное переедание</i>
<i>Мысли: «Я толстая и не красивая»</i>

Часто, решая проблемы с лишним весом, люди прибегают к диетам или спорту, но не всего это помогает. Почему? Дело в том, что во многих случаях, эмоциональное переедание является только верхушкой айсберга, а причина кроется глубже. Нерешенные психологические проблемы, связанные с невозможностью удовлетворить свои потребности или стремлением быть удобным для всех, часто приводят к перееданию, телесному напряжению. Именно поэтому важно учиться видеть проблематику шире.

Домашнее задание 1:

Запишите те ситуации, которые вы хотели бы проработать в таблицу, учитывая все элементы проблемы, а не только ее часть

<i>Изменения в обстановке:</i> <i>Жизненные ситуации:</i>
<i>Физические реакции:</i>
<i>Настроение:</i>
<i>Поведение:</i>
<i>Мысли:</i>

<i>Изменения в обстановке:</i> <i>Жизненные ситуации:</i>
<i>Физические реакции:</i>
<i>Настроение:</i>
<i>Поведение:</i>
<i>Мысли:</i>

<i>Изменения в обстановке:</i> <i>Жизненные ситуации:</i>
--

<i>Физические реакции:</i>
<i>Настроение:</i>
<i>Поведение:</i>
<i>Мысли:</i>

<i>Изменения в обстановке:</i> <i>Жизненные ситуации:</i>
<i>Физические реакции:</i>
<i>Настроение:</i>
<i>Поведение:</i>
<i>Мысли:</i>

<i>Изменения в обстановке:</i> <i>Жизненные ситуации:</i>
<i>Физические реакции:</i>
<i>Настроение:</i>
<i>Поведение:</i>
<i>Мысли:</i>

Глава 2. Связь ситуации мыслей эмоций и поведения

"Наша жизнь состоит не из событий, а из нашего отношения к событиям".

Скилеф

1. Формула жизни

Давайте подумаем, какие выводы мы часто делаем о причинах наших проблем и неудач: «Меня расстраивает, то, что девушка рассталась со мной», «Я злюсь из-за того, что на работе получил штраф», «Меня тревожит то, что сын уезжает в другую страну надолго» «Мне стыдно от того, что я так ужасно выгляжу»...

Люди склонны считать, что их расстраивают сами по себе события, но на самом деле это не так. По правде все дело в наших мыслях, а не ситуациях.

Следующий этап работы над собой очень важен, он будет направлен на непосредственное решение ваших проблем на работу с нашим мышлением. На этом этапе очень важно вспомнить о том, что **именно наши мысли, а не сама ситуация, и создают все переживания**. В самом начале книги, мы рассматривали пример конкретной ситуации. Помните, как по-разному реагировали люди на задержку рейса? Одни ругались, другие тревожились, третьи спокойно ждали. Все пассажиры находились примерно в одинаковых условиях, но реагировали по-разному на неприятную новость. Вы можете возразить, и сказать, например, что для кого-то улететь было важнее, кто-то сильно опаздывал, а кто-то нет. Но даже если мы возьмем за пример сестер Анну и Светлану, которые опаздывают на день рождения к бабушке, каждая из них может отреагировать на задержку рейса по-своему. Предположим, что Анна начнет ругаться с представителем авиакомпании, она будет доказывать что-то и кричать на сотрудников аэропорта, а Светлана при этом пойдет искать кафе, смирившись с участью застрять в аэропорту. Все дело в том, что у Анны и Светланы в этой ситуации сложился совершенно разных

ход мыслей. Анна думала о том, что непременно должна улететь, что сотрудники аэропорта что-то напутали, «сломали» самолет и делают все возможное, чтобы обмануть пассажиров и испортить им жизнь. Также она могла подумать о том, что самолеты непременно должны вылетать по расписанию, а никак не иначе, тем более, что в такой значимый день, когда летит Анна, совершенно нельзя задерживать рейс!

Светлана тоже огорчилась, но не испытывала гнев и не пошла ругаться, ведь она поразмыслила, что все равно, ничего не поделает. Она примерно представляет, что подобное случается время от времени и, прикинув, чем бы заняться во время ожидания, отправляется в кафе попить кофе.

Подобно этим людям, мы все по-разному реагируем на наши сложности и трудности, по-разному их решаем и разные эмоции испытываем в похожих ситуациях. Все дело в том, что, в одной и той же ситуации у каждого из нас возникают разные мысли, и часто эти мысли могут быть негативными и искаженными. Именно эти мысли и создают нашу основную «головную боль». Просто подумайте, как сильно можно улучшить качество жизни, поработав со своим мышлением сделав его более здоровым, убирая искажения. Как положительно это скажется на остальных «этажах» дома – например, на эмоциональном уровне и на телесном. Вряд ли Анна, имея негативные мысли, связанные с требованиями ко всем вокруг, чувствует при этом приятные эмоции, и вряд ли это поможет ей улететь быстрее. Однако, отношение к ситуации можно изменить, в случае невозможности изменить саму ситуацию.

На самом деле, есть очень большой плюс в том, что основная проблема сосредоточена на уровне мыслей. Ведь если бы сами события вызывали эмоции и определяли нашу жизнь, психология и работа над собой была бы бессильна в данном контексте. Попадая в разные ситуации, мы могли бы рассчитывать только на то, что сможем изменить ситуацию или ситуация изменится сама. Но это не происходит так часто, как нам хотелось бы.

Недаром мудрые люди хорошо понимают смысл фразы Станислава Ежи Леца: *«Если не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней»*.

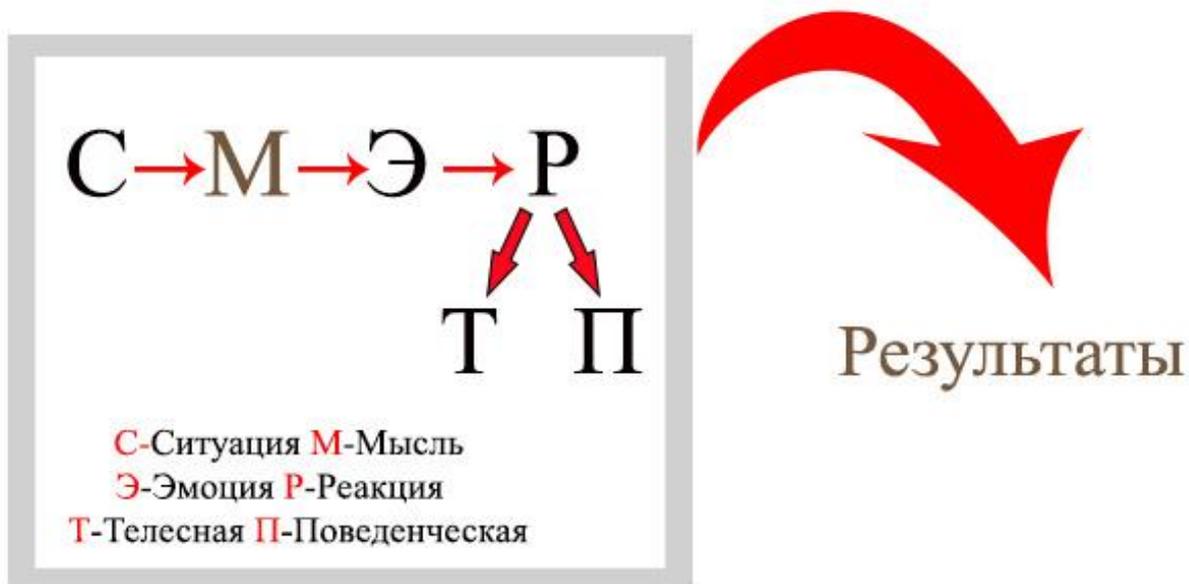
По факту, у вас могут быть два варианта. Либо вы выходите из неприятной ситуации, покидаете событие и успокаиваетесь. Например, расставаясь с нелюбимым мужем. Либо смотрите на событие под другим углом. А не является ли проблемой то, что у меня слишком много требований к мужу? Может быть, я сама как-то «не так» себя веду? Или, если проблема не в этом, и я реально не люблю своего мужа, мы не можем найти общий язык, тогда, может, в этих отношениях меня держат страхи? Всегда важно помнить, что именно наши мысли создают эмоциональное состояние. Это и есть основа Когнитивно-поведенческой Терапии. Мы можем воздействовать на мысли и менять эмоциональное состояние. Когда мы меняем свое эмоциональное состояние, мы реагируем телесно и поведенчески иначе, мы получаем другие результаты в жизни.

Например, вы имеете стойкое представление о себе, что недостойны хорошей работы. Соответственно вы выбираете ту работу, на которую, по вашему мнению вас могут взять, пусть даже, эта работа совсем вам не нравится. Вы выбираете не ту работу, которую хотите, лишь потому, что вы «недостойны ее». Если же вы уверены в том, что попробовать и ошибаться не страшно и всегда есть шанс попытаться удачу, стоит только постараться, то рано или поздно, вы сможете найти работу более подходящую для вас. Обратите внимание на очень важный момент, часто человек, по факту обладающий всем нужными качествами для достижения цели, не идет к ней, только потому, что считает, что недостойн ее, не справится с задачей. **Это представление о себе никак не отражает реальные возможности человека.**

Чтобы не допускать подобных ошибок мышления, вам необходимо познакомиться с очень интересной и полезной схемой. Постарайтесь внимательно прочитать эту главу, ведь именно в ней вы найдете основной

инструмент для самопомощи – схему СМЭР. Здесь мы назовем ее «Формула жизни».

Формула жизни



Эта простая формула определяет все наше бытие. Самое интересное, что понимая эту формулу, мы можем менять свою жизнь. Не прибегая к самовнушению или зачитыванию мантр. А осознанно меняя иррациональные мысли на рациональные.

«С» – это ситуация, в которую вы попадаете. Давайте возьмем за пример ситуацию, связанную с первым днем на новой работе. Каждый из нас будет испытывать в этой ситуации определенные эмоции, на схеме обозначенные «Э». Допустим, перед выходом на новую работу вы испытываете тревогу и одновременно стеснение. Очень важно обратить внимание, что между «С» и «Э» и находятся наши мысли «М». Сама по себе, ситуация «выхожу на новую работу» не вызывает одну и ту же эмоцию у ста человек из ста. В данном случае, в точке «М», испытывая тревогу, вы

обнаружите следующие мысли «А вдруг меня не примут в коллективе? Может, я не справлюсь с поставленной задачей или допущу ошибку». Именно они и создают вашу тревогу. Далее за эмоциями следует реакция - «Р»: телесная «Т» и поведенческая «П». Испытывая тревогу, возможно, вы будете чувствовать неприятное напряжение в теле. На поведенческом уровне, имея подобные тревожные мысли, вы, придя на работу, не начнете бурно общаться с коллективом, и постараетесь избегать повышенного внимания к себе.

На данном этапе работы, важно научиться замечать связь С-М-Э. Вам может показаться, что в какой-то конкретной ситуации вы даже не успели подумать о чем-то, как уже почувствовали эмоцию. Но это не так, на самом деле, существуют мимолетные автоматические мысли, которые проносятся в голове за долю секунды. Альберт Эллис, основоположник РЭПТ (Рационально-Эмоционально-Поведенческая Терапия), часто упоминает об этом в своих работах, приводя наглядные примеры.

Мы не всегда способны осознавать свои мысли, и то, какие эмоции она вызывают, именно поэтому важно учиться их замечать, если вы хотите изменить свою реакцию. Например, не нервничать и не стесняться на работе.

Попробуйте самостоятельно найти связь между мыслями и эмоциями с помощью следующего примера.

Практическое задание «Установление связи мыслей и эмоций»

Перед вами краткая зарисовка ситуации и задание. Ответы вы найдете в конце главы. Попробуйте выполнить упражнение и записать, что получилось. Потом проверьте варианты ответов.

Допустим, вы находитесь на вечеринке и вас знакомят с неким Олегом. Во время беседы Олег не смотрит на вас, а блуждает взглядом по комнате. Далее сформулированы три мысли, которые могут возникнуть в этой ситуации, и перечислены чувства, связанные с ними. Обведите одно чувство, которое, по вашему мнению, возникнет вслед за каждой из перечисленных интерпретаций рассеянного взгляда Олега.

Мысль: Олег - невоспитанный человек. Он оскорбляет меня своим невниманием.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно)

Мысль: Я не интересен Олегу Я на всех нагоняю скуку.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно)

Мысль: Олег, похоже, застенчив. Ему, наверное, неловко смотреть на меня.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно)

Теперь, когда задание выполнено можно двигаться дальше. Сверяясь с ответами, вы, наверняка, заметили, что разные мысли на счет сложившейся ситуации, вызывали у вас разные эмоции. На этом простом примере вы сами себе доказали, что есть связь между мыслями и эмоциями.

2. Человек, живущий в автоматическом режиме

Большую часть жизни мы проводим в автоматическом режиме. Мы думаем о чем-то, размышляем. У каждого из нас огромный поток мыслей. Мы выходим на улицу, и думаем, как бы нам не опоздать, что о нас думают другие люди, мы сами думаем о других людях что-то, думаем о погоде. В такие моменты мы находимся во внутреннем состоянии, в зоне своих мыслей. Так же существует внешний мир, с которым мы контактируем. Ощущаем, как дождь касается наших рук, как ветер раздувает волосы, слышим запахи и звуки. В этом и заключается разница контакта с внешним миром и пребывания во внутреннем.

Находясь в потоке своих мыслей, мы часто делаем многое на автомате. Чистим зубы, включаем свет, совершаем автоматические рутинные дела, и порой даже не помним, делали мы что-то или нет. Также на автомате, мы можем кому-то отказывать, на автомате на кого-то злимся. Жизнь на автомате можно назвать неосознанным состоянием. Именно по этой причине

мы часто не осознаем своих мимолетных автоматических мыслей. Мы думаем, что, например, чье-то поведение вызывает у нас определенную эмоцию. Но это не так. В каждом из нас формируются привычки думать и реагировать определенным образом. Привычка работает через нас неосознанно. Мы не замечаем пласт мыслей, но на самом деле, эти мысли существуют. И на эти мысли мы можем влиять. Изменяя мысли – я меняю свои эмоции.

В одной и той же ситуации человек может быть грустным или расстроенным, злым или сочувствующим. Мы сами можем выбирать, какие эмоции испытывать и как реагировать. Часто говоря «Ты меня обидел» люди не задумываются о том, что на самом деле, это не так. На самом деле, вы обижаетесь потому, что мысленно говорите себе что-то, что вызывает у вас обиду. Например, заведомо имеете убеждение, что человек **не должен** был к вам так относиться, что он **не должен** говорить вам определенные вещи, ведь они вас обижают, он должен быть таким, как вам хотелось бы и говорить то, что вы желаете услышать. Но не всегда люди говорят именно то, что нам хотелось бы. Верно? И тут выбор за нами. Мы либо принимаем решение верить своим искажением и продолжаем испытывать сильные негативные эмоции, либо начинаем работать со своими автоматическими мыслями, исходя из научно-обоснованных данных.

Большинство людей постоянно находятся в своем мышлении, постоянно думают о чем-то. Утром, просыпаясь, они думают, что будут есть. Когда они едят, думают, как не опоздать на автобус. Когда едут на автобусе, думают, как не опоздать на работу, и так далее. Мы постоянно находимся в мышлении, идя по улице, мы думаем о том, как оценят наш внешний вид. Мы постоянно в мыслях, мы постоянно оцениваем себя и других. Мы постоянно думаем о будущем, о прошлом. Но мы не находимся в настоящем. Этот разрыв в мышлении между реальностью и мыслью создает очень много проблем в виде тревожности. Поэтому необходимо создавать опору на «здесь» и «сейчас».

Для того, что бы выходить из режима «человек-автомат», очень полезно также осваивать навыки осознанности. Люди по всему миру все больше стремятся изучить и внедрить в свою жизнь практики осознанности (Mindfulness), которые активно применяются в Когнитивно-поведенческой терапии. Осознанность помогает перестать находиться где угодно, только не в настоящем моменте, обратить внимание на мир вокруг, на вкус пищи, а также освободиться от бесконечной «мысленной жвачки», которая заставляет вас жить на автомате в негативных переживаниях.

Именно поэтому мы рекомендуем вам постепенно внедрять в свою жизнь технику под названием «Тишина», подробное описание которой и варианты ее выполнения вы найдете в домашнем задании.

3. Связь мыслей и поведения

Ежедневно мы совершаем разные действия, многие из которых повторяются изо дня в день. Многого мы делаем автоматически, например, всегда уступаем в споре, определенным образом реагируем на конфликт или сложности. В подобных ситуациях люди склонны не замечать свои автоматические мысли, но именно они управляют действиями, которые, в свою очередь, тоже становятся автоматическими.

Если вы решили измениться или освоить новую форму поведения, на уровне мыслей можно определить, как происходит это изменение и происходит ли оно вообще.

Рассмотрим конкретный пример:

Евгений приходит в магазин за капустой. Он выбирает наиболее привлекательный кочан и следует к кассе. Там его встречает хмурого вида кассирша, небрежно обслуживает, обращается к покупателю, как это показалось Евгению, неподобающим тоном.

«Она не имеет права так разговаривать с покупателем!» - думает Евгений и начинает закипать. «Да, она меня за человека не считает!» В результате, он испытывает сильный гнев. На поведенческом уровне Евгений

предъявляет претензии, требует книгу жалоб, пытается спорить и выяснять отношения.

Однако на месте Евгения может оказаться другой человек, с другим отношением к ситуации.

Леонид, отправился в данный магазин за морковкой и также столкнулся с пренебрежительным отношением кассирши. Но он, в отличие от Евгения испытал тревогу и подавленный гнев. Этот покупатель претензий не предъявил, а стиснув зубы, молча, проследовал к выходу.

Почему реакция Леонида так отличается от реакции Евгения? Все дело в том, что мысли Леонида оказались следующими: *«Какая бессовестная кассирша! Вот сейчас возьму и поставлю ее на место. Но что подумают люди? Если я начну ругаться и кричать, люди сочтут меня ненормальным. Точно!»*

Если же в подобной ситуации окажется третий человек, например, Николай, решивший купить огурцы. И он подумает *«Да, кассир не качественно меня обслуживает, стоит ей об этом сказать, но это не конец света, и ничего страшного не происходит»*, то в данной ситуации Николай будет немного расстроен или раздражен. И, следовательно, он в более спокойном тоне сможет высказать претензию руководству магазина, написать жалобу. В отличие от реакции Евгения, действия Николая не будут сопровождаться криками и рукоплесканием. Отношения вряд ли перейдут на личности. При этом Николай, не испытает тревоги и подавленности, как это было у Леонида.

С одной стороны, вы можете раскричаться и испытать гнев, с другой, промолчать, избежать столкновения с неприятной ситуацией. В третьем варианте можно спокойно вызвать управляющего магазином и изложить свои претензии последовательно и обоснованно.

Необходимо наблюдать за избыточностью эмоций. Все мы время от времени тревожимся, но когда тревога становится избыточной, человек испытывает сильный дискомфорт. То же самое с гневом. Мы можем

испытывать раздражение и недовольство, но порой оно вырастает до размеров бешеного гнева. Последствия такого приступа ярости каждый примерно себе представляет. Негативные эмоции в стопроцентном эквиваленте могут доставить массу дискомфорта. Однако, если их степень снижается до двадцати-тридцати процентов, жить становится намного комфортнее. В том числе и на поведенческом уровне. *Ведь именно наши мысли определяют наше поведение, сначала, определяя наши эмоции.*

4. Связь мыслей и телесной симптоматики

Многие люди, страдающие паническими атаками или испытывающие неприятную симптоматику в теле, обращаются к психотерапевтам или психологам, желая избавиться от симптома, который «внезапно» появился. Для большинства подобных клиентов становится большим удивлением тот факт, что именно наши мысли вызывают симптомы.

Например:

Когда у Оли ускорялось сердцебиение, она думала, что у нее начинается сердечный приступ. Эта ужасающая мысль приводила к ряду изменений в функционировании организма, включая быстрое поверхностное дыхание и обильное потоотделение. Не сложно догадаться, что Ольга очень сильно испугалась. И если учесть тот факт, что наши эмоции всегда сопровождаются телесными проявлениями, можно легко сопоставить сильный страх и симптоматику Ольги.

Когда Оляша подумала о том, что с ней происходит что-то ужасное, страх усилился. Затем произошло следующее – сбилось дыхание, сердце заколотилось чаще. В мыслях Ольги начала разворачиваться более страшная картины: больница, скорая помощь, смерть». Конечно, такой мысленный накал страстей усилил симптоматику в разы. Чем более поверхностным становилось дыхание, тем меньше кислорода поступало к её сердцу, что заставляло его биться еще чаще. К мозгу также поступало меньше кислорода, что приводило к ощущению головокружения. Дальше сильно растущее напряжение вылилось в паническую атаку.

После некоторого периода, когда сердечного приступа все-таки не случилось. Ольга начинала осознавать отсутствие реальной угрозы, ее сердце и дыхание постепенно приходили, а норму.

В тот момент, когда сердцебиение Ольги выросло с 70 до 100 ударов в минуту, именно мысли Ольги о том, что с ней произойдет сердечный приступ, и довела состояние до паники.

Мы все определенным образом реагируем на конкретные эмоции. Реакция отзывается в теле. Кто-то краснеет от стыда, кто-то бледнеет от страха, у кого-то потеют руки. От радости может сильно забиться сердце. Это нормально для человека – реагировать телесно на эмоции. А эмоция, как мы выше уже установили, является следствием мыслей.

Помимо прочной связи эмоций, мыслей, событий и реакции есть еще один немаловажный фактор, на который стоит обратить внимание при работе над собой – это те среда, в которой мы находимся. Все мы попадаем в разные ситуации и по-разному на них реагируем, также у каждого из нас свой опыт, воспитание. Среда, в которой мы выросли, и культура программировала нас на определенные мысли. На протяжении жизни, попадая в разные ситуации, мы впитываем информацию, примеряем на себя определенные образы и перенимаем установки. Наши привычки мыслить определенным образом также формируются годами, в зависимости от среды в которой мы находимся. Об этом вы более подробно сможете узнать из последующих глав, сейчас самым главным является следующий вывод:

Для того, чтобы изменить свою реакцию на определенную ситуацию, важно начать работать с мыслями. Можно работать также и с поведением, получая новый опыт, но самая глубокая работа проводится именно на уровне мыслей. Меняя мысли, мы меняем все остальное.

Ответы к заданию «Установление связи мыслей и эмоций»:

Наиболее вероятные реакции

1. раздражение

2. *грусть, нервозность*

3. *сочувствие*

Домашнее задание 2:

1. Учимся замечать автоматические мысли

Попробуйте понаблюдать за тем, как вы выражаете отношение к той или иной ситуации. Например: *Ты меня разозлил. Ты меня обидел. Из-за работы я тревожусь...* Как часто вы говорите себе эти фразы? Каждый раз, отмечая это – фиксируйте этот момент.

2. Выполняйте технику «Тишина» ежедневно.

Первая практика – сидеть и сосредотачиваться на ощущениях в теле. Выполнять такую практику нужно в течение недели каждый день.

Например, поднимите свою ладонь и направьте на нее сознание. Сразу чувствуется тяжесть, хочется опустить руку. Начиная направлять внимание на руки, на тело, на ноги, вы возвращаете опору в свое тело, в «здесь» и «сейчас».

После того, как вы неделю потренировались сканировать свое тело мысленно, начинайте обращать внимание на звуки. Просто садитесь, закрывайте глаза и обращайтесь внимание на то, какие звуки вас окружают. Фокусируйтесь на звуках. Это упражнение тоже нужно выполнять неделю.

Далее учитесь концентрироваться на том, что ведите вокруг. Смотрите на объекты, не оценивая их, просто наблюдая за ними. Таким образом, вы начнете приучать свой мозг находиться здесь и сейчас.

Также можно выходить на улицу и говорить себе: «Здесь и сейчас я вижу зеленое дерево с большими ветвями. Здесь и сейчас я вижу девушку с большой сумкой». В это время вы делаете опору на настоящий момент. Начинаете глубже понимать, что пропадает разрыв между мыслями и будущим. А вы начинаете концентрироваться на настоящем.

При подобной тренировке, вы создаете у себя динамический стереотип, рефлекс. Естественно, когда вы месяц этим занимаетесь, у вас формируется

привычка. Вы все больше и больше времени начинаете находиться в настоящем моменте, вы начинаете жить, а не думать. Вы перестаете оценивать предметы.

Отдельно стоит заметить, что в те моменты, когда вы будете пробовать концентрироваться на звуках, на ощущениях в теле или просто на своем дыхании, вам будет очень сложно переключиться со своих мыслей и перестать оценивать происходящее. Этот навык приходит не сразу. Не ругайте себя, а просто пробуйте снова вернуться в настоящий момент.

Глава 3 Структура работы с характером

«Когда мысль побеждает логику, она побеждает здравый смысл».

Д. Ковпак

1. Вопрос ответственности

Всегда важно понимать, откуда ты двигаешься и куда. Если вы зададитесь вопросом, ЧТО является результатом для меня? То ответ на него очень прост – это все, что вы имеете на данный момент в жизни. Ваше здоровье, ваши отношения с людьми, ваше финансовое положение – три основных показателя, по которым четко можно оценить результат. Отношения с мужем или любимым человеком, с детьми, близкими и родными, работа, карьера, увлечения и хобби, все это можно описать с помощью данной схемы.

Порой, нам кажется, что ответственность за то, что мы имеем сейчас не лежит на нас. Действительно, иногда стечение обстоятельств ведет к определенным изменениям в нашей жизни. С людьми могут случаться несчастья или наоборот, счастливые случайности. Но все же, необходимо понимать – самая главная ответственность за результаты в жизни, лежит на нас. Никто кроме вас не примет решение, выходить замуж или нет, выбирать одно место работы или другое, общаться с этим человеком или прекратить встречи. Даже если девушка внезапно узнает о том, что против своего желания ждет ребенка от нелюбимого мужчины, в любом случае, это было ее решение – вступать с ним в интимные отношения.

Или же мужчина с горечью понимаете, что все друзья, которым он оказывал помощь, пользовались его простодушием и добротой. Но если подумать, кто принимает решение: согласиться или отказать? Не сам ли человек? И если вам, в подобных случаях отказать было тяжело, вы испытывали сильную вину, если отказываете, не кроется ли за этим пласт мыслей таких, как «Я не должен подводить друзей...»?

По большей части именно мы несем ответственность за то, что происходит в нашей жизни, и никто кроме нас. Даже если вами манипулируют, то значит, вы позволяете это.

Однако, все же, еще раз стоит обратить внимание на некую погрешность. Существует ряд факторов, которые мы не выбираем сами. Например, мы не выбирали страну, в которой родиться, своих родителей, условия, в которых росли, школу или детский сад. Так или иначе, эти факторы повлияли на формирования вас, как личности, которой вы стали во взрослой жизни, повлияли на ваши убеждения и взгляды. Именно по этой причине не стоит винить себя за то, что в вашей жизни сейчас не совсем гладко. На основании тех установок, которые были сформированы и вложены в человека еще в детстве, он поступает так, как поступает. По большей части люди автоматически принимают решения, словно роботы, основываясь на тех догмах и правилах, что были сформированы в них.

Именно знания того, что можно работать с мыслями и менять свои искаженные установки, дает нам шанс делать выбор более осознанно и перестать жить в автоматическом режиме. Не важно, какие установки вам прививались ранее, и даже если они были искаженными и привели вас не к самому приятному результату в жизни на данный момент, можно многое изменить.

У вас может возникнуть мысль *«Значит, во всех моих неудачах сейчас виноваты родители, ведь это они вложили в меня данные установки?»*. На самом деле, винить родителей совершенно нет смысла потому что, на тот момент времени, они действовали из своих соображений, считая, что поступают правильно. Да и что это вам даст? Как это поможет вам измениться сейчас? Ведь во взрослой жизни именно вы несете ответственность за свои решения и поступки, ни государство, ни родители, ни муж (жена). За вами же и решение – брать ответственность или искать виноватых. Если задаться целью, то можно найти оправдание и отговорку на

все случаи жизни. Сколько еще времени вы готовы потратить на это бесполезное занятие?

Например, мы часто слышим от женщин, желающих привести себя в порядок, отговорку, что у них нет сил и времени по причине того, что они все свое время уделяют детям и дому. Однако есть масса примеров целеустремленных и организованных многодетных матерей, которые успевают делать что-то и для себя. И не всегда все упирается в большие деньги. Мы знаем массу примеров, когда, не имея больших денег, люди достигали многое в профессиональном спорте, другие же, заручившись связями и материальной поддержкой, не добивались ничего.

Не стоит винить себя сейчас за то, что возможно, раньше вы искали больше оправданий или жили не так, как хотелось бы. Ведь, по большому счету это не имеет смысла и ничего не изменит.

В каждый момент времени мы поступаем наилучшим образом из всех возможных. Даже если вы могли бы отмотать время назад и попробовали что-то изменить, то эти попытки были бы напрасными, ведь на тот момент, вы не обладали теми знаниями и опытом, который имеете сейчас и из всех возможных вариантов на основе своего опыта в тот момент времени вы выбирали наилучший способ поступить.

Только ваше желание начать работать над собой сейчас и делать постепенные шаги навстречу изменениям принесут свои плоды, а не пустое самобичевание. Да, в вас были заложены определенные программы поведения и установки, но именно вы сейчас способны выбирать, каким программам следовать. У вас есть возможность начать жить иначе и стать самому себе опорой, меняя «жизнь в режиме робота» на осознанное принятие решений.

Самое лучшее, что можно сделать сейчас – это принять свою жизнь такой, какая она есть, не ища виноватых, не тратя на это время начать действовать.

У всех у нас свой багаж за спиной, приятный и не очень. Каждый допускал ошибки и обжигался. И, конечно, ни кто не говорит, что будет сразу легко и просто изменить то, что есть. Но если позволить начать себе разгребать завал из проблем и неурядиц постепенно, то вы обязательно почувствуете результат от работы через определенное время.

Должны предупредить вас, уважаемый читатель, что мы, авторы книги, даем вам лишь инструменты, помощь и поддержку, но основная работа будет заключаться в вашем участии и выполнении заданий. Если вы возьмете ответственность за выполнение работы на себя, то получите хороший результат.

2. Структура работы

Для того, что бы разобраться, как же будет происходить работа с характером, давайте обратимся к схеме, представленной ниже.

СТРУКТУРА РАБОТЫ С ХАРАКТЕРОМ



На рисунке в одну линию расположились событие, автоматические мысли и эмоция. Это именно та цепочка, про которую мы говорили ранее (отмечено серым цветом). В вашей жизни возникает какое-то событие, мы что-то думаем об этом событии и испытываем на основании этого, определенные эмоции. Ниже зеленым цветом отмечено наше поведение, которое является следствием связи «ситуация-мысль-эмоция». Соответственно, поведение человека приводит к определенным результатам, что закономерно (серый многоугольник слева).

Теперь давайте более подробно разберемся с пластом мыслей. У многих на данном этапе может появиться вопрос «Почему у меня возникают одни автоматические мысли о ситуации, а у другого человека возникают мысли совершенно другие?»

Если обратить внимание на цепочку СМЭР, можно заметить, что она горизонтальна



На схеме она также расположена горизонтально, относительно остальных элементов. Но есть и вертикальная прямая. Из вертикальной части схемы «Структура работы с характером» видно, что наши автоматические мысли являются следствием промежуточных и глубинных убеждений. У каждого из нас существует определенное представление о себе. По большей части оно положительное, но в определенные моменты жизни может активироваться негативное восприятие себя. Например: «Я слабый», «Я плохой», «Я никчемный»... Или же это может быть представление о мире, о людях «Другие люди плохие», «Все они бесчувственные». У человека может сформироваться представление, как о себе, так и о других, о мире в целом. Для одного мир – безопасное, светлое место. Для другого – он неприветлив и полон предательства.

Глубинные убеждения

Промежуточные убеждения

Автоматические мысли

Другими словами у каждого из нас есть общее представление о реальности: о себе, о людях, о мире. На основе этих глубинных представлений я могу формировать определенные правила, догмы, которые помогают не чувствовать себя беспомощным, не оказаться в опасности, быть любимым, не чувствовать себя плохим и одиноким. Все это – определенные правила жизни, в соответствии с которыми существует человек.

У нас есть две базовые потребности – **потребность в безопасности** и **потребность в любви**. Для того, чтобы чувствовать себя в безопасности и быть любимым мы начинаем вырабатывать некие правила (промежуточные убеждения). Вот несколько таких правил:

Я должен быть лучшим.

Я должен быть хорошим родителем.

Я должна быть хорошей женой (Должен быть хорошим мужем).

Я должен быть хорошим сотрудником.

Я должен добиваться успеха.

Я должен! Должен! Должен! Должен!

Все наши правила созданы для того, чтобы обеспечить защиту. И у каждого человека может существовать множество таких механизмов защиты.

В следующих главах книги мы более подробно коснемся темы глубинных и промежуточных убеждений. Пока вам важно понять саму структуру, как функционирует та часть мыслей, которую мы не замечаем, не осознаем. И почему нам важно научиться прорабатывать свое мышление не только на поверхности.

Представьте, что вы решили полоть сорняки, и пытаетесь срезать только видимую часть, верхушку. Сорняки будут отрастать снова и снова. Если пытаться работать только с автоматическими мыслями, не затрагивая промежуточных и глубинных «корней», то вы будете просто «стричь сорняки».

Мы можем воздействовать на горизонтальную часть формулы СМЭР, но наши мысли работают по вертикали. Они являются следствием наших установок и правил. А правила являются следствием глубинных убеждений.

И конечно, не у всех у нас эти убеждения положительные.

Например:

Максим старается угодить всем своим знакомым, он не может отказывать, и каждый раз испытывает сильную вину, в случае отказа. Часто он бросается на помощь другу в ущерб себе. Он выручает всех, даже в тех ситуациях, когда сам устал и отдает последние деньги в долг, хотя до зарплаты остались копейки. Максим не хочет сталкиваться со своей глубинной установкой «Я плохой». Он не хочет чувствовать себя одиноким и нелюбимым. Поэтому каждый раз говорит себе, что должен быть хорошим другом, и что должен всем помогать.

Анна избегает самостоятельных путешествий, хотя ей очень хочется посмотреть мир, она вынуждена ехать туда, куда едут ее друзья. Даже если в этой стране она уже была. Конечно, Анна могла бы поехать одна, если бы не ее уверенное представление о себе «Я беспомощна, я не справлюсь одна в

чужой стране». По этой причине она делает все, чтобы заручиться поддержкой со стороны.

Мы прячем от себя свои тайные страхи. Мы не хотим чувствовать себя беспомощными и нелюбимыми, для того и создаем правила.

Постепенно, работая с книгой, с помощью практических упражнений вы будете двигаться от поверхности вглубь. На своем примере вы увидите, что за каждым изображением на схеме «Структура работы с характером» скрывается элемент вашего мировосприятия.

В свое время знаменитый психолог Альберт Эллис, основатель Рационально-Эмоциональной Поведенческой терапии сделал три важных вывода:

Понимание, что именно мысли меня расстраивают, я сам себя расстраиваю. Мысли, а не события вызывают эмоции.

Для того, что бы произвести изменения в настоящем, мне не нужно копаться в прошлом и пробовать изменить его. Не смотря на то, что мысли сформированы в прошлом, я работаю с ними в настоящем.

Только практика приведет к тому, что изменение мышления произойдет.

3. От теории к практике

Не пытайтесь выполнять задание устно, именно письменная форма поможет оценить мысли более критично, уловить их и не упустить суть. В тексте вы сможете быстрее и проще замечать свои искажения.

У нас, авторов, также возникали мысли «Зачем что-то записывать, и так все понятно». Но все же раз за разом мы сталкивались с тем, что что-то упускаем и прибегали к письменной форме.

Мысли молниеносны и вы можете что-то не заметить, если не выпишите. Даже если у вас мало времени, и вы живете в плотном графике, засекайте, сколько минут вы потратите на следующее задание? И сколько вы тратите на другие праздные дела, интернет, телевизор, разговоры по телефону. Неужели эти 15 -30 минут в день не стоят того, чтобы посвятить их

заботе о себе? Ведь это - инвестиция в свое будущее благополучие на долгие годы. Знания, на практику которых у вас сейчас может уходить определенное количество времени и усилий, потом будут работать на вас, через вас. По сути, вы начинаете вырабатывать новые привычки, для укрепления которых важно повторение.

Вам необходимо начать вести **Журнал мыслей**. Туда вы будете вносить данные в течение какого-то времени, наблюдая за собой. В этой таблице будет четыре основные колонки, как это показано ниже

Дата/время	Ситуация (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	Автоматические Мысли (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысли	Эмоции (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%
Вторник 9:30	В кабинете психотерапевта рассматривал «журнал мыслей»	Это слишком сложно для меня! Мне никогда этого не понять! Образ из детства: показываю дневник родителям, меня ругают. Я никогда не стану лучше! Мне ничего не поможет! Эта психотерапия не эффективна! Я обречена на депрессию	Беспомощность (95%) Подавленность (85%)

Для начала занесите данные в первый столбец «Ситуация». Напишите, что и когда произошло. Далее пропустите колонку и перейдите к заполнению третьего столбца «Эмоции». Заполнять нужно именно в таком порядке: ситуация, эмоция, мысли. Так же происходит и в жизни. Мы раньше осознаем эмоцию, чем мысль. Третий шаг – заполнить колонку «Мысли». Это спонтанные честные мысли относительно ситуации. В случае если вас кто-то разозлил, в колонку мыслей может быть вписана даже нецензурная брань. «Как же достал меня этот начальник, редиска!». Пишите искренне и от души, так как чувствуете.

В журнал лучше всего выписывать негативные ситуации, которые вызывали у вас неприятные эмоции, происходили с вами в течение дня.

Например, во вторник автор столкнулась с трудностями при рассмотрении «Журнала мыслей». У нее не только возникли мысли, но и образы из детства. Неприятное воспоминание о том, как девочка показывала дневник родителям, вызвало в ней негативную эмоцию.

Чтобы ничего не упустить, целесообразно заполнять столбцы в таком порядке: **Дата – Событие – Эмоция - Мысли**

Лучше оценивать эмоции в процентном эквиваленте. Это поможет сравнить динамику изменений эмоционального состояния по мере того, как меняются ваши мысли.

Постарайтесь вести этот дневник минимум неделю, прежде чем приступать к следующему этапу работы. Задача – научиться отличать эмоции, мысли и ситуации. Не освоив этот этап, невозможно приступить к следующему.

Домашнее задание 3:

1. Ведение «Журнала мыслей»

Вам необходимо начать вести журнал мыслей. Заполняйте табличку из четырех столбцов. Туда вы будете вносить данные в течение какого-то времени, наблюдая за собой изо дня в день

Дата/время	Ситуация (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	Автоматические Мысли (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысли	Эмоции (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%

Глава 4. Здоровые и невротические эмоции

«Все, что чрезмерно – становится вредным».

Ю. Орлов

1. Пять причин быть несчастным (гнев, вина, стыд, тревога, обида)

Если вам уже удалось собрать хотя бы несколько примеров СМЭР в свой дневник наблюдений, то наверняка вы заметили, что эмоции в таблице могут выражаться в разной степени. Скорее всего, в наиболее сложных и сильно заряженных ситуациях выраженность какой-то конкретной неприятной эмоции была близка к 100 процентам. Конечно, для любого человека испытывать эмоции - абсолютно нормально, однако это становится проблемой в том случае, если из раза в раз, изо дня в день, вы сталкиваетесь с сильным гневом или обидой на людей, события и жизнь, виной по поводу того, что прошло или тревогой относительно будущего. А может, вас «съедает» всепоглощающий стыд? Не трудно догадаться, сколько дискомфорта создают подобные переживания. В подобном случае мы имеем дело с проявлением невротических эмоций.

Для того, чтобы лучше понимать цели работы над собой, а так же отслеживать динамику положительных результатов, важно учиться разделять невротические и здоровые эмоции. Без эмоций мы жить не можем, но способны разграничить, что является нормой, а что преизбыточной формой проявления эмоций.

В психологии выделяется пять основных невротических эмоций: **обида, вина, гнев, стыд, тревога**. Существуют еще две эмоции, которые также можно отнести к невротическим – это **зависть** и **ревность**, они являются следствием нестабильной самооценки. Вы также научитесь понимать их природу, работать с ними, постепенно стабилизируя нестабильную самооценку. Об этом немного позже.

В этой главе мы уделим внимание пяти основным эмоциям, чтобы лучше понять, что они означают, и как с ними работать.

В работе с группами и на индивидуальных консультациях мы часто просим описать участников свои эмоции, дать им определения. Часто людям сложно это сделать. А такое понимание необходимо для дальнейшей работы. Именно по этой причине мы решили более подробно рассказать вам о том, как устроены эти эмоции, что они из себя представляют. Рекомендуем вам не торопиться и прочитать эту главу очень внимательно.

Работая над своим характером, человек не становится идеальным во всех отношениях высшим существом без негативных чувств. Даже если очень усердно искоренить все свои искажения и добиться совершенства в духовном росте, нам не избежать ситуаций, при которых мы можем загрустить или испытать сожаление, раздражение, досаду.

Как мы уже говорили, невозможно полностью исключить эмоции из своей жизни, но можно различать здоровые и невротические чувства.

Если к психологу обращается клиент с запросом избавиться от тревожности, то вряд ли осуществление поставленной задачи можно считать выполнимым. Это вполне нормально иногда испытывать волнение в определенных ситуациях, тревожность помогает нам мобилизоваться в нужные моменты. Другое дело, когда речь идет о переизбытке тревоге, которая мучает человека двадцать четыре часа в сутки. Такая тревога значительно ухудшает качество жизни, приводит к некорректному поведению и создает массу проблем в жизни.

2. Невротические и здоровые эмоции

Наши эмоции можно разделить на здоровые и невротические:

Невротические чувства	Здоровые чувства
Тревожность (страх)	Печаль
Подавленность (депрессия) Вина Стыд	Раскаяние (сожаление)
Боль (обида)	Разочарование
Гнев	Горе
Дисфункциональная ревность	Функциональная злость
Дисфункциональная зависть	Функциональная ревность

Для каждого человека нормально испытывать обеспокоенность перед важной поездкой или выступлением на сцене. Мы испытываем беспокойство ситуативно, но пересиливая себя, шагаем навстречу пугающим событиям. В отличие от беспокойства и волнения, тревога сковывает человека, заставляет его беспокоиться чрезмерно и зачастую понапрасну.

Также некоторым людям свойственно чувствовать печаль время от времени, разочаровываться, горевать. Нет ничего плохого в том, чтобы дождливым осенним днем завернуться в плед и погрузиться об уходящем лете, послушать меланхоличную музыку. Ведь завтра наступит новый день, и уныние сменяется новыми яркими эмоциями. Депрессия же – состояние более продолжительное, всепоглощающее. Она окрашивает жизнь серыми красками порой на долгие месяцы. Такое подавленное состояние никак не поможет изменить что-то в жизни, поэтому его наличие пагубно скажется на жизни человека.

То же самое и с чувством вины. Приведем пример: Бабушка не уследила за внучкой и та сломала руку. Можно ли исправить что-то чувством вины? Можно ли изменить прошлое? Конечно – нет! Тем не менее, бабушка, испытывая сильную вину, корит себя за невнимательность, пьет таблетки, не спит ночами. Пойдет ли на пользу такое самоистязание? Вина и угрызение совести за совершенную ошибку угнетает, разрушает изнутри.

Сейчас у вас может возникнуть своевременный вопрос: Но если человек не будет чувствовать, что виноват, или стыдиться то сотрутся границы дозволенного, норм приличия и совести. Как же он научится извлекать уроки из ошибок?

Все дело в том, что, на место разрушающей вины приходит сожаление. Сожаление помогает нам осознавать то, что иногда мы совершаем ошибки, делаем что-то не так. Если вместо вины бабушка чувствовала бы раскаяние, сожаление о том, что не уследила за внучкой, это чувство помогло бы ей

сделать выводы, задуматься о тех упущениях, которые были в прошлом, но при этом, не принесло столько страданий, влекущих за собой дискомфорт и саморазрушение.

Здоровые негативные эмоции важны для человека они помогают осознать что-то важное, поработать над ошибками, а невротические – действуют деструктивно.

Обида, например, может длиться годами и портить настроение каждый день!

«Мне потребовалось почти полтора года, чтобы осознать, как пагубно влияет на мою жизнь обида. Раньше я могла обижаться годами на людей, которые, как казалось, должны были поступить со мной иначе. Но особенно остро я ощутила негативное влияние обиды после расставания с близким другом. День за днем я жалела себя, вспоминала о том, как нехорошо он со мной поступил, даже злилась, пока не сказала себе: да, я сожалею о том, что случилось, мне горько и больно было потерять близкого друга, лишиться его опоры, но от ежедневных мучений никому лучше не станет, мне уж точно! И я отпустила эту обиду, сменив ее на горечь от завершения дорогих для меня отношений»

Анастасия, 28 лет

Если мы сравним гнев и функциональную злость, то четко увидим разницу, вспоминая пример с продуктовым магазином и тремя покупателями.

Испытывая неконтролируемый сметающий все на своем пути гнев, вы, скорее всего, раскричитесь, начнете махать руками, доказывать свою правоту. Возможно, наговорите лишнего, но при этом, далеко не факт, что это поможет решить саму проблему.

Функциональная злость в данном случае вполне уместна. Она будет мотивировать вас действовать - написать претензию в жалобную книгу, обратиться к управляющему магазина, что впоследствии сможет даже улучшить качество обслуживания торговой точки.

Также вполне разумно испытывать функциональную ревность, если вы застанете своего любимого мужа, целующимся с другой женщиной. В отличие от здоровой ревности, дисфункциональная заставляет ревнивцев жить фантазиями. Чаще партнеры, испытывающие болезненную ревность, додумывают несуществующие сценарии измены. Именно дисфункциональная ревность толкает человека проверять сообщения в телефоне без каких-либо предпосылок со стороны объекта ревности к измене, строить самые ужасные сценарии, если вторая половинка задерживается на работе или вежливо общается с представителем противоположного пола. Такая ревность может пагубно повлиять на вашу жизнь, и даже разрушить отношения.

Дисфункциональная и функциональная зависть тоже имеют свои отличия. Прежде чем перейти к сравнению двух этих понятий, лучше сразу признаться честно: все люди время от времени завидуют. Можно говорить себе, что это не так, но по факту все мы в той или иной степени сталкивались с завистью. По сути, завидуя, мы сравниваем себя с другими людьми на предмет достижений, материальных благ, каких-то качеств, отмечая, чего именно нет у нас, а у других имеется. Например, вы можете завидовать тому, что ваши знакомые, друзья, бывшие одноклассники добились определенных высот в жизни, а вы еще нет. Но вот зависть эта может быть разной. Как и все дисфункциональные эмоции, болезненная зависть разрушает. Часто, сравнивая себя не в лучшую сторону, люди сознательно обесценивают, принижают заслуги других. При функциональной зависти, человек, вместо того, чтобы с порога осуждать или обесценивать заслуги другого, скорее начинает думать, как ему добиться того, чего у него нет, какие книги почитать, чему обучиться, чтобы тоже добиться определенного результата.

Давайте рассмотрим распространенный наглядный пример. Как люди по-разному реагируют на девушек за рулем дорогих авто. Одни, сходу готовы утверждать, что машина досталась хозяйке нечестным трудом, что девушка

получила эту машину не заслужено, – перед вами пример дисфункциональной зависти.

С другой стороны кто-то, позавидовав красавице за рулем, скажет: не факт, что девушке машина досталась «за красивые глаза». Возможно, она много трудилась и заработала на нее. Я тоже хочу такую машину. Так, что я могу сделать, чтобы попробовать накопить? Может, мне нужно начать лучше относиться к своим рабочим обязанностям или попробовать сменить профиль, почитать книги, начать изучение иностранных языков. Поможет ли мне это приблизиться к успеху? Да!

Функциональная зависть основана на понимании, что я тоже так хочу и могу это повторить.

«Я мог часто просматривать страницы своих знакомых в социальных сетях и постоянно сравнивать себя с ними: кто кем стал, кто на какой машине передвигается, как часто мои знакомые летают на море. Наблюдая за успешными обеспеченными людьми, я невольно внушал себе, что все это богатство не может быть результатом честного труда, что простые честные люди не могут вот так красиво и беззаботно жить. Позже я осознал, что сильно завидую успешным и состоявшимся людям, но сам того не признаю, прикрываясь ложными установками о «грязных деньгах». Так я решил задуматься о том, какие действия я могу предпринять, чтобы начать зарабатывать больше. Выяснилось, что для этого не обязательно «идти по головам» и во многом, деньги приходят к тем, кто готов трудиться и развиваться»

Павел , 29 лет

Делая общий вывод важно запомнить, что негативные эмоции могут быть здоровыми и невротичными. Если мы рассмотрим степень эмоций по десятибалльной шкале, то стыд, гнев, обида, вина, тревога - это эмоции, которым можно присвоить 8-10 баллов. Невротичные эмоции пагубно влияют на нашу жизнь во всех сферах (работа, отношения, семья). Они могут

сохраняться более длительное время (обида, вина), и выражаться в яркой форме (гнев).

Здоровое проявление негативных эмоций очень важно в определенных ситуациях, но они не столь сильно заряжены, могут выражаться в меньшей степени или сохраняться не так долго (негодование или разочарование), они помогают нам развиваться или оставаться в безопасности.

Домашнее задание 4:

Продолжаем наблюдения и анализ

Теперь вы можете понять, глядя в свою таблицу наблюдений, какие эмоции в ней наиболее ярко выражены, где вы испытывали гнев, а где лишь легкое негодование, висит ли ваша обида «камнем на шее» или просто растворилась спустя какое-то время. Если в списке накопилось много ситуаций, при которых ваши эмоции «зашкаливали», не стоит отчаиваться и переживать. Уже сейчас вы начали важную работу над собой, над своим мышлением. Не стоит забывать, что именно наши мысли и создают во многом этот негативный фон. В дальнейшем вы увидите, как будут меняться эмоции, в зависимости от вашего отношения к ситуациям, и научитесь многим навыкам, которые помогут изменить жизнь к лучшему. Продолжайте выписывать именно те ситуации, где степень пяти негативных эмоций сильнее всего.

Глава 5 Способы борьбы с эмоциями

«К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека».

З. Фрейд

1. Утоление, подавление, переключение

Конечно же, никому из нас не хочется переживать неприятные эмоции, и поэтому все мы стремимся поскорее от них избавиться.

Существует несколько стратегий, которые чаще всего используют люди, чтобы не сталкиваться с неприятными переживаниями и негативными всплесками. К сожалению, не всегда эти стратегии работают, а иногда даже работают против нас. Чтобы не допускать прошлых ошибок, давайте рассмотрим способы борьбы с негативными чувствами, которые чаще всего используют люди. Чаще всего они не приносят положительного результата. Возможно, какой-то способ покажется вам наиболее знакомым и привычным.

Способы борьбы с эмоциями:

1. Утоление эмоции.
2. Сдерживание (подавление) эмоции.
3. Переключение (еда, увлекательное занятие, секс, химические средства, медитация, психосоматика и др.).

Утоление эмоции

На самом деле, любая эмоция имеет свою программу утоления, программу реализации. Если говорить простыми словами, вы делаете именно то, что ваша эмоция вам велит. Испытывая гнев – начинаете драться, кричать. При тревоге – убежать. Если вас терзает чувство вины – пытаетесь загладить ее. А при обиде – стремитесь вызвать вину у обидчика. Хотя программы утоления обиды, вины стыда могут быть у всех разные, в зависимости от сложившейся привычки. Утоление гнева же все отработано веками.

Иногда происходит так, что одна эмоция замещается другой. Стыд может превратиться в гнев, как и обида, например. Проще и менее болезненно гневаться на того, кто предал, чем чувствовать боль от обиды. Эти замещения одной эмоции на другую происходят потому, что не для всех эмоций программа утешения одинакова. Например, для одного человека гневаться в обществе не стыдно, а стыдиться - да. Поэтому, стыд в данном случае может смениться гневом и найти выход через него.

Иногда бывает так, что мы не можем выразить гнев непосредственно в адрес человека, на которого злимся, тогда может подключаться воображения. И вот, перед глазами уже разворачивается картина того, как вашего обидчика постигла напасть. Это тоже может ослабить в какой-то степени гнев.

Вся беда в том, что хоть программа утешения эмоции хорошо гасит саму эмоцию, не всегда прямое следование программе разумно и допустимо. Есть нормы приличия, правила, этика. Получается, что и хотелось бы высказать все, что накипело, но нельзя.

Подавление эмоции

Еще один способ борьбы с негативной эмоцией – это ее сдерживание, подавление. Как происходит подавление? Вы попадаете в неприятную ситуацию на работе, например, на вас без особого повода накричал начальник, вы сознательно принимаете решение не отвечать ему тем же, хоть вас злит и обижает незаслуженное гневное обвинение. Другими словами, каждый раз, когда возникает нежелательная эмоция, вы сознательно принимаете решение ее не показывать, сохраняя внешнее спокойствие. Внутри эта эмоция может сохраняться. И при постоянном подавлении, негативные эмоции начинают «разрушать» вас изнутри.

Переключение

Когда человек не дает выхода своим эмоциям, он может пытаться компенсировать это другими способами, переедая, употребляя алкоголь, наркотики, попасть в зависимость от игромании. Секс так же может быть способом переключения.

Еще накопившиеся эмоции могут проявляться в теле, в виде психосоматики. Всем известный пример – это «ком в горле», которым может быть следствием невысказанной обиды. Такие проявления могут служить сигналами о том, что возможно, вы что-то не договариваете или где-то слишком сильно подавляете эмоции.

Если мы говорим, о переедании, как способе подавления эмоций, то тут показательным будет следующий пример. Люди, склонные ставить в приоритет потребности других (жертвуя собой ради близких), обладают крайне низким проявлением собственной ценности. Они бросаются совершать акты самопожертвования не в силах остановиться, желая заслужить любовь и уважение трудом. Если такая стратегия поведения не осуществима, начинают чувствовать вину. Для людей с нарушением пищевого поведения очень характерно испытывать вину практически постоянно. Каждый раз, жертвуя в ущерб себе, такие люди также испытывают гнев. Но выразить его – слишком большая опасность потерять «завоеванную» любовь окружающих. Поэтому, они «проглатывают» свой гнев, чтобы стараться его погасить. Скрыть, подавить, задушить неприятную эмоцию, утопить в калориях – такова цель многих переедающих.

2. Гашение эмоции

Все три способа имеют существенные минусы. Постоянное удовлетворение эмоций путем утоления не всегда допустимо в обществе и часто мешает развитию человека. Следуя привычной для вас программе утоления стыда или тревоги, вы можете избегать каких-то важных встреч и продвижений. Если же вы постоянно выражаете свой гнев, вступая в перепалки и драки, скорее всего, это негативно отразится на общении с людьми и карьере.

При подавлении, вы копите весь негатив внутри, и он требует выхода, что тоже не лучший вариант.

Переключение на переедание, алкоголь, наркотики, несет весьма серьезные последствия для здоровья и жизни. Секс, если он стал способом

переключения, тоже, не всегда может быть безопасным, он становится чрезмерным. Особенно при частой смене партнеров велик риск неприятных и опасных заболеваний. Стоит так же упомянуть о тех занятиях, которые способствуют выбросу адреналина: экстремальные виды спорта, опасное вождение – все чрезмерное может навредить.

Но есть и еще один способ, которые помогает справиться с негативными эмоциями – это их гашение. Ему можно научиться, осваивая навыки здорового мышления. Иметь возможность «размыслить» ту или иную мысль, которая вызывает у вас негативный всплеск.

Еще в конце 90-х отмечалась в России начала отмечаться острая потребность вновь обратиться к идее жизненной философии конкретной личности. Речь сейчас идет не о той философии, которую вы, возможно, познавали через книги и лекции в институте, через труды великих философов, а о возможности философствовать, «размыслить» свое отношение к событиям, ситуациям. «Мышление определяется той жизненной философией, которую человек выбрал для себя» - пишет Ю. М. Орлов. В своих работах он часто ссылается на необходимость приобретения знаний психологии и применения их в жизни каждого, тем самым формируя саногенное (здоровое) мышление.

Если мы обратимся к опыту зарубежных специалистов, то тоже можем заметить, какое большое значение психологи уделяют формированию основ здорового мышления. Аарон Бек и Альберт Эллис основоположники КПТ и РЭПТ в своих работах делают большой упор на важность формирования навыков здорового мышления. Психотерапия в наши дни, стала направленной на то, чтобы обучить человека навыком здорового мышления и научить его справляться со своей жизнью самостоятельно. Этим принципам следуют специалисты многих направлений, таких, как КПТ, РЭПТ, АКТ, Mindfulness и других.

Работая с мышлением, мы учимся гасить негативные эмоции самым здоровым способом. Мы не заглушаем их, не подавляем, они начинают терять свою силу естественным способом.

При гашении, человек «размысливает» мысли, что стоят за этой эмоцией, не подавляя ее. Он задается вопросами: Что вызывает эти мысли? Насколько они актуальны относительно этой ситуации? Человек начинает анализировать эти мысли, критически к ним относиться. И приходит понимание, что мысли эти могут быть некорректны и, следовательно, его эмоция сейчас не корректна. Он осознает, что может мыслить по-другому, и эмоция тоже меняется, гасится.

Поначалу этот процесс может быть трудоемким и тяжелым. Некоторым людям на первом этапе сложно разделить ситуации и мысли, определить эмоции. (Поэтому мы так настоятельно рекомендуем вам вести таблицу наблюдений, оттачивая этот навык).

На следующем этапе, когда у вас уже получается разделять ситуации, мысли и эмоции, вы начинаете учиться размысливать свои мысли, подвергать их оценке. После размысливания часто приходит осознание, что в какой-то степени эта мысль может быть не обоснована, и эмоция гасится естественным путем.

«Я сильно обижалась на мужа. Часто последствия обиды отражались в теле: неприятными вегетативными симптомами, напряжением. И самое главное обида не давала мне спокойно наслаждаться жизнью. Начав заниматься, я пробовала наблюдать за мыслями. Спустя какое-то время заметила, что, за моими обидами стоят требования и долженствования к мужу. Выходило, муж должен был поступать так, как нужно мне. Когда я спросила себя, почему? Сама себе ответила «Так было заведено в моей семье, поэтому муж должен поступать, как мне привычно». Я начала размысливать эту мысль и постепенно пришла к выводу: нет никаких оснований полагать, что муж обязан во всем соглашаться и поступать, подобно тому, как было заведено у меня дома. Он воспитывался

в другой семье. И от того, что я буду обижаться и требовать, лучше не станет, ведь новая семья – это и новые устои. Она строится на союзе двух разных людей из разных семей и тем самым формируются общие новые порядки. Но это понимание пришло не сразу. Сначала я просто осознала свои мысли, потом начала постепенно вести рассуждения и подвергать эти мысли сомнению, оценке. Были даже моменты, когда мне становилось тяжело признать, что старые стратегии причиняют больше вреда, чем пользы. Но, в конце концов, я поняла всю абсурдность своих обид. Остается только удивляться: «Ну как, как я не замечала этого раньше? Это же так просто!»

Елизавета, 60 лет

Существуют четыре способа работы с негативными эмоциями: три невротических и один здоровый, только он не будет для человека насильственным и не приведет к пагубным последствиям. Важно научиться замечать свои мысли, опровергать их и делать здоровые выводы, тем самым погашая негативные переживания.

Домашнее задание 5:

Продолжайте вести «Журнала мыслей». Выпишите основные стратегии, которыми вы пользуетесь для подавления или угашения эмоций в типичных для вас ситуациях (переключение, подавление, утоление угашение). Ответьте на вопрос, являются ли эти стратегии эффективными, если нет, почему?

Глава 6. Природа невротичных эмоций: обида

«Прежде чем осуждать кого-то, возьми его обувь и пройди его путь, попробуй его слезы, почувствуй его боли. Наткнись на каждый камень, о который он споткнулся. И только после этого говори ему, что ты знаешь, как правильно жить».

Далай-лама

1. Условия возникновения обиды

На следующем этапе, нам, авторам хотелось бы поближе познакомить вас со стыдом, обидой, гневом, тревогой и виной. Изучив природу этих эмоций, вам будет проще понимать, как они формируются, как проявляются и каким образом связаны с определенными установками и мыслями. А также мы рассмотрим возможности погашения каждой из этих неприятных эмоций.

Мы учимся реагировать на мир еще в самом раннем детстве, познаем разные способы взаимодействия с людьми, в том числе и учимся обижаться. Научаясь чему-то, человек воспроизводит это поведение и в будущем. В частности, для того, чтобы утолить обиду, крайне важно сделать так, чтобы тот, кто обидел - повинился. Тогда «справедливость» восстанавливается. Обижаясь, мы закрываемся, избегаем коммуникаций, пытаемся вызвать чувство вины. При обиде, целью становится желание показать, что тот, кто обидел – не прав. А раз он не прав – то должен извиниться.

«Обида — орудие управления человеческими отношениями, которая действует автоматически», – пишет Ю. Орлов. И это действительно так.

Стратегии, полученные в детстве, применяются для утоления обиды и во взрослой жизни. Часто они применяются неосознанно и несут за собой неприятные последствия. Во многом благодаря тому, что происходит научение психосаматическим связям, что приводит к неприятным телесным недугам, таким, как гипертоническая болезнь, женские болезни и др. Последствия также пагубны и для сферы коммуникаций. Ваши отношения с людьми часто портятся из-за обиды. Обида способна помешать вашему

общению на работе или дома, с детьми, близкими. Вся беда в том, что во взрослой жизни многие детские стратегии становятся неадаптивными. Вы можете обижаться на начальника, а он этого даже не заметит. Стратегия не срабатывает, но мы на автомате продолжаем поступать снова и снова по-старому.

«Для меня было очень важным «поставить на колени» того мужчину, что предал меня однажды. Я могла разрабатывать целый план месяцами, стараясь, стать лучше и добиться успеха в жизни только для того, чтобы показать бывшему парню, что он потерял и заставить его извиниться. Ни с одним из тех мужчин, что извинились, отношения я не продолжала, но только в эти моменты обида гасла и я понимала, что добилась справедливости. Все было хорошо, пока мой план не начал давать осечку. Вот тут то и начались самые большие проблемы... Я мучалась ночами, не спала и думала, почему мужчина не приходит просить прощение? Начала грызть себя, напряжение росло и в итоге все вылилось в неприятные телесные симптомы»

Анна 28 лет

Обида не возникает сама по себе. Для того, чтобы она появилась есть свои предпосылки. Давайте рассмотрим условия, при которых обида возникает, чтобы лучше понять ее сущность.

1.Связывающие чувства - обижаются только на значимые объекты.
2.Подобие - я не буду обижаться на глупого человека.
3.Соглашение - обидчиками, как правило, являются близкие и друзья, любимые.
4.Место - в реальности или в воображении.

Обратимся к каждому пункту поочередно.

Связывающие чувства

Будете ли вы обижаться на человека, которого вы не знаете, который для вас ничего не значит? Вряд ли. Представьте, что вам нагрубил водитель соседней машины, который пытается вклиниться с обочины в вашу полосу.

Или же что-то скверное сказал прохожий, которого вы случайно задели локтем. Может быть неприятно, но вряд ли вы затаите обиду на этого человека. Вы скорее испытаете гнев, но не обиду, ведь совершенно незнакомый человек никак с вами не связан, не несет особенной значимости. Со близкими людьми дело обстоит иначе. Мы испытываем обиду по отношению только к значимым людям. С ними нас связывают теплые отношения. Мы склонны обижаться на тех, кого любим, кем дорожим. Но можем так же обижаться на людей, с которыми нас связывают соглашения и договоренности.

Подобие

Человека не станет обижаться на глупца. Обида не возникнет, так как он не посчитает глупца равным себе. «Что с него взять» - обычно говорят в таком случае. Чтобы обида появилась, важно признать обидчика равным себе.

Соглашение

В разных формах отношений существуют свои соглашения. Например, если я считаю человека другом, он по умолчанию обязан быть честным со мной, уважать мое мнение и поддерживать меня в трудную минуту, выделять на фоне остальных людей. Если это условие нарушается, может возникнуть обида. В случае соглашения, складываются устойчивые ожидания относительно того или иного человека.

Место

Мы можем обижаться в реальности, реагируя на ситуацию настоящего времени, а можем обижаться в воображении. Вы можете размышлять о прошлом или ожидаемом поведении человека, и при этом испытывать разные эмоции, в том числе обиду, которая, может длиться не один день. Основываясь на своих предположениях, мы часто проигрываем будущее поведение других людей в воображении. Или же, вспоминая, какой-то нехороший поступок близкого человека, воспроизводим ситуацию из прошлого в своем воображении. В результате появляется обида.

2. Как устроена обида

В обиде можно выделить 3 элемента:
1. Мои ожидания относительно поведения другого человека.
2. Восприятие поведения человека в реальности настоящего.
3. Рассогласование между ожиданием и реальностью.

Обида возникает, когда другой человек ведет себя относительно вас, не так, как, как вы привыкли предполагать. Например, ваш друг не поступил согласно вашим ожиданиям, а значительно хуже. Это рассогласование связано с привычкой приписывать заранее определенное ожидаемое поведение другому человеку.

Если обратиться к той информации, что вы прочитали в этой книге ранее, то становится понятнее, почему мы работаем изначально именно с мыслями. Если у вас есть убеждение о том, что люди всегда должны поступать, так как нужно вам, какую эмоцию вы будете испытывать в случае, когда ожидания не подтвердятся? Обиду, возможно и гнев.

Например, если Елене кажется, что ее муж Антон обязан дарить ей цветы на праздники – это ее ожидание от другого человека. Или, же Антон считает, что Елена обязана каждое утро вставать и подавать ему завтрак – это его ожидание от другого человека.

Кто-то из вас может подумать: Но так должно быть! Мужчина должен дарить цветы любимой, а женщина всегда должна подавать завтрак своему мужу. Но от того, что мы имеем свои ожидания относительно реальности, она таковой не становится.

Существуют наши ожидания (представления о реальности), а существует реальность. Если мы думаем «так должно быть» - это не означает, что так и будет.

Другое дело « Мне бы хотелось, чтобы так было, и если так будет, - мне будет приятно и хорошо». На события складываются подобным образом не всегда.

Мы живем разными понятиями из категории «должно». Многие из нас получают данные установки еще в раннем детстве, перенимают от родителей, учителей и наставников. Все мы вырастаем в разных условиях, с разной религией и культурой, получая свои понятия «должно». По этой причине возникают стыки понятий.

В Шотландии черная кошка является признаком счастья и удачи, у нас же, черная кошка – к несчастью. В ОАЭ женщины закрывают ноги, плечи, лицо от глаз посторонних у нас – свободно ходят в коротких юбках. Несостыковок в мире очень много. Поэтому всегда важно помнить, что ваше представление о реальности не всегда отражают саму реальность. Оно проходит через призму вашего сознания. Представления о том, как должно быть бывают искаженными, и мы, перенимая эти искаженные установки, начинаем применять их в своей жизни.

Подобно тому, как мы строим ожидания, основываясь на своих долженствованиях, мы также можем искаженно воспринимать реальность.

Елена видит, что муж не подарил ей цветы на праздник, и она определенным образом воспринимает эту реальность, реагирует на нее: «Если он не подарил мне цветы – значит, он меня не любит» - думает Елена.

Реальность: муж не подарил цветы.

Ожидания: муж подарит цветы.

В результате, Елена испытывает обиду, потому что происходит рассогласование реальности и ожиданий Елены.

Рассогласование реальности и ожиданий и есть – формула обиды.

Мы помним о том, что обида – невротическая эмоция. Она приносит много проблем и сложностей. Но это совсем не означает, что вы не можете реагировать на неприятные ситуации. В случае, когда реальность не оправдывает ваших ожиданий вполне нормально испытывать печаль или

даже горе, негодование или неудовлетворенность. Одно дело – расстроиться, другое – обижаться. В обиде вы можете начать ругаться, кричать, обвинять. В обиде, вместо конструктивного диалога, мы можем наговорить лишнего.

Обида невозможна если:

1.Если ум не будет строить нереалистический ожидания;

2.Не будет сравнивать, оценивать поведение другого с этими ожиданиями.
--

Для того, что бы размыслить чувство обиды, важно перестать строить нереалистичные ожидания относительно ситуации, поведения других людей. Необходимо научиться принимать другого человека таким, какой он есть, без попытки подстроить этого человека под свои ожидания.

Тут хотелось бы уделить внимание самому слову «принятие».

Принимать – не значит терпеть и «проглатывать» например, грубое отношения, а скорее безоценочно принимать тот факт, что человек поступает так, как он поступает, потому что у него на то есть причины. Ваше право при этом продолжать с ним общение или нет. Решить - устраивает ли вас формат этого диалога или лучше его прекратить.

Если муж не дарит жене цветов, она может испытывать обиду, не принимая мужа таким, каков он есть, раз за разом, ожидая, что муж будет поступать иначе и, раз за разом, обижаясь. Не принимая поступки супруга, как данность, как реальность, сложившуюся в настоящем моменте, жена начинает кричать на мужа, обижаться, собирать вещи, демонстративно уезжать к маме.

Совсем иначе обстоят дела, если присутствует принятие реальности, как таковой. Жена может сказать себе: «Да, я понимаю, что мой муж не дарит мне цветы. Он вырос в семье, где так не было заведено. Что я могу сделать, вместо того, чтобы обижаться? Я могу размыслить свою обиду и поговорить с мужем более спокойно о своих потребностях, я могу услышать его мнение на этот счет, и, в конце концов, посмотреть на своего мужа без призмы своих искажений и понять, подходят ли мне эти отношения или нет».

Можно заметить, насколько существенна разница на уровне поведения человека, в первом случае, когда он пытается «подгонять» поступки других под свое виденье мира, и во втором случае – воспринимая реальность безоценочно.

Когда мы «играем в игры», пытаясь добиться желаемого результата, обижаемся и обвиняем, не желаем видеть реальность, такой, какая она есть, наши отношения с людьми рушатся. Когда же человек способен посмотреть на этот мир и принять его таким, какой он есть, ему проще принимать решения и действовать согласно реальной картине происходящего.

Ранее мы уже говорили о том, как важно обращать внимание на свои слова. «Ты меня обидел», «Ты должна» - все эти фразы вызваны нашим искаженным представлением, о том, какой должна быть реальность.

Когда же приходит осознание реальности, как таковой, слова начинают меняться на «Мне горько потому что, мне обидно потому что...», «Я расстроена, я ожидала, что будет так, но получилось иначе».

В своей практике психологи часто учат клиентов использовать «Я-сообщения». Этот способ универсален и эффективен, как при общении взрослых людей, так и при взаимодействии с детьми.

Для того чтобы не замалчивать обиду, гнев и другие неприятные эмоции, очень важно научиться сообщать о них близким здоровым способом. Ведь если чувства замалчивать, то они рано или поздно «прорвутся» наружу. Мы учимся не допускать этого, гасить обиду естественным способом. Но это не означает, что о чувствах нельзя говорить. И тут нам на помощь приходят «Я-сообщения».

Очень важно научиться говорить о своих чувствах от первого лица. Важно сообщать о себе, о своем переживании, а не о поведении другого человека.

«Я очень расстраиваюсь, когда все вещи разбросаны», «Мне очень жаль от того, что так получилось», «Я сильно переживаю, когда дома кричат».

В отличие от «Ты-сообщений», «Я-сообщения» не несут в себе претензию к другому человеку, они помогают выразить чувства и переживания, не требуя от собеседника определенного поведения.

Чем может быть опасна обида?

Обида – это болезненный метод управления поведением обидчика, сопровождаемое чувством вины. Когда мать или жена управляет близкими, часто обижаясь и создавая у них чувство вины, то она, сама того не подозревая, использует достаточно жесткое и беспощадное средство воздействия, часто приводящее к неврозу вины. Людям с неврозом вины часто кажется, что они виноваты во всех неприятностях, что происходят вокруг.

Чувства вины и обиды – самые настоящие рычаги психологического управления.

«Один мой друг работал офисным менеджером на крупную компанию. Зная его, можно смело сказать, что к своим обязанностям он относится очень ответственно. Однажды он поделился со мной, что начальник вызвал его «на ковер», начал качать головой, спрашивать, с чем связан спад работы, не устал ли тот, а может, что приключилось? Говорить, что недоволен, обеспокоен и все в таком духе. Друг мой сначала почувствовал себя очень виноватым. Поделится с коллегами тем, что случилось, но они просто ошеломили его. Проанализировав проделанную работу и сделав выводы о безупречных показателях в своем секторе, друг понял, что стал жертвой манипуляции через чувство вины и стыда. Оказалось, этот «фокус» начальство проделывало с каждым время от времени, чтобы повысить результативность и увеличить прибыль».

Мария, 25 лет

Не секрет, что многие крупные компании часто применяют нематериальную мотивацию персонала, это намного выгоднее, компания в таком случае не тратит деньги на поощрение. К сожалению, некоторые фирмы прибегают именно к мотивации через чувство вины и стыда.

Такие же рычаги воздействия мы применяем и в личных отношениях. В этих случаях вина может быть намного сильнее, ведь в отличие от начальства на работе, близкие люди являются более значимыми. Обида может травмировать, вызывать сильную душевную боль.

Необходимо стремиться к тому, чтобы вырабатывать у себя такое мышление, которое поможет максимально нейтрализовать чувство обиды и чувство вины, как инструменты манипуляции другими людьми для удовлетворения своих потребностей.

3. Как ослабить обиду

Как ослабить обиду:
1. Направить внимание на ожидания, относительно объекта обиды. <i>«Как должен был вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался»</i>
2. Понять <i>«Почему он ведет себя именно так, а не иначе?»</i>
3. Принять объект таким, какой он есть, простить, признать его свободу.
4. В состоянии покоя проиграть ситуацию обиды.

Шаг 1

Вот тут мы начинаем работать с мыслью. В тот момент, когда обида сильна, попробуйте понаблюдать за своими мыслями. Задайте себе вопрос «Как должен был (по моему мнению) вести себя обидчик, чтобы я не обижался?». Представьте мысленно, что обидчик должен был сделать или сказать иначе, чтобы не было обидно. Какой должна была быть реальность в таком случае?

Задавая себе подобные вопросы, вы сможете понять, каковы ваши ожидания относительно объекта обиды.

Шаг 2

Очень полезным навыком является умение размыслить ситуацию, не только со своей точки зрения, но и с точки зрения другого человека.

Умение оценивать ситуацию глазами другого человека пригодится вам в общении с близкими, коллегами, вашими детьми. В этом случае вам станет проще понимать, почему человек мог так поступить, что им двигало, в каких условиях он находился, как раньше поступал в подобных ситуациях?

Не спешите наклеивать на человека «ярлык». Прежде чем это сделать, рассмотрите ситуацию с разных сторон и вы удивитесь, что все может восприниматься совсем по-другому. Не все решения можно подогнать под «правильно» и «не правильно». Порой, существует две правды и обе имеют место быть.

Например, мама хочет, чтобы дочка выбирала себе сложную работу артиста. Дочка же мечтает стать артисткой с детства. Каждая считает, что права и обижается на то, что другая не хочет признать свою неправоту. Но если посмотреть на ситуацию с обеих сторон, найдутся причины считать свою правду более верной и у мамы, и у дочки. Мать думает, что такая профессия не принесет денег, желая ребенку добра, она советует выбрать более стабильную работу экономиста. Дочка же хотела бы попробовать удачу в мире кино и театра, потому что мечтает познакомиться с интересными людьми, посмотреть разные города и просто заниматься тем, что ей нравится. Оба мнения имеют место быть, трудно сказать, кто прав, а кто – нет.

Очень сложно понять природу поступков человека, если судить его «со своей колокольни».

Шаг 3

Принятие другого таким, каков он есть:

Боль расколования уменьшается с момента принятия объекта таким, каков он есть. Мы же не обижаемся на погоду, принимая ее (хотя порой и не принимаем, испытывая гнев).

Принятие другого - составляет сущность прощения, обида растворяется в тепле прощения. Прощение также состоит в том, что я перестаю оценивать другого, не сужу его.

Принятие облегчается, если я стараюсь понять его, принимаю его свободным и вольным поступать по своему усмотрению.

Это шаг может показаться наиболее сложным кому-то из вас. Но он также является немаловажным. Как бы мы ни пытались переделать другого человека, занятие это бесполезное и самое главное, очень болезненное для самого себя. От того, что вы не принимаете человека таким, какой он есть, он не станет другим. Отрицание реальности напоминает борьбу с ветряными мельницами.

Да, человек может быть неаккуратным, вспыльчивым, даже глуповатым, но он такой, какой он есть. У него есть свои плюсы и минусы. Как и у каждого из нас. Нет смысла обижаться на то, что человек является тем, кем является. Это все равно, что обижаться на плохую погоду. От вашего гнева или обиды ничего не изменится.

Шаг 4

Полезным будет следующее упражнение: в состоянии покоя проиграть еще раз ситуацию обиды. Если проигрывать ситуацию мысленно, то заряд этой эмоции будет снижаться.

Вспомните свои эмоции от просмотра фильма ужасов. В первый раз этот фильм мог сильно напугать вас. Но если посмотреть его еще раз, так ли сильно он вас напугает? А потом еще? Будет ли эмоция такой же сильной.

Угашение - это повторение поведения без его подкрепления. Следовательно, для ослабления эмоции я должен в состоянии покоя вспомнить свои обиды, представить их и проиграть. Это угасит их эмоциональный заряд, хранящийся в душе. Проигрывание образов в состоянии покоя ведет к отнятию психической энергии из этих психических структур

Вопросы для размышливания обиды

Для осмысления чувства обиды вы можете воспользоваться следующим перечнем вопросов:

1. *Откуда берутся мои ожидания?*
2. *Насколько они реалистичны? Нет ли в них насилия?*
3. *Можно ли их привести к большей реалистичности?*
4. *Что мешает мне это сделать?*

Для принятия вы можете воспользоваться следующим перечнем вопросов:

1. *Почему он (она) так поступает?*
2. *Каковы его мотивы?*
3. *Может быть, он не знает моих ожиданий? А если знает, то почему не желает им следовать?*
4. *Или меня он сейчас не любит?*
5. *Или у него сейчас другие интересы, намерения, желания?*
6. *Может, он просто не хочет делать то, что усматривает в моих ожиданиях?*

Эти вопросы помогут вам начать мыслить осознанно, диспутировать, опровергать ваши искаженные мысли, соответственно и обида начнет гаситься. Нам часто кажется, что мы думаем, в голове проносятся потоки мыслей за день, но часто эти мысли автоматические, мы не осознаем их, не размышляем. Когда мы смотрим на поведение других людей автоматически, исходя из нашего прошлого опыта – этот процесс не является процессом мышления. Процесс мышления возникает, когда появляется озадаченность «Почему мой друг так поступил? Надо подумать!» Мы уходим от автоматизма и начинаем размышлять ситуацию осознанно в настоящем времени.

Данные вопросы помогают сделать процесс мышления более осознанным и более здоровым.

Домашнее задание 6:

По схеме СМЭР вы уже можете найти свои мысли, и начать размышлять их с помощью наводящих вопросов (см. «Вопросы для

размысливания обиды»). В следующих главах вы также познакомитесь и с другими вопросами, которые помогают оспаривать ошибки искаженного мышления.

Глава 7. Природа невротичных эмоций: Вина

«Наши эмоции — рабы наших мыслей, а мы в свою очередь рабы эмоций».

Э. Гилберт

Говоря об обиде, мы уже немного касались вины. Чувство вины возникает, когда поведение, состояние, способности человека не соответствуют ожиданиям другого.

1. Умственные механизмы вины

Чувство вины возникает тогда, когда мое поведение, состояние, способности, не соответствуют ожиданиям другого.

Во взаимодействии любящих, обида у одного дополняется чувством вины у обидчика. Чтобы испытывать вину, нужно иметь опыт страдания от обиды. Чем обидчивее я, тем сильнее переживаю вину.

В основе вины лежит конфликт: я обидел того, кого люблю. Всякий раз, когда мое поведение отклоняется от ожиданий любящих меня, когда на меня обижаются, я получаю свою дозу болевого шока чувства вины.

Подобно обиде, чувство вины возникает либо в реальности, либо в воображении, относительно представлений человека. Например, Маша можете поступить определенным образом в отношении своего друга Ильи. Он, соответственно,отреагирует на поведение Маши каким-то поведением. Мама это поведение интерпретирует, как обиду, и обида у нее воспроизведет чувство вины. Вина возникает, потому что Маше кажется, что Илья ожидал от нее другого поведения. На самом деле Илья действительно мог обидеться на Машу, но также Маша могла интерпретировать его поведение, как обиду основываясь на своем представлении о реальности.

Люди могут реально на вас обижаться, ожидая от вас другого поведения, но это не означает, что это поведение у вас должно быть.

Интересным фактом является то, что обидчивые люди часто испытывают вину. Если мне кажется, что другой человек обязан вести себя

согласно моим ожиданиями, и в противном случае я обижаюсь, то в случае, когда я веду себя и не соответствую ожиданиям другого, я проецирую это правило на себя и чувствую вину.

Мы можем быть виноватыми перед родителями, детьми, перед женой или мужем, перед друзьями, к которым испытываем привязанность. Однако, сколь разнообразным ни было бы чувство вины, структура эмоции одна: порождается **рассогласование того каков я и каким должен был бы быть в соответствии с ожиданиями значимых людей.**

Чувство вины также закладывается в детстве. Очень часто, еще будучи ребенком, человек формирует определенное представление о том, каким он должен быть, как должен вести себя, чтобы не вызывать недовольство у родителей, учителей. Роль социальной функции вины велика в воспитании детей. Способность ребенка испытывать вину очень удобна, так как процесс воспитания становится автоматическим. За таким ребенком не нужен постоянный надзор. Чувствуя возможность вины, он подгоняет свое поведение под ожидания родителей. Эти реакции дети переносят во взрослую жизнь.

Если родители ребенка обижались на него очень часто, без видимой на то причины, или совершенно неожиданно, то он может испытывать тревогу и беспокойство, пытаться угодить им, навязчиво проявляя заботу, подавляя агрессивность. В будущем такой ребенок вырастает с очень сильным невротичным чувством вины.

Если в семье родители совсем не показывают детям свои переживания относительно поведения детей, то такие дети могут вырасти бесчувственными или с явным недостатком совести.

Обе эти крайности влияют пагубно на жизнь человека. При адекватном поведении, у здорового человека все же есть определенные понятия совести и морали, он может сожалеть о поступках, которые считает неправильными, но при этом вина не изводит его, не проявляется невротично.

В вине выделяют 3 элемента:

1. Ожидания другого относительно меня; точнее, знание представлений другого о том, как я должен вести себя, каким я должен быть для другого. *Эти представления в голове другого образуются согласно обычаям или традициям, сложившимся в отношениях с близкими, например, с другом, с любимой, с женой, с матерью, с отцом.*

2. Мое действительно поведение, как его воспринимаю я и другие.

3. Моя эмоциональная реакция, вызванная восприятием этого рассогласования, самооценки или оценки других.

Вины не будет, если из системы выпадет хотя бы одна из этих трех операций.

Интересным фактом является то, что мы действительно можем знать, что ожидает от нас другой человек, но очень часто бывает иначе. Можно испытать вину, основываясь лишь на своих представлениях о том, что мог бы ожидать другой человек от вас. Будучи виноватыми, мы можем ошибаться, думая, что другие люди ожидали от нас какого-то конкретного поведения. На самом деле все может быть совершенно иначе. Часто мы виним себя, даже не подозревая, что другой человек на нас не обижается или обижается, но совершенно по другому поводу.

Многие считают, что могут точно знать, как устроены мысли других людей. Нет, мы не ведем речь о ясновидении. Все дело в том, что людям свойственны определенные ошибки мышления, и «чтение мыслей» – одна из них. Возможно, и вам доводилось быть уверенным, что вы точно знаете, о чем думает близкий человек, чем он руководствуется.

Рассмотрим простой пример, который включает в себя все три элемента обиды:

Николаю кажется, что его жена ожидает, что тот подарит ей цветы. Николай цветы в реальности не подарил, и он эмоционально реагирует на случившееся чувством вины. Но чувства вины не будет, если хоть один из элементов в данной цепочке выпадает.

2. Защитные проявления чувства вины

Чувства вины можно избежать, если делать все так, как хотят другие. Но это невозможно. Поэтому вполне естественно, что мы бываем виноватыми.

«Я часто пыталась соответствовать ожиданиям родителей. Всегда училась на пятерки, посещала музыкальную школу, помогала по дому и пыталась во всем угодить маме и папе. Все проблемы начались, когда я немного повзрослела. Наши взгляды на жизнь и вкусы стали сильно расходиться. Часто я чувствовала себя виноватой, так как не следовала совету мамы, и видела, что она обижается. Иногда, возвращаясь, домой позже обычного, я уже мысленно представляла, как сильно она переживает, и как совестно мне перед ней. Но мне так хотелось погулять еще немного подольше, ведь все ребята гуляли. Позже вина начала посещать меня, когда я сделал выбор в пользу мужчины, который не соответствовал ожиданиям моей мамы. Мне было хорошо с ним, но мама не считала, что он мне подходит. Эта вина разъедала меня изнутри, и я поняла, что больше быть идеальной для родителей просто не смогу».

Валентина, 23 года

3. Способы нейтрализации вины

Вина – мучительное переживание, и она вызывает гнев. Гнев оттягивает на себя психологическую энергию вины и дает временное облегчение. Но только временное. Часто мы, виноватые, ненавидим кого-либо ни за что, выбирая невинный объект для гнева.

Если в обиде человек еще может как-то справиться со своей эмоцией, изменив свои ожидания о другом, приняв другого, таким, каков он есть, то чувство вины не может быть изменено подобными актами нашей души.

Как нейтрализовать вину:

Вина свидетельствует о том, что обидчиком являюсь я сам и мое поведение рассогласовано с ожиданиями другого, обиженного. Структура обиды и вины одинаковы, но только субъекты меняются местами.

Для того, чтобы ослабить чувство вины в основном люди используют три стратегии поведения.

Во-первых, вы можете попытаться **ослабить чувство обиды в другом человеке**. Эта стратегия не всегда срабатывает. Человек, который постоянно следует ей, часто оправдывается, извиняется, даже, когда это не идет ему на пользу, делает его ведомым.

Во-вторых, **уменьшить рассогласование ожиданий другого относительно меня**.

В-третьих, можно **понять свое поведение и принять себя таким, каков я есть**. Однако более здоровой можно считать формулировку: **понять свое поведение и подумать, действительно ли оно является конструктивным**. Иногда мы действительно совершаем ошибки, и можем быть не правы. Получая обратную связь от людей, мы можем изменить свое поведение. Это тоже полезный навык. Важно помнить, что мы постоянно находимся в коммуникациях с другими людьми, в сообществе, с которым важно коммуницировать и получать обратную связь.

Вопросы для размышления вины:

Насколько реалистичны ожидания другого человека?

Верны ли мои представления о них?

Почему он хочет именно этого от меня? Чем обусловлено его желание?

Может, он не знает моих индивидуальных способностей и возможностей?

Домашнее задание 7:

Обратите внимание на ситуации, при которых вы испытываете сильную вину. Воспользуйтесь вопросами для размышления вины. Ответьте на каждый вопрос как можно честнее.

Глава 8. Природа невротичных эмоций: Стыд, гнев, тревога

«Эти гангстеры нас застрелят, полиция найдёт два женских трупа, нас отвезут в женский морг, и, когда нас там разденут, я умру со стыда!»

Х. Ф. «В джазе только девушки»

1. Я-концепция, как источник стыда

У каждого из нас есть представление идеального образа себя (я стройный, я красивый, я умный, я успешный...). Мы мысленно создаем этот образ, а вместе с ним и требования к себе. Например, «Я должен хорошо выступать», «Я не должен нравиться другим людям» и т. д.. Выстраивая идеальный образ, человек также выстраивает определенную Я-концепцию.

«Здесь и сейчас я должен в своем поведении, во внешности, в одежде, в способностях и многом другом соответствовать моей Я-концепции». Нарушение данного правила и называется стыдом.

Черты Я-концепции проявляются как мои ожидания относительно самого себя: быть умным, сильным, честным и др. Рассогласование с этими ожиданиями, то есть то, что я сейчас не такой, каким должен быть согласно концепции Я, и вызывает стыд.

Другими словами, мы испытываем стыд, когда наше ожидание в отношении себя не соответствует реальности. Вы хотели грациозно пройти мимо мужчины, которому пытаетесь понравиться, но запнулись и упали посреди офиса. Вам становится стыдно.

Стыд – главнейший элемент социофобии. В наши дни, люди страдают социофобией чаще, чем это было девять, двадцать лет назад. В своей книге «Свобода от тревоги» американский психолог Роберт Лихи приводит неутешительную статистику: «Исследование, в котором участвовало более 8000 человек в возрасте от 15 до 45 лет, выявило, что социальной фобией подвержены более 13% испытуемых. Другое исследование показало, что около 40% взрослых считают себя стеснительными, тогда, как 95%

стесняются в отдельных ситуациях. Так как для многих стеснение считается нормой, люди значительно реже обращаются за помощью к специалистам.

Эмоция стыда заставляет людей избегать и стесняться публичных выступлений, общения и отстаивания своих интересов.

Мне было страшно от одних только мыслей, когда я планировала публичное выступление, но на работе сказали, что отказаться никак не получится. «Что подумают люди, если заметят мое волнение? А что, если кто-то задаст вопрос, ответа на который я не знаю». Я провела мучительную неделю в ожидании этого выступления и в итоге, мне просто повезло, что встреча была сокращена по времени, позора удалось избежать. Однако, я задумалась, ведь не всегда же мне будет везти? Стыд, всегда был основной негативной эмоцией в повседневной жизни. Я или чувствовала стыд, или боялась того, что мне будет стыдно в ближайшем будущем. Во время работы над собой моему удивлению не было предела, когда я все это начала осознавать: стыд за себя, стыд за других людей, мысли, мысли, мысли – как же это мешало мне двигаться вперед. Я очень рада, что поменяла свое отношение к себе и своим поступкам, ожиданиям. Сильный стыд и завышенные требования мешал мне двигаться вперед и развиваться

Валентина, 32 года

Для того, чтобы перестать испытывать стыд, важно особое внимание уделять своей я-концепции, тому идеальному образу и требованиям к себе. Меняя требования и установки, работая с я-концепцией, можно добиться больших результатов в проработке стыда.

2. Как образуется стыд?

Будучи ребенком, каждый раз, когда вы не соответствовали ожиданиям взрослых, они осуждали вас, лишали любви. Они в определенных ситуациях полагали, что вы не должны быть таким, вести себя так, как ведете в настоящем. От осознания этого вам становилось стыдно.

Всякий раз, при наступлении рассогласования поведения ребенка и ожиданий родителей, когда он перестает быть «хорошим», на него смотрят

укоризненно, стыдят и качают головой «Ай-ай-ай, как тебе не стыдно!?» в результате, неприятное переживание ребенок приравнивает к слову стыдно.

Для того чтобы воспитывать ребенка в более здоровой среде, не формируя в нем чрезмерное чувство стыда, важно учиться безусловному принятию. Ю. Гиппенрейтер подробно описывает понятия «безусловной любви» и «безусловного принятия» в своей книге «Общаться с ребенком. Как?». Принимая ребенка таким, каков он есть, вы уходите от оценки, но при этом можете реагировать на определенные поступки ребенка, давать ему обратную связь, о том, насколько вам понятно, приятно или нет его поведение. Но при этом, вы не обесцениваете ребенка, его личность, даже если недовольны его проступком.

Познавая основы здорового воспитания, мы, в первую очередь, учимся воспитывать себя и подаем своим детям хороший пример.

Операции ума при стыде

1. Сначала происходит определение ситуации.
2. Потом строится программа поведения в данной ситуации.
3. Далее осуществляется реальное поведение.
4. Происходит сравнение с программой, и при этом возникают или приятные или неприятные переживания. Возможны два варианта:
 - поведение соответствует ожиданиям, самооценка растет;
 - не соответствует. Возникает боль, именуемая стыдом.

С детства мы учимся оценивать ситуации, трактовать их определенным образом, далее простраивая программу поведения при похожих обстоятельствах. Когда такие обстоятельства возникают, у человека в воображении уже имеется образ того, как необходимо себя повести. Свое ожидаемое поведение он сравниваем с реальным и если возникает разница не в лучшую сторону – появляется стыд.

Подобно условиям формирования обиды, вины, условия возникновения стыда также связаны с рассогласованием ожиданий и реальности.

Например, Петр имеет определенное представление о том, как мужчина должен выглядеть на пляже, соответственно он пытается втягивать свой «пивной» живот изо всех сил. Это не приносит ожидаемого результата. Петр начинает стесняться. Его представление о том, каким нужно быть на пляже не совпали с реальностью.

Но если бы Петр все зиму посещал спортзал, вместо того, чтобы пить пиво по вечерам, то на пляж бы он вышел в прекрасной форме. Его ожидания совпали бы с реальностью, а восхищенные взгляды девушке, несомненно, подняли бы самооценку.

Подобный способ поднятия самооценки приводит к стремлениям компенсировать, быть успешным, угодить, понравиться независимо от собственных потребностей в этом поведении. Я-концепция управляет человеком в данном случае. Не человек, а Я-концепция решает, как необходимо вести себя. Это приводит к напряжению, зависимости от вымышленного образа, от постоянной оценки людей. Вместе со стыдом появляется страх потерять контроль и допустить, что другие люди увидят вашу реальную сущность, о которой вы уже смутно что-то помните, позабыв про нее, следуя Я-концепции.

Все четыре операции ума осуществляются автоматически, привычно и не осознаются, кроме своего реального поведения, которое воспринимается как раз, как постыдное.

В детстве, будучи ребенком, человек осознает свой стыд, и то, как он происходит. Он сознательно совершает все операции, но с течением времени поведение становится привычным и перестает осознаваться.

Задача состоит в том, чтобы вывести операции на периферию сознания и начать осознанно проживать поведение и операции ума.

Как и при работе с другими негативными эмоциями и их переизбытком, при проработке стыда, наша задача заключается в том, чтобы автоматическое мышление сделать осознанным.

Дневник, который вы начали вести помогает вам вырабатывать навык осознанности. Теперь вы уже можете определить свои автоматические мысли, а значит – в дальнейшем вы научитесь их оценивать и менять. Вы начнете четко замечать ситуации, при которых вам может быть стыдно и работать с ними.

Стоит отметить интересный факт того, что нам бывает стыдно не только за себя, но, и за других. Например, матери может быть стыдно за своего ребенка. Так происходит, потому, что ребенок воспринимается матерью, как часть себя, его поведение мать расценивает, как неуместное, и ей становится стыдно за него. В подобной ситуации мать может даже накричать на своего сына или дочку. Стыд сменяется гневом, потому что в данной ситуации проще накричать, или даже ударить ребенка, но только не испытать стыд.

Вам может быть стыдно не только за детей. Часто людям стыдно за родителей, других родственников, близких людей. Очень остро стыд за родителей проявляется у подростков. Они часто стыдятся того, как одеты их родители, на какой машине передвигаются, соответствует ли эта машина статусу, который хотел бы себе присвоить подросток, сравнивая себя с ровесниками из более обеспеченных семей.

Ситуации, при которых человеку становится стыдно за себя или других людей могут быть разными, в зависимости от я-концепции.

Значение стыда в человеческих отношениях

Стыд поддерживается человеческим окружением из соображений безопасности и удобства. Совестьливый, стыдливый человек хорошо предсказуем и будет поступать даже во вред себе, лишь бы его поведение соответствовало внедрившейся в него Я-концепции. Стыд в других - это

удобно, предсказуемо и надежно. Поэтому мы стремимся, чтобы в других людях был стыд.

Если удастся внедрить в другого человека бессознательные структуры ума, которые можно обозначить словами «Я умный», «Я честный», «Я щедрый», то носящий в себе эти качества, будет испытывать стыд всякий раз, когда окажется не совсем умным, или вынужден будет солгать, не сможет проявить доброту. Он будет испытывать разорванность, а не целостность.

Рассогласование реального поведения с Я-концепцией переживается, как стыд.

Стыд также может быть использован, как средство манипуляции человеком, путем внедрения Я-концепций. На нас могут воздействовать, уповая на честность, на лучшие качества характера, ожидая, что мы начнем поступать, так как нужно манипулятору, избегая столкновения со стыдом.

Вот уже как два года я проживаю в новостройке. Некоторые мои соседи отказываются ставить домофонные трубки по своим соображениям. Практически еженедельно мы наблюдаем похожую картину: кирпич прижимает входную дверь, а на двери записка «жду врача». Или же кирпич удерживает дверь вовсе без записки. Так, дверь может быть открыта целый день. Между тем, количество квартирных краж, мелких хулиганств и вандализма в районе увеличивается. То и дело в наш дом попадают посторонние люди, звонят в двери, дергают за руки, в надежде поживиться чем-то материальным или справить нужду на лестнице. По объективным причинам жильцы, подождав пару лет тех, кто не установил домофон, стали все чаще кирпич убирать. На почве этого разгорелся спор среди соседей. В процессе этой перепалки я заметила, насколько активно некоторые участники взывали к чувству стыда тех, кто убирает кирпич. «Как тебе не стыдно, совести у тебя нет, из-за тебя чей-то ребенок остался без медицинской помощи» - говорила одна из моих соседок другой, надеясь, что этот «рычаг» поможет переубедить оппонента, взывая к стыду и, как итог, получить желаемое поведение.

3. Умственные операции стыда

Стыд порождается тремя умственными операциями

1. Воспроизведение того, каким я должен быть (способности, поведение, обладание чем-либо, деньгами, друзьями, любимыми, профессией, принадлежности к определенной группе и др.).
--

2. Восприятие того, каков я, каково мое поведение в настоящем.
--

3. Оценка, обнаруживающая рассогласование этих двух сторон, модели и реальности.
--

Восприятие того, каким я должен быть меняется в зависимости от эпохи, ценностей общества, моды. В наше время на пике популярности красота, успех, статус, пафос. Для многих людей, эти показатели воспринимаются, как должные: завидные фото в социальных сетях, дорогие машины, букеты роз и дорогая жизнь. Подобная Я-концепция прививается обществом. «Ты просто не имеешь право не быть суперуспешным, ты просто обязан доказать обществу, что ты нереально крут» - диктует веяние времени.

Нет ничего плохого, в том, чтобы улучшать качество жизни, другое дело, если человек впадает в зависимость от одобрения, пытаясь добиться успешности, только чтобы соответствовать Я-концепции.

Многие женщины стремятся к более низкому весу, чем требуется для их здорового состояния. Стандарты красоты, навязанные обществом, диктуют моду на определенные пропорции, которые подходят далеко не всем. После просмотра модных журналов большинство женщин начинают испытать стыд, не осознавая этого. Часто подобный стыд толкает женщин на невообразимые эксперименты с собственным телом. Вся ирония заключается в том, что если вы по настоящему нравитесь какому-то человеку, он ценит ваши определенные качества, то в меньшей степени он будет оценивать вас по внешности.

Для того, что бы ослабить действие стыда, важно научиться нейтрализовать нереальные ожидания от самого себя.

Вопросы для размышления стыда:

- 1. Каким мне следовало быть, чтобы мне не было стыдно?*
- 2. Каков я был, раз мне было стыдно?*
- 3. В чем рассогласование?*
- 4. Какие ожидания другого относительно меня?*
- 5. В какой степени они реалистичны?*

На занятиях в тренинге участники часто задают один и тот же вопрос касаясь стыда: как же быть, если человек перестает испытывать стыд полностью? Не вредно ли это?

На самом деле – вполне нормально испытывать смущение, стеснение, легкий стыд в определенных социальных ситуациях. Эта эмоция важна, если она не чрезмерна. Она помогает социализироваться человеку, понимать, что допустимо в обществе, а что нет.

4. Природа невротичных эмоций: Гнев и тревога

Мы будем рассматривать гнев и тревогу не так подробно, как предыдущие эмоции, потому как частично похожи своими механизмами.

Механизм гнева очень близок к механизму обиды. В случае гнева также существует рассогласование между желаемым и реальностью, только при обиде обычно речь идет о более значимых людях.

Также гнев является той эмоцией, на которую часто смещают фокус внимания при обиде или стыде, например. Гнев испытывать проще, чем терпеть боль от обиды. Об этом мы упоминали в описании способов подавления и замещения эмоций.

В случае с тревогой, ее появление уместно, если мы думаем о будущем. **«А что, если» - самое распространенное начало любой тревожной мысли.** Мы можем тревожиться по поводу своего физического состояния, а также мы можем тревожиться за чувство стыда, чувство вины. Многие люди испытывают страх перед этими чувствами. Прорабатывая стыд и вину, вы

также начнете меньше тревожиться по поводу этих эмоций, ведь постепенно будет уходить страх их испытывать.

Формула тревоги

Тревога появляется тогда, когда мы переоцениваем предстоящую угрозу, ее последствия и недооцениваем свои ресурсы.

Вопросы для размышления тревоги:

- 1. Какие доказательства вы можете привести в пользу того, что ваша мысль верна?*
- 2. Есть ли другой способ взглянуть на ситуацию?*
- 3. Если случится самое худшее, как вы могли бы с этим справиться?*
- 4. Какое наиболее вероятное позитивное следствие случившегося?*
- 5. какое наиболее реалистичное следствие случившегося?*
- 6. Что бы вы посоветовали своему другу, если бы он оказался на вашем месте в этой ситуации?*
- 7. Что вам реально следует сделать сейчас?*

Домашнее задание 8:

Обратите внимание на те ситуации, при которых вы испытываете стыд. Воспользуйтесь вопросами для размышления стыда, особое внимание уделяя тем требованиям, которые вы выдвигаете, стремясь соответствовать определенному представлению о себе. Ответьте на каждый вопрос как можно честнее.

Рассматривая эмоцию тревоги, воспользуйтесь вторым списком вопросов

Глава 9. Проработка автоматических мыслей

«Мужество нужно для того, чтобы жить так, как тебе хочется».

Х. Ф. «Дорога перемен»

Рассмотрев основные негативные эмоции, мы плавно подошли к оценке мыслей с ними связанных. В предыдущей главе вы уже познакомились с рядом наводящих вопросов для того, чтобы понемногу начать оценивать ваши мысли касаясь обиды, стыда, тревоги, гнева. Наводящие вопросы даны не случайно, и очень скоро вы познакомитесь еще с рядом универсальных вопросов для «размысливания» неадаптивных автоматических мыслей. Все дело в том, что подобные вопросы помогают вам проиграть диалог, подобный тому, что происходит между психологом и клиентом на консультации. Они помогают вам осознанно оценить автоматическую мысль и опровергнуть ее, если она нелогична.

1. Первый шаг: определение мыслей

Какие автоматические мысли важно прорабатывать?

Заполняя таблицу СМЭР все эти дни, вы наверняка заметили, что в одних ситуациях какие-то эмоции были сильнее, в других – слабее. Часто, описывая ситуации, мы вносим в колонку эмоций сразу несколько чувств (обида, гнев), (тревога и стыд). И конечно, все это зависит от того, какими мыслями ваши ситуации сопровождаются.

Для того, чтобы улучшить свое психологическое состояние, избавиться от чрезмерного негатива и сильных напрасных переживаний, вам необходимо начать прорабатывать те мысли, которые вызывают наиболее сильные негативные эмоции.

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции
2 июля 19:30	Вечером звонит хозяйка квартиры, которую мы	Зачем она опять звонит? Как ей не стыдно названивать так часто?	Тревога – 60% Гнев – 80%

	снимаем	А вдруг, она решит прийти к нам сейчас? Наверное, она захочет нас выселить	Обида – 90%
2 июля 20:00	Муж забыл мыть посуду	Как он так может? Ведь он обещал мне утром, что помоеет посуду. Как он могу забыть. Он не уважает меня и не любит!	Обида – 90% Гнев – 70%
3 июля 15:30	Соседка сделала мне замечание, ссылаясь на шум в вечернее время	Неприятно, но муж не мог собрать шкаф днем, он же работал. Она просто не была на нашем месте	Раздражение – 20 %

Рассмотрим записи в таблице. Это смоделированный дневник на примере часто встречающихся ситуаций, которые пишут люди, выполняя свои домашние задания. Оценивая ситуации, становится понятно, что наиболее сильные в эмоциональном отношении два первых случая (отмечены красным). В этих ситуациях эмоции близки к 100%. Они вызывают сильный дискомфорт, поэтому больше всего подходят для проработки.

Ситуация, отмеченная зеленым, тоже несет негативный посыл, но не настолько значима и вызывает легкое негодование, которое, впрочем, вполне уместно.

При работе над собой очень важно учитывать, что людям свойственно испытывать негативные эмоции, многие из которых уместны, не стоит пытаться избавиться от них полностью. Для достижения наилучшего результата, приступайте к проработке автоматических мыслей, при которых ваши эмоции неадаптивны, невротичны и сильны.

2. Как не упустить важные аспекты

1). Если вы указали недостаточно эмоций

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции
2 июля 19:30	Вечером звонит хозяйка квартиры, которую мы снимаем	Зачем она опять звонит? Как ей не стыдно названивать так часто? А вдруг, она решит прийти к нам сейчас? Наверное, она захочет нас выселить Я выгляжу нелепо, когда разговариваю с хозяйкой.	Тревога – 60% Гнев – 80%

Мы видим, что при заполнении таблицы было выявлено две эмоции: тревога, гнев. Эти эмоции вызваны определенными мыслями. Гнев вызван мыслями о том, что хозяйка ведет себя напористо и назойливо, по мнению автора таблицы, тревога вызвана опасением о туманном будущем и возможном повышении арендной платы. Но мысль «Я выгляжу нелепо, когда разговариваю с хозяйкой» ни чем не определена. Если эта мысль оказалась в табличке, необходимо прояснить следующее:

1. *Насколько вы сейчас доверяете этой мысли (0-100%)?*
2. *Какие чувства и эмоции возникают у вас из-за этой мысли?*
3. *Насколько интенсивны эти эмоции (0-100%)?*

В данном конкретном примере, автор таблицы забыл указать в ней стыд, который оценил на 60%.

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции
2 июля 19:30	Вечером звонит хозяйка квартиры, которую мы снимаем	Зачем она опять звонит? Как ей не стыдно названивать так часто? А вдруг, она решит прийти к нам сейчас?	Тревога – 60% Гнев – 80% Стыд – 60%

		Наверное, она захочет нас выселить Я выгляжу нелепо, когда разговариваю с хозяйкой.	
--	--	--	--

2). Если вы указали недостаточно мыслей

Иногда происходит обратное. Участники указывают внушительный список эмоций, но со сложностью определяют мысли.

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции
8 июля 13:00	Ребенок устроил истерику в магазине	Как же мне сейчас неприятно, провалиться бы сквозь землю	Тревога – 60% Гнев – 80% Стыд – 60% Обида – 70% Зависть – 90%

Очевидно, что информации для работы с мыслями недостаточно. Если вам бывает трудно определить свои мысли, попробуйте мысленно вернуться в ту ситуацию и проиграть ее в голове, озвучивая происходящее от первого лица.

«Я в магазине с ребенком. Он начинаем просить купить ему игрушку. Я отказываю. Сын кидается на пол и начинает громко плакать. Это просто ужасно, какой позор. Я столько делаю для него, а он опять упрямится. Люди подумают, что я плохая мать. Я точно плохая мать, раз не воспитала ребенка должным образом. Я вижу семью с ребенком, которая смотрит на нас. Их ребенок спокоен. Вот у других дети ведут себя хорошо».

Перенесите мысли в таблицу

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции
8 июля 13:00	Ребенок устроил истерику в магазине	Как же мне сейчас неприятно, провалиться бы сквозь землю. Что подумают люди? Другие дети так не поступают. Я плохая мать, раз не воспитала ребенка достойно. Как же он не понимает, ведь я и так много делаю для него!	Гнев – 80% Стыд – 60% Обида – 70% Зависть – 90%

Таким образом, таблица становится более полной, и вы ничего не упускаете.

3). Избегайте маскировки

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции
10 июля 15:00	Начальник на меня накричал	Да он настоящий тупица! Ненавижу его! Как же меня все достало!	Раздражение – 20%

Во время работы над собой вы также будете сталкиваться с проявлением своих искажений. Одним из них может стать желание «сгладить острые углы». А может, вы настолько сильно привыкли подавлять эмоции, что на бумаге машинально описываете только ту часть, что видна посторонним?

Ответьте на вопрос, насколько гармонично сочетаются мысли и эмоции. Может ли человека при мысли «Ненавижу его!» испытывать легкое раздражение? Или все же, это подавленный гнев?

3. Второй шаг: Диспутирование мыслей

Теперь, когда вы определили ситуацию для проработки, выявили автоматические мысли и оценили степень эмоций, можно начать эти мысли «размысливать».

Наилучшие помощники в проработке искаженных мыслей – это наши наводящие вопросы. Мы начнем с первого и очень важного вопроса, который важно задавать себе, оценивая мысли.

Какие доказательства я могу привести в пользу того, что моя мысль верна? – этот вопрос может показаться странным, ведь вашей целью является опровержение мысли, а не ее укрепление. Однако, если пропустить этот пункт, мы можем упустить доказательства, которые укрепляют вашу мысль. Спросите себя, насколько сильно вы верите в эту мысль? Пытались ли вы переубедить себя простыми уговорами? Получилось ли у вас это?

На самом деле, если бы мы просто умели себя переубеждать, то эта книга была бы не актуальна, как и вся проработка негативных мыслей и эмоций. В случае обиды, человек мог бы просто сказать себе «Перестань, это же ерунда» и обида бы сразу проходила. Но почему-то это не помогает.

Дело в том, что имея определенную искаженную мысль, вы в нее верите и на то есть причины. За этой мыслью стоит ряд доказательств, почему она верна. Их важно найти и оценить, провести сверку с реальностью.

Пример:

С: Молодая мать хочет познакомиться с другими женщинами, что тоже гуляют во дворе.

Э: Тревога, стыд.

М: «Если я подойду к ним, они меня отвергнут».

Какие доказательства могут быть у этой мысли?

- раньше у меня был неприятный опыт знакомства с людьми.
- они заметят, что я волнуюсь
- взрослые люди не знакомятся на улице просто так

Теперь, когда вы четко видите те доказательства, что укрепляют мысль, вы можете поискать противоположные им:

Каковы доказательства того, что моя автоматическая мысль неверна? Существует ли альтернативное объяснение?

- Иногда я терпела неудачи при знакомстве с людьми, но это было не всегда. У меня есть друзья, с которыми я познакомилась первая.

- Люди не всегда замечают, насколько сильно я волнуюсь. Даже если замечают, по большей части они не отворачиваются от меня.

- Я видела много взрослых людей, которые знакомятся. Мы живем в новом доме и многие тут не знали друг друга, а теперь гуляют вместе.

Выявление доказательств наглядно показывает, что чаще всего, эти доказательства не основаны на реальных фактах, масштаб угрозы от ситуации может быть преувеличен или основан на одном неудачном опыте, а может, вы прибегаете к предубеждениям, примеряя на себя стереотипы общества.

Оценивая свою мысль, вы можете использовать и другие наводящие вопросы:

Что самое плохое может произойти?

Смогу ли я пережить это?

Что самое лучшее может произойти?

Каков самый реалистичный исход?

Подобные вопросы очень хорошо подходят тем людям, которые привыкли верить в неудачный исход событий, часто переоценивая риски и угрозу.

Еще один блок вопросов направлен на определение степени влияния автоматической мысли на вашу жизнь и последствий от ее влияния. Очень важно понимать, для чего мне нужна вся эта работа, и насколько сильно

может измениться моя жизнь к лучшему, если я изменю свою автоматическую мысль:

Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?

Каковы могут быть последствия изменения моего мышления?

Что в должен делать в связи с этим?

Домашнее задание 9:

Расширьте свой «Журнал мыслей», добавив туда адаптивный ответ, полученный после оспаривания мысли (доказательства и опровержения).

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Адаптивный Ответ	Результат
	1. Какое конкретно событие, либо поток мыслей и/или образов. либо воспоминаний пришли вам на ум?	1. Какие мысли и/или представления возникли у вас?	1. Что вы в тот момент чувствовали (грусть, тревогу, злость и т.д.)?	1. Поиск доказательств за и против своей мысли.	1. Насколько теперь вы убеждены в истинности каждой автоматической мысли?
	2. Были ли у вас неприятные физические ощущения и если да, то какие именно?	2. Насколько вы были убеждены в их истинности в тот момент, когда они возникали?	2. Насколько ярко была выражена каждая из этих эмоций?	2. Используйте вопросы, приведенные ниже, чтобы сформулировать ответ на автоматические мысли	2. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Насколько каждая из них интенсивна (В континууме 0-1 00%)?
				3. Насколько вы убеждены в каждом ответе?	3. .Каковы будут ваши дальнейшие действия (или: что вы сделали)?

--	--	--	--	--	--

Вопросы для формулирования адаптивного ответа:

1. Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?
2. Каковы доказательства обратного?
3. Существует ли альтернативное объяснение?
4. Что самое худшее может произойти? Смогу ли я пережить это?
5. Каков самый лучший исход?
6. Каков самый реалистичный вариант развития событий?
7. Каковы последствия моей убежденности в истинности этой автоматической мысли?
8. Что произойдет, если я изменю свое мышление?
9. Что я могу сделать?
10. Если бы в подобной ситуации оказался _____ (имя друга) и у него были подобные мысли, что я мог бы сказать ему?

Глава 10. Основные когнитивные ошибки и их проработка

«Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир».

В. Франкл

1. Привычки мышления и сопротивление

Вы уже познакомились с основными негативными эмоциями, узнали их природу, отличия друг от друга, и конечно, теперь четче можете проследить связь мыслей и эмоций. Не всегда наши ожидания совпадают с реальностью, и мы обижаемся, очень часто в мыслях мы переоцениваем угрозу от предстоящего события и тревожимся, думаем о том, что должны вести себя определенным образом и испытываем стыд. Также, в вашем арсенале появился ряд наводящих вопросов для диспутирования автоматических мыслей, для их оценки и сверки с реальностью.

Создавая эту книгу, нашей задачей было сделать работу над собой наиболее простой и удобной для читателя, который только знакомится с психологией. Поэтому мы посчитали особенно важным этапом написание следующей главы, в которой речь пойдет о когнитивных ошибках. На самом деле их существует большое количество. Мы выбрали именно те, что помогут вам проще определять искаженные мысли «примеряя» их к описанию этих ошибок.

У каждого человека достаточно много привычек мышления, многие из которых являются искаженными. Их также называют когнитивными ошибками. Такие привычки не помогают мыслить более логично и здраво, а только мешают, приводя к страданиям и переживаниям, психологическим проблемам. К сожалению, мы привыкли не подвергать такие ошибки сомнению, и воспринимать, как данность, не задумываясь об их эффективности. В жизни многих людей часто ничего не меняется в лучшую сторону. Ведь для того, чтобы изменить жизнь в лучшую сторону, важно

начать менять свое поведение, чтобы поменять поведение, следует поменять и эмоцию, а чтобы поменять эмоцию мы работаем с мыслями и меняем их.

Привычки мыслить определенным образом обусловлены прочно закрепившейся нейронной связью. Вы год за годом поддерживали привычку мыслить определенным образом. Для того, чтобы выстроить новые цепочки нейронов, вам необходимо оттачивать навык мыслить по-новому, замечая старые искаженные привычки на новый.

Так, вы будете выстраивать мышление, которое точнее описывает реальность, в которой вы находитесь.

Если мы строим отношения с миром, основывая на своих искаженных представлениях о реальности, то эти отношения тоже становятся искаженными. Например: Светлана, имея искаженное представление о себе, начинает встречаться с мужчиной из страха, полагая, что она не достойна других отношений. В таком случае этот выбор основан не на истинных потребностях девушки, а на страхе и мыслях «Я не заслужила интересного умного мужчину, он меня бросит, и я останусь одна».

Артем считает, что он недостоин престижной работы, что на собеседовании он обязательно провалится и потерпит неудачу. В таком случае, он не будет даже пробовать подавать анкеты на интересующие его позиции, руководствуясь своим искажением, которое по факту не имеет отношение к реальности, ведь во многих случаях квалификации Артема достаточно, чтобы продвигаться по карьерной лестнице.

Для того, что бы подобного ни случилось в вашей жизни, важно понемногу начать исправлять когнитивные ошибки.

Перед тем, как познакомиться с основными когнитивными ошибками, давайте еще раз обратимся к основам КПТ.

Основное положение когнитивной психологии

А. Событие => В. Мысль => С. Чувство

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.

Описывая в дневнике свои ситуации, вы знакомились с этой схемой. Сначала вы описывали ситуацию, потом эмоцию, а между двух колонок — свои мысли. Мысли, которые и вызывали определенные чувства при определенных событиях. В схеме СМЭР так же можно описать и поведение, телесную реакцию (Р). Мы не просто так часто возвращаемся к основам, ведь именно на них и строится ваша работа.

Имея определенные привычки, человеку может быть сложно перестроиться. Если вы привыкли полагать, что само событие вызывает ваши эмоции и реакцию, то раз за разом, вам важно напоминать себе обратное, убирая искаженное представление о реальности. В противном случае вы будете сталкиваться с тем, что неудовлетворены реальностью, иметь психологические проблемы и пытаться менять те события, которые изменить невозможно. Если не работать с мышлением, то и рассчитывать на положительные изменения бесполезно. Это очень важно понимать.

Многие пытаются решить тяжелые психологические проблемы с помощью таблеток, обращаясь к психотерапевту. Иногда, таблетки необходимы, они действительно помогают человеку восстановиться, но таблетки не помогут вам изменить искаженные установки и мировосприятие. Они лишь являются помощью на определенном этапе. По этой причине через какое-то время снова возвращаются старые сложности, и человек оказывается один на один со своими искаженными представлениями о том, как должно быть. Возможно, он вновь прибегнет к медикаментозному лечению, ведь таблетки пить гораздо проще, чем начать работать над собой. Мыслительная деятельность тратит много энергии и требует усилий, поэтому многие привыкли «спасаться» таблетками, воспринимая их не как помощь, а как единственное решение всех проблем, мозгу так проще, не нужно тратить

много энергии. Это важно понимать, сталкиваясь с сопротивлениями при работе над собой. Сопротивление может препятствовать выполнению заданий, возможно, на начальном этапе вы столкнетесь с трудностями, но если продолжать работать, преодолевая эти неприятные ощущения, мозг адаптируется к новому поведению и перестанет сопротивляться. Наоборот, появится стремление развиваться, заниматься собой, читать интересные книги.

2. Основные когнитивные ошибки

Теперь перейдем к когнитивным ошибкам. Как мы уже упоминали, их существует большое множество, мы же затронем одиннадцать основных. Вы также можете встречать описание различных когнитивных ошибок в другой литературе по КПТ или найти полный список в сети Интернет. Одиннадцать ошибок, были выбраны не случайно – это наиболее часто встречающиеся искажения, которые негативным образом влияют на наше мышление.

Для чего важно знать их в лицо? Когнитивные ошибки - словно фильтры, через которые мы пропускаем мысли. Они являются связующим звеном между убеждениями человека и его автоматическими мыслями. Познакомившись с этими фильтрами, вам будет намного проще оспаривать мысли и убеждения. У вас появится набор шаблонов, которые помогут выявлять искажения быстрее и проще.

Одиннадцать видов 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. **Обесценивание** себя или окружающей действительности. Часто обесценивание сопровождается «навешиванием ярлыков» на себя. Если ... произойдет, значит, я никчемный.

5. **«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.

1.Предположение, что НАМ известны мысли других людей. «Нет смысла проситься к нему на работу. Все равно он никогда не примет женщину или человека моего возраста... или меня лично».

2.Либо убеждение, что окружающие не только могут, но и обязаны знать, о чем мы думаем, так что им ничего не нужно и объяснять. «Если она действительно любит меня, то приготовит на день рождения мое любимое блюдо. Она знает, что я хочу больше всего».

6. **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?»».

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

8. **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.

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

10. **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.

11. **Непереносимость дискомфорта.** Нетерпимость неприятных состояний, заведомо оцениваемых, как невыносимых. Часто сопровождается

отсутствием опоры на внутренние ресурсы для преодоления ситуации. На поведенческом уровне выражается в избегании подобной ситуации.

Просматривая список когнитивных ошибок, можно заметить, что в той или иной степени все эти ошибки встречаются у большинства людей. Пропуская свое отношение к ситуации через призму этих искажений, на выходе человек получает такое же искаженное восприятие реальности. В результате он реагирует не на само событие, а на свое преломленное представление о нем.

Когнитивные ошибки плотно встраиваются в пласт промежуточных убеждений, на выходе искажая и автоматические мысли.

Чтобы точно понимать, как же провести «работу над ошибками», рассмотрим каждую из них подробно.

1). Фильтрация

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

Пример: Вот уже, как месяц Максим работает над своим тревожным расстройством. Когда он обратился к психологу, то боялся выходить из дома. Даже простая поездка на машине по окрестностям своего района Максиму казалась чем-то невозможным, ни то, что путешествие в другой город. Спустя месяц выполнения техник по избавлению от тревоги и работе с агорафобией, у Максима определенно уже имеются результаты. Он начал выходить в соседние магазины, вечерами гулять, понемногу встречаться с друзьями. Но основная цель пока не достигнута. В какой-то момент, потерпев небольшую удачу на пути проработки своих избеганий (места, в которые Максим не решается пойти или действия, которые не совершает, чтобы избежать тревоги), Максим говорит себе: «Все это напрасно, ничего у меня не получается!».

Что происходит в этом случае?

Максим не оценивает свои достижения, игнорируя реальные успехи, прошлый положительный опыт, фокусируясь на неудаче. В результате, ситуация воспринимается негативно, пропадает желание работать дальше. Фильтрация мешает воспринимать реальность с ее плюсами и минусами, и приводит к тому, что человек может быть готов бросить вполне успешное дело, занятие, фокусируясь только на негативных сторонах своей работы.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки: перемещение фокуса. Важно переключить внимание на позитивные стороны ситуации и на поиск способов решения проблемы, посмотреть на события с разных точек зрения.

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Действительно ли в этой ситуации нет ничего положительного?

Если есть, то что?

Может ли неудачный опыт обесценить все мои прошлые достижения?

2). Поляризованное мышление (дихотомия)

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

Пример: Ольга уже не несколько лет работает менеджером в крупной компании. Каждая новая глобальная задача дается ей с большим трудом и вызывает массу переживаний, так как у Ольги есть четкое представление о том, что она не имеет право на ошибку. «Если я допущу оплошность - вся моя работа будет ужасной». Ольга оценивает свою работу или плохо или хорошо, не допуская среднего состояния. «Я должна быть безупречной, в противном случае меня ждет провал. Среднего не дано, нет места для ошибок» - от этих мыслей Ольга испытывает колоссальное напряжение, работая над тем или иным проектом. Отношения с близкими девушка также

пропускает через фильтр. Она привыкла оценивать людей по их оплошностям и достижениям: человек или плохой или хороший, не оставляя право на ошибки и несовершенства окружающим. Или белое или черное.

Что происходит в этом случае?

Ольга исключает возможность среднего состояния между плохим и хорошим, оценивая себя и людей, допуская только крайние формы действительности. Это мешает Ольге строить здоровые отношения с людьми, спокойно работать и адекватно оценивать результаты своих трудов.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки: исключение полярных суждений (все или ничего, или ...или, среднего не дано). Необходимо перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций, учиться оценивать их в процентном соотношении.

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Всегда ли результат измеряется только крайностями?

На сколько процентов я добился результата в данном деле?

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

3). Сверхобобщение

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

Пример: Максим обращается в туристическое агентство, чтобы организовать отпуск. В процессе беседы с агентом, они вместе сужают круг стран, куда Максим готов лететь.

Максим: Что вы можете мне предложить на июль?

Агент: В Турции сейчас разгар сезона и цены очень заманчивые.

Максим: Нет! Только не Турция, это ужасная страна. В прошлом году мы там отдыхали и нас просто ужасно обслуживали в отеле.

Агент: Может Кипр?

Максим: Кипр, пожалуй, можно. А какой авиакомпанией мы полетим?

Агент называет перевозчика

Максим: девушка, нет. Мои друзья рассказывали, что летали этой компанией и их рейс задержали на два часа.

Что происходит в этом случае?

В данном случае Максим оценивает страну по одному отелю, который он посетил, игнорируя другие факторы. Он оценивает страну в целом, как плохую, основываясь только на одном факте. Так же он поступает и с оценкой авиакомпании, давая ей негативную оценку только по единичному случаю, не оценивая ситуацию в широком смысле. Оценка реальности происходит не корректно, за неимением достаточного количества фактов. Подобное искажение лишает человека возможности открыться новым возможностям. Если женщина считает, что все мужчины – изменники, она не будет даже пробовать строить отношения. Если вас обманул один еврей или немец – то вы лишаете себя возможности познакомиться с другими людьми этой национальности, избегая повторения нового опыта.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Целесообразно ли делать выводы, основываясь только на одном случае?

Есть ли реальные факты, которые подтверждают мое мнение?

Есть ли факты, которые доказывают обратное?

4). Обесценивание (как вариант свехобобщения)

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

Пример: Степан очень сильно переживает по поводу предстоящих соревнований. Он давно готовился к тому, чтобы пробежать марафон. Близкие и друзья соберутся на трибунах, чтобы поддержать Степана. Однако этот факт не сильно его радует. Степан тревожится и прокручивает в голове мысль: «Если я приду к финишу в числе последних, это будет означать, что я никчемный, что я слабак».

Что происходит в этом случае?

В данном случае Степан обесценивает себя, свои достижения. При обесценивании себя человек начинает верить, что одни люди могут обладать определенной ценностью, а другие – нет. При обесценивании целое оценивается по его части.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

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

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

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

5). 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.

Часто чтение мысли проявляется у социофобов. Если социофоб входит в автобус и его ботинки испачканы, ему может казаться, что все вокруг заметили это и дали ему негативную оценку. Любопытно, что обычно мы «вкладываем» в головы других людей именно те мысли, которые тревожат нас самих. Если женщина переживает по поводу своего лишнего веса, ей может казаться, что люди осуждают ее за это, провожая взглядами. Если же лишний вес не является проблемой для нее самой, то она не будет сопоставлять взгляды прохожих с подобными мыслями. Если социофобы боятся негативной оценки, то люди, страдающие нарциссическим расстройством личности, наоборот считают себя идеальными. Они наоборот не допускают существования негативного мнения о себе, что сильно портит их отношения с людьми.

Пример: Молодые родители Мария и Никита последнее время не ладят. С появлением ребенка у Марии остается мало времени на сон и отдых, а Никита пропадает на работе до позднего вечера. В один из таких вечеров, когда Никита опять задержался на работе, Мария очень сильно на него обиделась. «Он думает, что с ребенком так легко! Как же он не понимает, что я тут целый день вкалываю не меньше его. Нет, он точно меня разлюбил, раз так поступает». Мария уверена в том, что муж думает именно так. Более того, она также убеждена, что муж обязан знать, что хочется ей и о чем думает она. Он просто обязан догадаться без слов.

Что происходит в этом случае?

Мария, основываясь на том, что муж должен догадаться о ее переживаниях, не говорит с мужем о них, а лишь делает обиженный вид. Муж при этом, не может догадаться, в чем причина переживаний и так же делает свои искаженные выводы относительно мыслей супруги. Додумывая друг за друга каждый в паре по-своему несчастен, супруги не выходят на

конструктивный диалог, что приводит к ссорам и конфликтам. Часто, «читая мысли» людей мы истолковываем их неверно.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:
Проверка своих допущений. Поиск фактов, подтверждающих выводы.
Понимание невозможности точно знать, о чем думают люди.

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

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

Могу ли я неверно интерпретировать его жесты и мимику?

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

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

б). Катастрофизация

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

Пример: Ирина постоянно переживает за своих детей (10 и 12 лет). Когда она отпускает их на прогулку, она не может найти себе места. Дети гуляют во дворе, обучены переходить дорогу и со двора не убежать, время не позднее. Но Ирина, как «на иголках». Она постоянно думает, что случится что-то ужасное. «А что, если ребенок попадет под машину? А что, если другие дети начнут обижать моих детей? Это будет ужасно». В ближайшее время Ирина отправляется в командировку, и тут ее тоже мучают тревожные мысли: «А что если я подведу начальника и не проведу встречу хорошо? А что если он меня уволит! Это же катастрофа!».

Что происходит в этом случае?

Ирина представляет только наихудшее развитие предстоящих событий. Она часто переоценивает предстоящую угрозу и тратит много сил на тревогу,

часто Ирина плохо спит, ее мучают головные боли. Фокус ее внимания часто направлен внутрь, она сосредоточена на своих тревожных мыслях и упускает много приятного, что происходит здесь и сейчас.

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Что самое худшее может случиться? Насколько это вероятно?

Какова вероятность, что я не справлюсь с ситуацией?

Каков наиболее позитивный вариант развития событий?

Каково наиболее вероятное развитие событий?

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

7). Преувеличение

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

Пример: Василий заметил на теле необычное пятнышко. Он пригляделся к нему и начал размышлять, что это за пятно и какова его природа. В своих умозаключениях он быстро приходит к выводу, что возможно это признак серьезного кожного заболевания, может даже онкологического, скорее всего так и есть.

Что происходит в этом случае?

В отличие от катастрофизации, где присутствует ожидание чего-то ужасного, преувеличение не вызвало у Василия паники, однако он заранее сильно преувеличил масштаб происходящего. Катастрофизация в большей степени связана с мыслями о будущем. Преувеличение - с мыслями о настоящем.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:
реальная оценка ситуации. Сверка с реальностью.

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Насколько реально я сейчас оцениваю ситуацию?

Насколько реально мое представление об этой ситуации?

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

Есть ли обратные факты?

8). Персонализация

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

Пример: Антон видит, что его жена расстроена. Даже не спрашивая, что случилось, он тут же приходит к выводу, что причина в нем. Должно быть, он сделал что-то не то и этим расстроил жену. То же самое случается с Антоном на работе. Когда начальник заходит в офис с недовольным видом, Антон тут же начинает подозревать, что причина в нем.

Что происходит в этом случае?

Очень часто Антон «привязывает» себя к ситуации, не имея на то оснований. В большинстве случаев оказывается, что между ситуацией и Антоном нет связи.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Всегда ли люди думают только обо мне?

Насколько это вероятно?

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

9). Сравнение

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

Пример: Каждый день, просматривая социальные сети, Алена сравнивает себя со своими знакомыми, знаменитостями, старыми однокурсниками и одноклассниками. Иногда эти сравнения бывают в лучшую сторону, иногда наоборот. Если Алена замечает на страничке подруги фото с отпуска, она тут же с досадой вздыхает, вспоминая, что на море была очень давно. Но стоит девушке зайти на страничку к другой своей знакомой, которая набрала лишний вес, то настроение сразу поднимается, ведь в свои годы Алена выглядит намного стройнее и моложе.

Что происходит в этом случае?

Сравнивая себя с другими, Алена тесно знакомится с таким неприятным чувством, как зависть. Более того, часто такие сравнения бывают необъективными и очень поверхностными. Например, социальные сети не отражают полную картину жизни человека, в обычной жизни люди редко выставляют напоказ свои недостатки. Все стремятся поделиться успехами и достижениями.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

Можно ли всегда быть самым лучшим?

Можно ли всегда быть самым худшим?

Есть ли у меня свои сильные и слабые стороны?

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

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

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

10). Долженствование

Убежденность, что вы и все вокруг должны действовать согласно конкретным правилам. Необоснованно завышенные требования к себе, другим людям и миру в целом, отступление от которых недопустимо.

Требования к себе: Я должен быть умным, красивым, справедливым, успешным и т. д.

Требования к миру и людям: друзья должны всегда говорить правду, в мире должна быть справедливость, люди не должны обижаться на меня и т. д.

Пример: Анастасия уже несколько месяцев задумывается о разводе. Она очень часто обижается на мужа по разным причинам. Одной из главных причин ее негодования является тема домашней уборки. Муж отказывается убираться утром, предпочитая поспать после ночной смены. Но Анастасия воспринимает это, как нежелание ей помочь «Он должен убираться вместе со мной. В моей семье было принято именно так. Родители всегда убирались вместе. Если люди любят друг друга, они должны делать подобные дела вместе».

Что происходит в этом случае?

Требования к людям часто создают конфликты. Это происходит в случае с Анастасией и ее мужем. Требования к себе вызывают напряжение, загоняют человека в узкие рамки, которым он обязан следовать.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

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

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

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

Существуют ли факты, опровергающие это убеждение?

11). Непереносимость дискомфорта (Низкая терпимость к фрустрации)

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

Пример: Мария очень сильно боится посещать кабинет стоматолога. При одной мысли о том, что ей придется оказаться в стерильном помещении, окруженной различными инструментами, бормашинами и сверлами, ноги ее подкашиваются. Представляя себе предстоящее событие, она осознает, что это просто невыносимо для нее! Мария убеждена, что она не справится с такой неприятной процедурой, как удаление зуба. Это будет просто выше ее сил.

Что происходит в этом случае?

Мария очень сильно тревожится и откладывает визит к стоматологу. Она переоценивает масштаб предстоящего события и ошибочно полагает, что подобный дискомфорт невозможно терпеть. Речь может идти не только о ситуациях, связанных с физическим дискомфортом, но и о душевных переживаниях. В подобных случаях характерно следующее утверждение: «Я не смогу больше испытать счастья, ведь со мной случилось такое тяжелое событие», и ему подобные.

Ключевые действия для проработки когнитивной ошибки:

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

Наводящие вопросы для размышления устранения когнитивной ошибки:

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

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

Что худшего может произойти, если это случится?

Есть ли положительные следствия из этого события?

В случае убежденности, что после сильного потрясения неудачного опыта, человек будет неспособен снова испытывать определенные положительные эмоции можно задавать следующие вопросы:

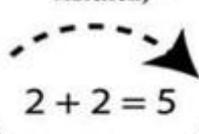
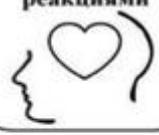
Можете ли вы доказать, что после неприятного события вы больше никогда не будете испытывать эту положительную эмоцию?

Вспомните самое тяжелое, что вам приходилось пережить. Испытывали ли вы хоть раз счастье или радость после этого события?

О чем это говорит?

Что хорошего вы сможете сделать, если произойдет данное событие?

Для удобства и запоминания вы можете распечатать следующий рисунок, на котором изображены одни из самых распространенных фильтров искаженного мышления.

<p>Поляризованное мышление</p> 	<p>События рассматриваются в крайних оценках. По принципу: либо черное - либо белое. Никаких полутонов.</p> <p><i>"Это была пустая трата времени", "Я вообще ничего не смог сделать правильно".</i></p>	<p>Сверхобобщение</p> 	<p>Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта.</p> <p>Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на всё негативные ярлыки.</p>
<p>Ментальный фильтр</p> 	<p>Предполагается сосредоточенность на негативных сторонах жизни. <i>"Люди не любят меня"</i> с последующей концентрацией и проживанием именно такой оценки, даже при очевидных противоречиях с действительностью.</p>	<p>Обесценивание позитивного</p> 	<p>Концентрация на идее, что в прошлом успех был большим, чем тот, что имеется сейчас. <i>"Я имел лучшую работу, чем та, что у меня сейчас", "Это надо было делать раньше, а сейчас момент уже упущен".</i> + ориентация сожалеть</p>
<p>Гадание (чтение мыслей)</p> 	<p>Без объяснений окружающих вы прекрасно знаете, что они чувствуют и почему поступают именно так, а не иначе.</p> <p>Вам точно известно, что они думают о вас.</p>	<p>Катастрофизация</p> 	<p>Вы постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду.</p> <p><i>"А что, если...", "Что, если произойдет трагедия?", "Что, если это случится со мной?"</i></p>
<p>Преувеличение с эмоциональными реакциями</p> 	<p>"Что если"</p> <p>Представление о том, что любое действие предполагает продолжение с виде вопроса. <i>"Если я пойду работать на эту должность - что если не справлюсь?"</i></p>	<p>Преувеличение</p> <p>must</p>	<p>Вы преувеличиваете глубину любой проблемы.</p> <p>Вы гипертрофируете масштабы всего плохого, и оно становится огромным и подавляющим всё вокруг.</p>
<p>Наклеивание ярлыков</p> 	<p>Оценка людей или событий производится с помощью "штампа" и в пользу этого "штампа", а не в пользу объективного описания.</p> <p><i>"Я плохой человек", "Он - негодяй".</i></p>	<p>Персонализация</p> <p>"this is my fault"</p>	<p>Вы полагаете, что все слова и действия окружающих - это реакция на вас. Вы также постоянно сравниваете себя с другими, пытаетесь определить, кто умнее, компетентнее и т.д. + эксцентрическая персонализация</p>

Домашнее задание 10:

Работая с формулой СМЭР в графе мыслей вам необходимо определить, к каким фильтрам искаженного мышления вы прибегаете.

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Адаптивный ответ	Результат
	1. Какое конкретно событие, либо поток мыслей и/или образов. либо воспоминаний пришли вам на ум?	1. Какие мысли и/или представления возникли у вас?	1. Что вы в тот момент чувствовали (грусть, тревогу, злость и т.д.)?	1. Какое когнитивное искажение вы допустили?	1. Насколько теперь вы убеждены в истинности каждой автоматической мысли?
	2. Были ли у вас неприятные физические ощущения и если да, то какие именно?	2. Насколько вы были убеждены в их истинности в тот момент, когда они возникали?	2. Насколько ярко была выражена каждая из этих эмоций?	2. Используйте вопросы, приведенные ниже, чтобы сформулировать ответ на автоматические мысли	2. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Насколько каждая из них интенсивна (В континууме 0-1 00%)?
				3. Насколько вы убеждены в каждом ответе?	3. .Каковы будут ваши дальнейшие действия (или: что вы сделали)?

Глава 11. Проработка промежуточных убеждений

«Наши убеждения и представления часто являются ловушкой, ограничивающей наши возможности».

А. Эйнштейн

1. Связь промежуточных и глубинных убеждений

Начиная записывать и **анализировать** свои автоматические мысли, вы, скорее всего, заметили, как много похожих тенденций проявляется в разных ситуациях. Мы часто применяем одну и ту же модель поведения, потому что и рассуждаем примерно одинаково. Так же, фильтры, которые вам удалось найти, могут проявляться от раза к разу, повторяясь.

На самом деле, мы склонны мыслить и поступать так, потому что обладаем определенным набором убеждений, правил, верований и предположений.

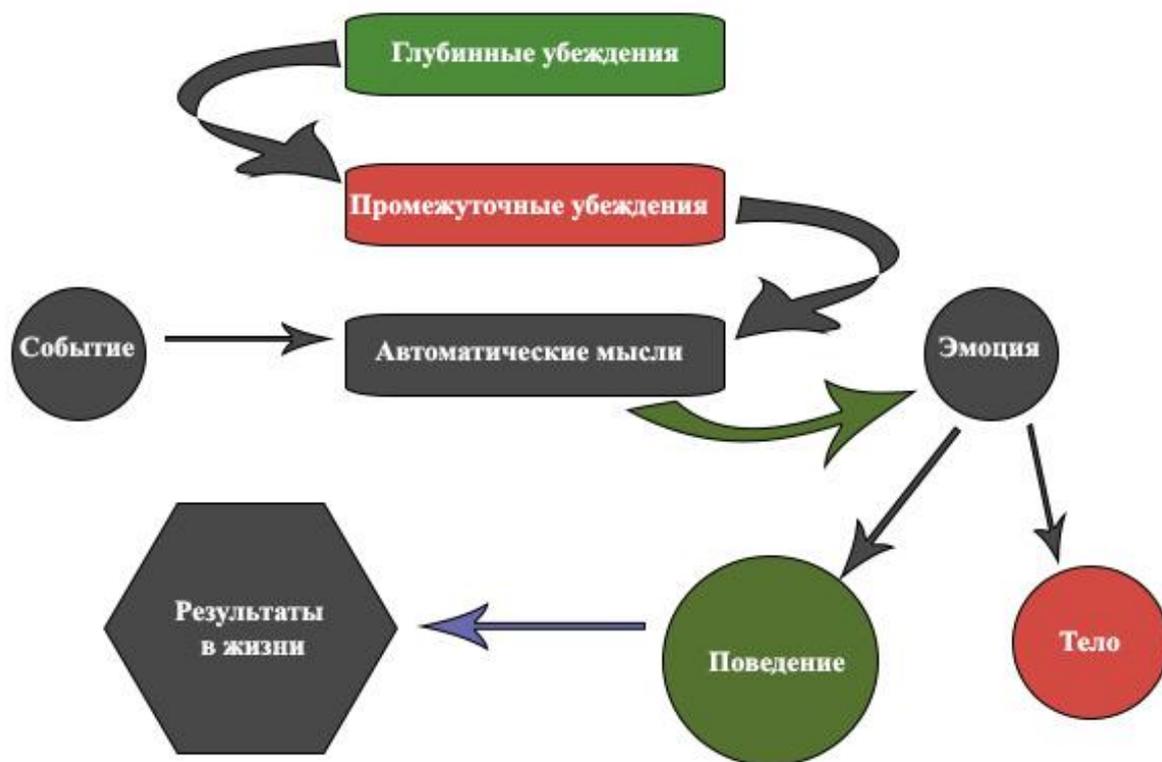
Все эти убеждения и правила относятся к пласту **промежуточных убеждений**.

Они называются промежуточными, потому что являются промежуточным звеном между автоматическими мыслями, и глубинными убеждениями.

Если вернуться к схеме «Структура работы с характером», о которой мы говорили ранее, можно увидеть эту связь наглядно.

У каждого из нас есть глубинные представления о мире, о себе, о людях. Они бывают позитивными и негативными. Эти представления звучат, как: «Я плохой» или «Я хороший», «Я неудачник» или «Я сильный». И если у человека глубинные убеждения, связанные с определенными ситуациями, окрашены в негативные краски, то ему очень не хочется сталкиваться с таким убеждением. Ну, кому хотелось бы ощущать себя беспомощным или глупым?

СТРУКТУРА РАБОТЫ С ХАРАКТЕРОМ



Для того, что бы ни попадать в ситуации, которые могут привести к проявлению глубинного «Я слабый» или «Я плохой», мы строим разные правила и формируем определенные убеждения на промежуточном уровне, на основании которых и строится вся наша дальнейшая стратегия жизни. Эти правила помогают выживать человеку на определенном этапе, но в какой-то момент начинают приносить больше вреда, чем пользы.

На промежуточном уровне можно обнаружить очень много искаженных требований к себе или к людям, верований в определенные законы и правила, которые на самом деле, далеко не всегда актуальны и адекватны, если проводить сверку с реальностью.

Чтобы постепенно менять глубинные, глобальные представления о себе, важно начать прорабатывать промежуточные установки. Меняя их, мы

оказываем влияние и на глубинные установки, которые тоже постепенно прорабатываются.

2. Основные составляющие успешной работы

Мы хотим вас предупредить, что промежуточные убеждения меняются не сразу. По силе убеждения могут отличаться друг от друга. В среднем, на проработку одного убеждения могут уйти около двух недель, но иногда установки «сидят» настолько крепко и глубоко, что уходит больше времени.

Важно помнить, если вы просто нашли искаженное убеждение, продиспутировали и заменили его на здоровое, результат сразу не последует.

Если вы думаете, что проснетесь утром, и старое убеждение никак не будет влиять на вашу жизнь – это не правда. Необходимо быть готовым работать.

На формирование новой привычки уходит определенное время. Вспомните, как вы учились водить машину или ездить на велосипеде. Разве вы сразу сели за руль и продемонстрировали идеальные навыки вождения? В нашем случае вы точно также учитесь новой привычке, новому стилю мышления, который изначально осознается вами, и только потом становится привычным и автоматическим.

По большей части, многое зависит от самого человека. Если вы готовы уделять хотя бы по пять-десять минут в день работе над собой, размышлять свои старые установки, опровергать, ставить на их место новые, закреплять на практике полученный результат, то работа будет идти быстрее. Еже ли человек не работает, а просто поглощает информацию (читает книги, слушает рекомендации психолога, смотрит лекции), то работа с места не сдвинется.

В наши дни люди получают много информации. Мы привыкаем поглощать ее, но перестаем использовать. Эта тенденция очень негативно влияет на общество, вредит ему. Поглощая массу информации из разных источников люди «проглатывают» ее, не анализируя, не применяя

полученные знания на практике. Мы стремимся все успеть, во многом разбираться, поэтому зачастую берем только то, что лежит на поверхности, не углубляясь в конкретный вопрос.

Если вы знаете, как что-то устроено, это не означает, что вы будете применять эти знания на практике, и они помогут изменить вашу жизнь к лучшему. В теории, мы можем примерно представлять, как управлять автомобилем, знать алгоритм действий, но, чтобы научиться, одной теории мало, важно начать пробовать совершать эти действия.

Так же и в психологии. Можно смотреть лекции известных психологов, посещать консультации, читать полезные и интересные книги, но все это будет не более, чем эффект «Вау!», который со временем пройдет. Без применения этих знаний, толку от полученной информации будет мало.

В наше время все меньше людей стремится разобраться в теме, копнуть глубже. Мы хотим получить все и сразу, быстро и при этом особо ничего не делая.

Некоторые компании, продающие услуги в сфере образования и психологии играют на этом. Таким примером можно считать одну языковую школу, при посещении которой вам предлагают изучить иностранный язык за два дня, вместо того, чтобы тратить на обучение несколько лет. В течение шестнадцати часов ученики интенсивно поглощают информацию, но при этом уходят из школы только с теорией, с тоннами теории, которая при грамотном подходе оттачивается годами. Вряд ли кто-то получит в результате реальные навыки владения языком.

Именно по этой причине у людей часто возникают разочарования «Я все знаю, а у меня ничего не получается».

Чтобы избежать этих ошибок, важно учиться размысливать полученную информацию, анализировать ее, делать конспекты, выписывать важное. Если вы не можете передать кому-то полученную информацию, пересказать ее, значит, она поступила в пустую, и, скорее всего, никак не послужит вам. На 90% процентов вы забудете ее уже через несколько дней.

Опасность в том, что в подобном случае человек страдает от переизбытка информации и не становится компетентным ни в одной области жизни, получая знания только поверхностно. Если же вы в серьез беретесь за дело: начинаете изучать информацию, анализировать ее и примерять на практике, то, безусловно, станете со временем специалистом в определенной сфере и добьетесь положительного результата.

Краткая памятка-мотиватор:

Чтобы изменить свое мышление, нужна решимость, осознание происходящего и постоянная практика, практика и еще раз практика.

Решимость подразумевает понимание следующего:

- Чтобы не позволять окружающим и обстоятельствам влиять на меня, я хочу нести ответственность за свои действия и чувства;
- Нужно научиться по-другому реагировать на окружающих;
- Я буду постоянно заниматься, потому что этому нельзя научиться за один раз – метод требует времени и усилий с моей стороны.

3. Структура проработки промежуточных убеждений

На самом деле, алгоритм вашей работы с промежуточными убеждениями очень похож на проработку автоматических мыслей. Сначала мы определяем ситуацию, затем, эмоции, и после мысли.

Алгоритм проработки убеждений



Шаг первый: Определение ситуации.

Ситуация, или активизирующее событие, это та ситуация, при которой у вас возникли нежелательные негативные эмоции. Как мы уже говорили ранее, для проработки искажений нам подходят те события, при которых вы чувствуете сильные переживания, события, что выбивают из колеи или создают ежедневные проблемы. Например, конфликт на работе или ссора с мужем (женой), постоянное непослушание детей, наличие сложной задачи, с которой вы боитесь не справиться, пугающее предстоящее событие, предательство и т. д. Бывает и так, что простая дорожная пробка вызывает у человека гнев и ужас, такое событие тоже подойдет, ведь если оно вас так волнует, значит достойно проработки. Разбирайте то, что значимо именно для вас.

Например: У вас возник конфликт с коллегой. Вы просто не можете выносить друг друга, хотя и не знаете почему. Сложившаяся ситуация мешает вашей работе: коллега все меньше и меньше помогает вам, и вы постоянно ссоритесь из-за всякой ерунды. От этого страдают качество и продуктивность работы.

Шаг второй: Определение эмоции и поведения

Для выявления эмоций и поведения можно спросить себя:

Какие чувства я испытываю и как веду себя?

Какие неразумные чувства я испытываю, и веду ли я себя правильно в данной ситуации прямо сейчас?

Главным образом стоит обратить внимание на основные негативные эмоции: гнев, тревогу, обиду, стыд, вину, зависть. Важно выписать все негативные чувства относительно ситуации и указать их процентное соотношение. Особое внимание обращайтесь на те, которые выражаются в большей степени. Например: гнев (80%), обида (90%), стыд (85%). Если гнев составляет 10%, скорее всего его можно описать как негодование или раздражение. Для более точного различия между оттенками эмоций мы рекомендуем пользоваться таблицей эмоций из **Приложения 1**.

Также вы можете указать, какие эмоции вы желали бы испытывать, и какие испытали на самом деле.

Например: *Желательно: сожаление и расстройство.*

Нежелательно: сильная злость, переживание, вспыльчивость, уныние, обида.

Шаг третий: Определение мыслей

Для выявления мыслей задайте вопрос:

Какие мысли, по моему мнению, расстраивают меня, сильно беспокоят, угнетают, заставляют чувствовать себя виноватым и вести себя неподобающим образом?

Ваши мысли могут быть относительно самого себя, других людей, вовлеченных в эту ситуацию и самой ситуации.

Например, в случае конфликта, мысли могут быть следующего характера:

Неразумные мысли на свой счет:

«Я настоящий идиот! Я не должен позволять всяким дуракам трепать себе нервы.

Я не должен вести себя как ребенок. И почему это так задевает меня!»

Неразумные мысли о других участниках конфликта:

«Этот дурак просто невыносим. Он так раздражает меня, что я готов его убить. Не понимаю, как его взяли на работу? Должно быть, устроился по блату.

А что если он будет продолжать вести себя так же или хуже?

Его не заботит никто и ничего вокруг, кроме него самого (ему нельзя позволять это!)».

Неразумные мысли о конфликте:

«Работа должна доставлять удовольствие.

А вдруг у меня будут неприятности, если я не смогу работать качественно без сотрудничества с ним?

Я не могу доводить себя работой до истощения. Я не заслужил этого.

Чем больше я стараюсь уладить конфликт, тем хуже получается.

Если я не буду обращать на него внимания, он станет делать еще хуже и одолеет меня».

Шаг четвертый: Выявление промежуточных убеждений

Как вы заметили, этот алгоритм состоит из тех же шагов, которыми вы пользовались для выявления автоматических мыслей и фильтров искаженного мышления. Разница в том, что теперь мы будем копать глубже. Автоматические мысли – поверхностный пласт, убеждение – более фундаментальное правило, верование. Оно вплетено невидимой нитью в наши мысли и отражается в них. Поэтому определять и оценивать свои мысли так важно. В них мы и находим наши искаженные верования и требования.

В своих работах знаменитый американский психолог Альберт Эллис очень часто делает упор именно на проработку верований и долженствований. И действительно, это очень эффективный способ изменить жизнь, ведь одни и те же верования и требования, как правило, проявляются в разных сферах жизни. Меняя их, мы меняем отношение ко многим вещам, перестаем испытывать сильные негативные эмоции.

Существует двенадцать искаженных верований, верований невротика, которые чаще всего заставляют людей испытывать сильные негативные эмоции и страдать. Оценивая свои автоматические мысли, примеряя фильтры, вы можете сверяться с этим списком, и скорее всего, обязательно найдете много схожих убеждений у себя.

Двенадцать верований невротика

1. Меня должны любить и поддерживать все, кто мне небезразличен, а если нет, то это ужасно. «Я ДОЛЖЕН»

2. «Нельзя потерпеть неудачу в важных делах (в бизнесе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т. п.), это ужасно, я просто этого не вынесу».
3. «Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, это будет ужасно и мне этого не перенести!» «ОНИ ДОЛЖНЫ»
- 4: «Если со мной произойдет какая-то из трех упомянутых выше неприятностей (меня не будут любить и уважать, меня постигнет неудача, все пойдет не так, как хочется, или со мной поступят несправедливо), я всегда буду сваливать вину на кого-то другого. Они поступили неправильно, так нельзя, они — отвратительные люди, раз поступают так ужасно!»
- 5: «Если я сильно волнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то воспримет меня, дела обернутся лучше».
- 6: «Для каждой проблемы существует наилучшее решение, и поэтому я должен найти его — и немедленно!»
7. Мир должен быть честным и справедливым.
8. У меня никогда не должно быть дискомфорта и боли.
9. Лучше избегать, чем противостоять жизненным трудностям.
10. Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы я мог на него положиться.
11. Эмоциональные переживания вызываются внешними событиями, у меня мало возможностей управлять чувствами или изменять их.

12. Прошлое является причиной моих сегодняшних проблем, потому что те давние события сильно повлияли на меня, и будут продолжать действовать.

Теперь обратимся к нашему примеру.

Неразумные мысли на свой счет:

«Я настоящий идиот! Я не должен позволять всяким дуракам трепать себе нервы.

Я не должен вести себя как ребенок. И почему это так задевает меня!»

Для более детального анализа этих мыслей мы сразу определяем, какие фильтры искаженного мышления тут видны. Например, свехобобщение, долженствование.

Далее начинаем размышлять о том, какие основные требования, правила, условия и верования могут стоять за этими мыслями.

Подсказкой в этой ситуации для нас являются слова «Я должен, я не должен». Четко прослеживаются требования к себе. «Я должен вести себя определенным образом во время конфликта, я не должен позволять трепать себе нервы». Требование к себе в данном случае и будет вашим убеждением, которое в дальнейшем вы можете проработать. Скорее всего, подобные требования вы выдвигаете и в других ситуациях.

Иногда убеждения и верования могут быть выражены в более завуалированной форме.

Например, вместо фразы «Я не должен позволять трепать себе нервы», может быть мысль «Как же я опять позволил кому-то вовлечь себя в конфликт» или «Почему я позволяю трепать себе нервы, это не допустимо. Я такой идиот». Очевидно, что, не смотря на подобную формулировку, за этими словами стоит требование к себе. Я позволил, но не должен был.

Промежуточные убеждения также могут быть выражены в формате «Если... то». Например: «Если я дам себя в обиду во время конфликта, я буду полным идиотом».

Старайтесь четко определять промежуточные убеждения, анализируя свои мысли.

Шаг пятый: Поиск доказательств.

Еще на стадии работы с автоматическими мыслями вы учились сначала искать аргументы в пользу этих мыслей, затем оспаривали их. Этот этап не менее важен и при работе с промежуточными убеждениями. Если вы сразу начнете их опровергать, то опровержение будет похоже на уговоры себя, нежели на разумное оценивание и размысливание. Сколько раз вы пытались переубедить себя, успокоить, запретить себе думать и поступать определенным образом? Сильно ли помогают такие уговоры?

Этот способ не работает, потому что у данного случае, мы отрицаем те факты, что подтверждают верность нашей мысли, а такие факты есть всегда, не важно, логины они или нет.

Все мы имеем определенные убеждения и верования относительно себя, других людей и мира. Мы привыкли им доверять благодаря тому набору данных, которые подтверждают истинность убеждения или верования. Наш мозг устроен таким образом, что правое полушарие мозга отвечает за факты. А левое, отвечающее за интерпретацию фактов, находит массу доказательств, почему эти факты верны.

Например, Виктория может считать, что все мужчины обманщики или, что любовь – это страдание. Веря в свое убеждение, она обязательно найдет подтверждение в его пользу. Оно может быть основано на ее личном опыте или опыте ее подруг, на том, что говорила ей мама, на том, что она видела или слышала. Левое полушарие мозга Виктории найдет достаточно доводов, подтверждающих факт: «Любовь – это страдание».

Теперь давайте представим, что подруга Вики, Зоя скажет ей: «Любовь самое лучше, что есть на свете, она не может приносить боль. Любовь – это

не страдание, а счастье». В данном случае, Зоя, выражающая другую точку зрения, не сможет переубедить Вику. Мнение человека очень редко меняется только от того, что кто-то другой примется доказывать противоположное. Исключением могут считаться экспертные мнения, мнение значимого и авторитетного человека, специалиста в определенной сфере. Но чаще всего, нас практически невозможно переубедить, только лишь, опровергнув нашу позицию. Порой, мы сами не можем переубедить себя, не говоря уже о других людях.

Во-первых, так получается, потом что информация, противоречащая нашему убеждению, поступает извне. Она не переваривается и не осмысливается, а скорее навязывается, как иная точка зрения. Во-вторых, в глубине души мы искренне верим в свое убеждение и не подвергаем его сомнению благодаря доказательствам в его пользу.

Мало услышать фразу «Любовь – не страдание, а лишь твоё искажение говорит о том, что это так». Важно усомниться в истинности своего искаженного убеждения. Попытаться подумать, что стоит за этим убеждением. Действительно ли оно верно? Почему я так сильно верю в него? Какие доказательства я могу найти в пользу своего убеждения?

Таким образом, мы начинаем не только поглощать информацию, но и усваивать. Мы ищем доказательства в пользу своего убеждения и сверяемся с теми доводами, которые их опровергают. Мы оцениваем истинность каждого доказательства, сверяемся с реальностью и самостоятельно приходим к новому выводу.

Анализируя информацию, пропуская ее через призму своего сознания, человек получает новые осознанные выводы относительно тех или иных убеждений. Он может менять искаженные убеждения, только анализируя их самостоятельно, оценивая доказательства в пользу убеждения и против него. Делая собственные выводы.

Поэтому так важно начать именно с поиска доказательств того, что убеждение верно. Пропустив этот пункт, вы не сможете понять, что стоит за

убеждением, подкрепляет его, не говоря уже о том, чтобы опровергнуть эти доказательства.

Виктория может внушать себе, что любовь – это счастье. Но в глубине души она будет продолжать верить в обратное, так как ее прежние убеждения имеет под собой ряд доказательств. Возможно, в прошлом, девушка получила неудачный опыт в отношениях или наблюдала развод родителей. Эти доказательства укрепляют веру в прежние убеждения.

Если же она спросит себя «Почему я считаю, что любовь – это страдание?», то, скорее всего, обнаружит подтверждения своей позиции в виде вышеперечисленных фактов. Далее Виктория сможет поразмыслить над своим убеждением и сделать выводы самостоятельно.

Шаг шестой: Опровержение доказательств

Выписывая доказательства, мы сталкиваемся с тем, что наши убеждения подкрепляются информацией, которую мы однажды просто приняли на веру. Мы верим во многое, не подвергая это сомнению. Усвоив какие-то истины в детстве, часто люди не задумываются об их правдивости, они являются данностью, неоспоримым фактом. Мы привыкаем думать о том, что наш мир должен быть устроен определенным образом, а не иначе, что люди должны вести себя так, а не иначе, требуем того же и от себя.

Давайте разберемся на примере.

У Виктории есть убеждение: «Любовь – это страдание»

Существуют также доказательства к этому убеждению, которые подкрепляют его.

Доказательства:

- 1. Потому что мама всегда так говорила.*
- 2. Потому что мои прошлые отношения закончились страданием и слезами.*
- 3. Потому что мои подруги жалуется на своих мужей.*
- 4. Потому что развалилась семья моих родителей и мама плакала.*

Для того, что бы глубоко проработать свое искаженное убеждение, важно найти опровержения **по каждому пункту** доказательств.

Опровержения:

1. *Моя мама – живой человек. Ее мнение может отличаться от мнения других людей, оно может быть основано на ее личных переживаниях. Другие люди не всегда считают, что любовь – это страдание. А значит, существует не одна, единственно верная, точка зрения.*
2. *Из того, что мои прошлые отношения закончились плохо, не следует, что и новые закончатся так же. Если я буду работать над ошибками, сделаю выводы о своих прошлых отношениях, то увижу, что я «искажала». Соответственно я могу меняться и учиться строить здоровые отношения с мужчинами. Это повышает шансы того, что я построю хорошие отношения и не буду в них страдать.*
3. *Мои подруги жалуются на своих мужчин, но живут с ними. Отношения не всегда состоят только из радости, но и не исключают ее. Я не могу быть уверена, что мои подруги не испытывают счастья в отношениях, ведь они часто также хвалят свои отношения. Даже если кто-то несчастлив в отношениях, из этого не следует, что несчастны все.*
4. *Мои родители допускали свои ошибки, строя семью. Я понимаю, что иногда семьи распадаются, но часто люди живут вместе счастливо до старости, как мои бабушка и дедушка.*

Оспаривая доказательства, Вика не пытается уговорить себя или внушить себе что-то. Она проводит сверку с реальностью и выясняет, что многие представления о том, почему «любовь – это страдание», ошибочны, они не являются прописной истиной, а выступают лишь в качестве личного мнения определенных людей. Также Вика отмечает, что применяет к своему убеждению фильтры искаженного мышления. (см. Глава Фильтры искаженного мышления), например: Фильтрация. Она замечает только

негативные моменты, исключая позитивные стороны в жизни своих подруг или в отношениях ее родных.

Шар седьмой: Новое убеждение

На основании анализа доказательств, мы приходим к выводу, что наше прежнее убеждение может быть не совсем корректно или полностью не верно. Мы можем заменить его часть или поменять всю формулировку полностью.

«Любовь - это страдание» в результате трансформируется в «Любовь не является страданием, хоть иногда мы можем попадать в неудачные отношения, это не означает, что любовь полностью приносит только боль. В любви много светлых моментов».

Иррациональные убеждения часто могут быть связаны с нашими требованиями и звучать в контексте «Должна, должен, должно быть»

Слово «должен» мы меняем на «мне бы хотелось, я хочу, я хотел бы». Таким образом, мы, лишь, выражаем свое желание, понимая, что не всегда все случается так, как нам хотелось бы. Такое видение мира расширяет границы.

Если человек считает, что происходящее событие невыносимо или ужасно, он также может подвергнуть сомнению свое убеждение и выразить его в форме «неприятно, сложно, тяжело, трудно вынести, но я смогу с этим справиться, я смогу это пережить» или «это может быть плохо, но не ужасно, мир от этого не рухнет».

Шаг восьмой: Закрепление на практике.

Мало просто осознать свое искажение и найти новое убеждение, важно начать применять свои знания в жизни. В ситуациях, где вы, основываясь на старом убеждении, вели себя определенным образом, важно вспомнить о вашем новом убеждении, поразмыслить, почему старое не верно, и попробовать внедрить новое убеждение в жизнь.

Осознав, что старое убеждение не верно, Виктория может все равно бояться вступать в новые отношения. Ей важно помнить о том, какие выводы

она сделала относительно этой мысли. Если Вика вспомнит о том, что любовь не всегда приносит только негативные моменты, скорее всего уровень тревоги снизится. Тогда очень полезным будет получение нового опыта. Например, попробовать пообщаться с человеком, который проявляет к тебе симпатию и который давно нравился тебе. Понаблюдать за тем, какие эмоции приносит это общение.

4. Примеры выявления и оспаривания промежуточных убеждений

Пример 1:

Анастасия узнает от своего брата, что тот не получил повышение по работе. Ее брат очень долго шел к этому повышению и сильно расстроился из-за отказа.

Ситуация:

Мой брат не получил повышения. Вместо него повысили приближенных к руководству сотрудников.

Эмоция:

Обида (70%), жалость (80%), беспомощность (70%)

Мысли:

Как же так получилось? Моего брата не повысили! Он так старался! Это несправедливо! Как они могли так поступить? Он замечательный работник!

Промежуточное убеждение:

Они должны были его повысить. В мире должна быть справедливость!

Доказательства:

1. Он отлично работает, лучше многих.
2. Он очень много лет шел к этому повышению.
3. Это не справедливо.

Опровержения:

1. Да, он много работал, но и другие много работали. У них есть еще и связи. Так бывает, особенно в условиях кризиса.
2. Не он один шел к повышению долгие годы. Выслуга лет не всегда влияет на выбор начальника, кого повышать. Есть ряд других факторов.

3. Так бывает не всегда. Не всегда то, что я считаю справедливым – есть справедливость для других людей. Иногда что-то складывается не так, как мы хотим. Если бы у меня был выбор – повесить своего друга или постороннего человека (при одинаковых навыках этих работников), кого бы я выбрала?

Рациональное убеждение:

Мне бы хотелось, чтобы моего близкого человека повесили, но не всегда все складывается так, как нам бы хотелось. Это неприятно, но не является концом света.

Пример 2:

Репетитор по математике вводит правила, для удобства своей работы и улучшения посещаемости уроков.

Ситуация:

ввела новые правила (штрафы за пропущенные уроки) для непостоянных учеников.

Эмоция: стыд (90%) , тревога (60%)

Мысли:

А, что, если это делает меня меркантильным человеком? Люди могут осудить меня и подумать про меня плохо.

Промежуточное убеждение:

Если я поступаю жестко и принципиально, люди решат, что я черствая и плохая. (Я должна нравиться людям)

Доказательства:

1. Мне всегда говорили, что нужно идти навстречу людям и выручать их, добро вернется к добру (говорили родители и учителя).
2. Если я "закручу гайки", люди, возможно, прекратят со мной работать и посчитают меня жадной.
3. Есть определенные стереотипы общества, что накладывают на меня такой отпечаток. Понятия: "бескорыстное добро", "меркантильность..."

Опровержения:

1. Да, я понимаю, что нужно идти навстречу людям, и поэтому в моих правилах работы есть послабления и исключения для уважительных причин. Но при этом, правила посещения и прогулов мотивирует людей серьезнее относиться к урокам. Они не умаляют моей доброты и порядочности, ведь я озвучиваю их открыто и честно. Если я буду постоянно переносить уроки всем детям каждый раз, когда у них возникают "непредвиденные дела", то мое личное время будет занято постоянно и я не смогу нормально делать отдыхать. Если я не буду отдыхать, то и преподавать мне будет крайне тяжело. Поэтому эти нововведения так необходимы. Я одна, а их много.

2. Некоторые, возможно, прекратят заниматься у меня. Хотя, как показывает практика, такие случаи реже, чем я думала. Пока, никто не отказался от моих услуг. Я сама ходила на курсы, где посещаемость строго контролировалась. Это мотивировало меня не пропускать. Я ценила эти занятия, и мне было жаль потраченных денег родителей, поэтому я не прогуливала. Свою учительницу я уважаю и благодарна ей за такие рамки!

3. Да, стереотипы есть. Кто-то, безусловно, может осудить меня. Но я-то знаю, что привело к такому решению, и понимаю, что такие осуждения не сделают меня плохим человеком. Людям свойственно могут считать так, как они хотят.

Рациональное убеждение:

Мне бы хотелось построить свои занятия, чтобы сделать их максимально удобными для людей, но правила необходимы. И это не делает меня плохим человеком, жадным до денег.

Пример 3

Саша работает на двух работах, учится и следит за домом. Девушка не успевает делать все, что запланировала на день.

Ситуация:

Не успеваю сделать все дела, что наметила на день.

Мысли:

А что если это я такая «неумеха» и не успеваю сделать все, что нужно. Если я не буду успевать делать больше, то буду к себе хуже относиться

Промежуточное убеждение: Я должна все успевать.

Эмоция:

Стыд (70%), тревога (70%)

Доказательства:

1. многие люди успевают гораздо больше, чем я за день
2. Я знаю, что могла бы делать больше

Опровержение:

1. Некоторые люди успевают очень много, но они не в один день к этому пришли. Не все, кто много успевают, хорошо чувствуют себя, некоторые, болеют от недосыпа. Тот, кто не умеет планировать свое расписание и ставит слишком много дел на день, часто страдает от этого. Но даже если не брать крайности, а взять в пример людей, которые успевают работать и отдыхать, то я могла бы поучиться у них и идти к такому же результату постепенно. Это не значит, что я в один день резко смогу перестроиться.
2. Да, это так. Значит, есть куда тянуться. Я могу сидеть и винить себя сейчас, а могу начать делать лучше и больше в свое удовольствие постепенно без невротизма, шаг за шагом, не сравнивая себя с другими. Это не сделает меня плохим человеком. Совсем не сделает. Ведь мы все разные и живем в разном темпе. Глупо сравнивать себя с тем, кто годами оттачивал навык.

Рациональное убеждение:

Мне бы хотелось успевать делать больше и я буду к этому стремиться, но даже если пока это не получается, Это не обесценивает меня, потому что я двигаюсь в своем ритме и уже много достигла

Домашнее задание 11:

С помощью алгоритма из восьми шагов, выявите и попытайтесь опровергнуть несколько промежуточных убеждений. Вам поможет «Журнал мыслей», возьмите самые яркие ситуации, определите, какие требования или верования у вас имеются к себе или людям, докажите и опровергните их.

Глава 12 Выявление и проработка глубинных убеждений

«Сила в разуме. Голова без ума, что фонарь без свечи».

Л. Толстой

1. Варианты глубинных установок

Вот мы и добрались до глубинных установок. Глубинные убеждения – это ключевые представления человека о себе (А. Бек). Они могут нести позитивный и негативный характер. Позитивные убеждения звучат, как «Я справлюсь», «Я хороший», «Я способный» и т. д.

Негативные представления могут выглядеть, как «Я неудачник», «Я не справлюсь», «Меня невозможно полюбить», «Я никчемный».

У людей эти установки формируются в детстве. Мы растем, познаем мир, попадаем в различные ситуации, сталкиваемся со стрессами и неудачами, взлетами и падениями. Мы формируем представление о себе, других людях и мире, через воспитание, получая информацию от значимых людей.

Большую часть жизни человек может придерживаться положительного представления о себе, однако в сложных стрессовых ситуациях часто активизируются именно негативные установки, дремлющие внутри.

«Негативные глубинные убеждения - это обобщенные, укоренившиеся и непреложные для пациента суждения, наличие которых он сам, впрочем, зачастую не осознает» - пишет в своей книге Джудит Бек.

Действительно, автоматические мысли и промежуточные установки выявить намного проще, в отличие от глубинных представлений о себе. Чаще всего, они не осознаются самим человеком, пока тот не начнет работать со своим мышлением. По большей части мы принимаем на веру негативное представление о себе и можем найти подтверждающие факты, отрицая то, что противоречит убеждению.

Человек, испытывающий тревогу, панические атаки, может полагать: «Я беспомощный», подтверждая свое представление неудачным опытом, когда симптом тревоги брал верх, игнорируя факт того, что ему в итоге

удалось этот симптом пережить. Поэтому так важно обращать внимание на эти установки и прорабатывать их, сверяясь с реальностью.

Для того, что бы точно определить свои негативные глубинные установки, предлагаем вам познакомиться с категориями, на которые они делятся. **Всего их две: беспомощность (я беспомощный), неприятие (я плохой).**

Установки беспомощности активизируются, когда человек имеет представление о том, что не справится с ситуацией, будет не способен ее преодолеть в силу своей слабости.

Я беспомощен
Я бессилен
Я не контролирую ситуацию
Я слаб
Я уязвим
Я нуждаюсь в помощи и поддержке
Я в ловушке
Я ни на что не способен
Я не успешен
Я не компетентен
Я никчемный
Я неудачник
Я нуждающийся
Меня не уважают, меня призирают
Со мной что-то не так (я не такой, как другие)
Я недостаточно хорош (в плане достижений)

Установка неприятия близка людям, которые боятся быть отвергнутыми и оставленными другими людьми. В английском варианте она звучит, как «unlovable core belief»

Я не привлекательный
Меня не любят
Я не нравлюсь людям
Я не желанный
До меня нет дела другим
Я не такой, я другой
Я плохой (другие не будут меня любить)
Я неполноценный (другие не будут меня любить)
Я недостаточно хорош (другие не будут меня любить)
Я обязательно буду отвергнут
Я обязательно буду брошен
Я обязательно останусь один
Мне суждено получать отказы
Мне суждено быть в одиночестве
Я ничего не стою

2. Выявление глубинных убеждений

Самым простым способом может стать анализ ваших автоматических мыслей при разборе ситуаций. Сами мысли часто имеют отсылки к глубинным представлениям о себе.

Например: *Я не должен был просить денег у отца, я должен был рассчитать свой доход и расход и справиться сам с непредвиденными тратами. Я должен быть сильным и сам на себя зарабатывать. Если я попросил денег - я слабый и что-то сделал не так.*

Я слабый, я не справился – просматривается глубинная установка беспомощности.

Или

Я всех подвел, опоздал и из-за меня люди не попали на концерт. Я ужасный человек, все отвернутся от меня из-за этой недопустимой ошибки.

Я плохой (от меня отвернутся друзья) – установка неприятия.

Если же в ваших разборах нет четкой отсылки на представления о себе, вы можете продолжить ход мыслей следующим образом.

Посмотрите на ситуации, которые вы разбирали ранее, выявляя промежуточные правила, верования и долженствования. Наверняка вы можете выписать три или четыре такие установки.

Например:

Я должен нравиться людям.

Я не должен подводить близких и значимых мне людей.

Если я ошибусь, меня осудят.

Все эти промежуточные установки направлены на то, чтобы защититься от столкновения с неприятными глубинными представлениями о себе.

Задайте себе вопросы:

Что случится, если эти установки будут нарушены?

Что случится, если вы не сможете по какой-то причине нравиться людям?

Если подведете близких?

Если ошибетесь при выполнении важной задачи на глазах у значимых людей?

Что это будет говорить о вас?

Если я не понравлюсь людям, они отвернутся от меня, это будет говорить о том, что я какой-то неправильный.

Если я подведу своего начальника, он во мне разочаруется, а если это так, значит я недостойная, я плохая.

Если я допущу ошибку, и люди это увидят, я буду выглядеть глупо, и они отвернутся от меня, я буду хуже всех.

У каждого человека может встречаться одна установка или две одновременно. Вы, например, будете считать себя плохим или беспомощным, в зависимости от ситуации, или иметь только одну из этих установок «я плохой» либо «я беспомощный». Ведя наблюдения за собой, вы сможете точнее понять, какая из негативных установок преобладает у вас.

3. Проработка глубинных убеждений

Представьте себя золотодобытчиком, который пытается добраться до золотоносной породы. Что делает старатель в таком случае? Снимает почву слой за слоем, добираясь до песков. Ваши автоматические мысли – это верхний пласт земли. Сначала вы учитесь работать с этими мыслями. Промежуточные убеждения – следующий пласт. Вы работаете с ним. И далее, глубинные убеждения. Слой за слоем мы добираемся то глубины.

Все три уровня взаимосвязаны, ведь автоматические мысли являются следствием промежуточных установок, а они, в свою очередь, уходят корнями в глубинные убеждения.

Начиная разбирать ситуация, мы движемся сверху вниз. Сначала выявляем автоматические мысли, далее промежуточные убеждения и в самом конце – глубинную установку.

Когда мы меняем глубинное представление о себе, цепочка запускается в другую сторону сама. Меняется глубинная и промежуточная установка, меняется и автоматическая мысль и действие.

Часто глубинная установка поддерживается не одним промежуточным убеждением, а несколькими.

Например:

Существует, как минимум три убеждения, которые подкрепляют установку о том, что я плохой.

Я должен нравиться людям.

Я не должен подводить близких и значимых мне людей.

Если я ошибусь, меня осудят.

Поэтому мне следует проработать их все, чтобы глубинное представление постепенно поменялось.

Промежуточные убеждения, подкрепляющие глубинную установку, могут проявляться в разных сферах жизни. Это может быть целый ряд установок, с которым надо работать.

Выявление и оспаривание глубинных установок в их связке с промежуточными убеждениями позволяет постепенно менять сами глубинные установки.

Если я меняю свою установку «Я не должен подводить близких и значимых мне людей (как следствие, я буду отвергнут, я буду плохим)» на «Мне бы хотелось не подводить своих близких, даже если так случится, это не будет меня обесценивать», то постепенно будем меняться и глубинное представление о себе в похожих ситуациях.

Наглядно выявление промежуточных и глубинных убеждений лучше всего рассмотреть на конкретных примерах и случаях из практики.

4. Примеры выявления и проработки убеждений

Пример 1:

Мария недавно получила предложение о повышении на работе. Изначально эта ситуация обрадовала девушку, но, когда она уточнила детали о новой должности, испытала сильную тревогу. Основной проблемой оказалось взаимодействие с новым начальником, которого Мария знала ранее и всегда считала очень умным и трудолюбивым человеком. Так же она знает, что стиль руководства нового начальника предполагает высокие требования к подчиненным и быстрое выполнение работы.

Ситуация: Узнала, что новым начальником, будет человек, с которым сотрудничала ранее и у него высокие требования.

Эмоция: тревога, подавленность, страх стыда.

Мысли: Придется вкалывать, сидеть допоздна, чтобы разобраться в проектах. А что, если возникнет ситуация и я покажусь глупее начальника

или других сотрудников отдела? Тогда он во мне разочаруется и не захочет со мной работать. Следовательно, **я должна получать одобрение от начальника** (авторитетное мнение, значимый человек), иначе это будет говорить о том, что я глупая, а если я глупая, значит, я ничтожество.

Поведение: Нежелание работать в этой должности! (Избегание). Поиск оправданий, почему эта должность не подходит (рационализация). Избегание трудностей.

Из данного ряда мыслей можно выявить промежуточное убеждение:

Я должна получать одобрение от значимых людей (в данном случае, от начальника).

Мы помним, что промежуточное убеждение – это правило, которое направлено на то, чтобы избежать столкновения с глубинной пугающей установкой. Чтобы определить ее, важно задать вопрос: «Если я не получу одобрение от начальника, что это будет говорить обо мне?»

Глубинное убеждение:

Я ничтожество, я плохая (если я не получаю одобрение, я глупая, а значит – ничтожество)

Поэтому, чтобы не чувствовать себя **ничтожеством**, не попасть в такую ситуацию, я **должна получить одобрение от начальника, значимого человека**. Тогда я буду чувствовать себя хорошо.

В контексте этой ситуации могут всплывать и другие промежуточные установки.

Представляя себя в коллективе, Мария сравнивала себя, неопытную девушку, пришедшую из другого отдела, с мужчинами профессионалами своего дела. Сравнение это оказывается не в лучшую сторону. Неудача тоже грозит столкновением с глубинной установкой, поэтому Мария выявляет еще одно промежуточное убеждение: **Я должна быть не хуже мужчин! (иначе я слабая, а значит ничтожество)**

Далее идет размышление промежуточного убеждения с поиском доказательств и опровержений.

Убеждение: Я должна получать одобрение от значимых людей (в данном случае, от начальника) иначе я ничтожество.

Доказательства:

1. Общество приветствует успешных людей, которые финансово независимы.
2. Женщина должна быть независимой от мужчины, в противном случае будут проблемы в жизни (Так говорила моя бабушка).

Опровержения:

1. Не только финансовая независимость является предметом восхищения. Общество состоит из разных людей. Например, мать, которая занимается хозяйством и воспитывает детей, тоже может заслуживать уважения в обществе.
2. Моя бабушка тоже человек со своими взглядами на жизнь. Это ее мнение. Иногда бывает так, что женщина на каком-то этапе жизни не работает, или мужчина может потерять работу. При этом в семье может присутствовать уважение и любовь.

Рациональное убеждение:

Я хочу получать одобрение от значимых людей, но даже если этого не произойдет, это не говорит о том, что я не успешная и плохая. Успешность человека зависит не только от одной сферы его жизни или одобрения конкретным человеком.

Пример 2:

Артем недавно начал жить отдельно от родителей и не рассчитал бюджет. Пришлось попросить денег у отца.

Ситуация:

Попросил денег у отца. Сумма небольшая, но брать у родителей не хотелось.

Эмоции:

Стыд (80%),

Мысли:

Я не должен был просить денег у папы, я должен была рассчитать свой доход и расход и справиться сам с непредвиденными тратами. Я должен быть сильным и сам на себя зарабатывать. Если я попросил денег - я слабый и что-то сделал не так.

Промежуточное убеждение: **Я не должен просить денег у родителей. Я должен быть сильным и сам на себя зарабатывать.**

Глубинное убеждение: **Я слабый (если я прошу денег, значит, я не могу на себя заработать, это говорит о том, что я слабый).**

Доказательства:

1. Успешные предприниматели сами платят по счетам и не просят денег.
2. Обычно взрослые дети сами дают денег родителям и не берут у них.
3. Мои друзья, почти никогда не берут денег у родителей.

Опровержения:

1. Успешные предприниматели проходят разные этапы жизни. Я читал много про разных успешных предпринимателей, и большинство из них начинали с нуля, поднимались и падали. Так бывает. Это не делает их плохими людьми и лентяями. Я тоже имею право на ошибки и могу учиться на них, пускай иногда и так неудачно.
2. Это никак не указывает на то, что все и всегда помогают родителям и при этом никогда не просят помощи у них. Сначала многим помогают, потом они начинают помогать. Я тоже помогаю своим родителям, как умею, и если у меня есть деньги, я дарю им подарки, а они мне. Если моей семье нужна будет опора в виде меня, я пойду на любую работу, чтобы помочь ей и прокормить маму и папу! Сейчас у меня такой период, когда они могут и хотят помочь мне, если надо, я буду помогать им. Если я им сейчас не помогаю деньгами - это не делает меня на 100% плохим сыном. Ведь я помогаю им иначе.
3. Почему я должен смотреть, как у них? Мы с моими друзьями находимся в разных условиях. Не все мои друзья берут деньги у родителей, но это никак не обесценивает меня по сравнению с ними.

Рациональное убеждение:

Мне бы хотелось не брать денег у родителей, но раз так случилось - это будем мне уроком и опытом. Это не делает меня беспомощным или слабым, так как и сильные и слабые люди иногда терпят финансовые неудачи.

Важно помнить!

Не смотря на то, что вы всей душой можете верить в свое глубинное убеждение, следует не забывать о том, что это всего лишь идея, мнение. А мнение, как известно, может меняться со временем.

Насколько сильно вы уверены в том, что стена в вашей комнате завтра будет того же цвета? (при учете, что вы не соберетесь ее перекрасить). А через неделю? Поменяет ли она цвет? Уверенность в подобном случае составит 100%, ведь сами по себе стены цвет не меняют.

Насколько вы уверены, что завтра, через неделю, через месяц вы все также будете считать себя беспомощным или плохим? Мы не можем дать 100% гарантию, что будем считать себя плохими или слабыми, поработав над убеждением. Часто наши негативные представления о себе искажены, они берут свои корни в детстве, и переносятся во взрослую жизнь.

Поэтому важно помнить о том, что мнение, не является непреложной истиной, это просто точка зрения, которой свойственно меняться.

Домашнее задание 12:

Разобрать 5-6 ситуаций, которые помогут вам выйти на глубинное убеждение.

Алгоритм проработки:

1. Разбор проблемы на три составляющие (Ситуация, Мысль, Эмоция)
2. Выявление промежуточного убеждения
3. Выявление глубинного убеждения
4. Поиск доказательств
5. Поиск опровержений
6. Здоровое убеждение.

Не забывайте сохранять свои записи. В последующем, эти срезы СМЭР помогут вам составить свою когнитивную карту.

Глава 13. Решение проблем и внешних конфликтов

«Болезни возникают вследствие неосознанных и нереализованных потребностей».

В. Гусев

1. О потребностях

Мы не случайно коснулись темы потребностей. Она тесно связана с проработкой искажений. Имея искаженные установки, правила, требования к себе, мы часто оставляем наши истинные потребности нереализованными и испытываем напряжение. Теперь, имея общее понимание о глубинных и промежуточных установках, вам будет проще осваивать следующие темы, видеть разницу между искажениями и истиной.

В наше время все чаще мы слышим слова «Невроз», «Депрессия», «Тревога». Уже не новость для всех, насколько сильно связана психологическое и физическое здоровье. К сожалению, когда речь заходит о необходимости обратиться к врачу с телесным недугом, чаще всего человек стремится скорее купировать последствия. Но вылечить болезнь, не означает - стать здоровым.

Наш организм уникален, по своей природе он всегда стремится к саморегуляции, если ему не мешать. Проблема в том, что человек своими действиями вмешивается в саморегуляцию, в результате чего, ее процесс нарушается. Если врач лечит телесный недуг, то психотерапевт или психолог имеет перед собой задачу поддержать саморегуляцию путем содействия о сознания к поиску и реализации потребностей.

Человек, обладающий здоровым мышлением способен осознавать свои истинные потребности и стремиться реализовывать их, искаженное мышление мешает двигаться в верном направлении.

У нас у всех есть потребности. Потребность в пище, тепле – **физиологические потребности**. Потребность в безопасности. Они необходимы для выживания. Но также существуют и **социальные потребности**. В любви, одобрении, заботе, общении, признании.

Часто люди не осознают своих потребностей. Это может приводить к мучительным внутренним противоречиям, проблемам с лишним весом и даже неврозу.

Не всегда нам удастся удовлетворить свои потребности потому что:

1. Потребности могут быть противоречивыми (внутренний конфликт)
2. Потребности могут вступать в конфликт с внешним миром,

Давайте рассмотрим первый случай, связанный с внутренними противоречиями. В этой ситуации потребность 1 (хочу) вступает в конфликт с потребностью 2 (хочу, должен)



Красный икс обозначает напряжение, возникающее вследствие борьбы потребностей, но не всегда это приводит к глобальным проблемам.

Внутренние конфликты случаются намного чаще, чем можно представить. Мы ежедневно стоим перед каким-то выбором: пойти в зал или остаться дома, съесть суп или второе, купить путевку на море или отремонтировать на эти деньги прихожую.

Особой проблемы не возникает, если ситуация в итоге решается. Когда выбор склоняется в одну из сторон, напряжение спадает.

Иначе дело обстоит в том случае, когда человеку сложно принять решение по каким-то причинам. Время затягивается и напряжение сохраняется, что может в итоге привести к негативным последствиям. При таком варианте развития событий речь идет о более серьезном выборе, о ситуациях, в которых сложно принять решение.

Например:

Максим живет со своей женой уже пять лет. И уже год он испытывает внутренний дискомфорт, от того, что одновременно желает и уйти от жены, которую разлюбил и все же понимает, что разводиться – не вариант. Получается в этом случае **потребность 1: «хочу развестись»** противоречит **потребности 2: «хочу остаться, хочу жену»**

В ситуации с выбором блюда на ужин или места отдыха напряжение продлится не долго, вы примете решение в краткосрочной перспективе и оно исчезнет. Но у Максима, напряжение сохраняется и накапливается в течение года.

Изначально не осознавая своей потребности (хочу развестись), Максим обращается к психологу, жалуясь на проблемы в отношениях. Пара часто ссорится, отношения усложняются.

Максим отгоняет от себя мысли о возможном разводе, которые иногда посещают его, не осознавая этой потребности. Однако мозг, начинает подбрасывать ему иные пути решения проблемы, оттого берутся непровольные фантазии, связанные с тем, каким образом проблема может решиться сама собой. Одной из таких фантазий является трагическая смерть жены. Конечно, мужчина не желает ей смерти, но этот сценарий предлагается мозгом, как не требующий решения от Максима.

В ситуации Максима потребность «Хочу развод» является истинной. Однако он не разводится. Почему? Все дело в том, что существует ряд ограничений, для осуществления потребности.

Таких, как:

- меня осудят (вина, стыд);
- вдруг, никого не найду (тревога);
- буду мучиться чувством вины (вина, тревога).

Потребность вытесняется из-за страха осуждения, предстоящего столкновения с чувством вины, неизвестных и новых перемен, возможно, не в лучшую сторону (не найду жену лучше). Не осознавая своей потребности, Максим находит подтверждения, почему ему важно остаться с женой.

Для того, чтобы работа Максима с психологом прошла эффективно, ему важно начать работать над непосредственным решением задачи. А именно, выбрать одну из потребностей. Или остаться с женой или уйти. Желание уйти является истинным в случае Максима, но не реализуется, потому что у Максима присутствует ряд ограничений, вызывающих тревогу, стыд и вину. Следовательно, ему важно направить свое внимание на эти ограничения и связанные с ним убеждения. Именно они мешают принять решение.

Если сформулировать эти ограничения в виде убеждений, они могут звучать следующим образом:

Я должен быть хорошим мужем. (Хороший муж не оставит жену)

Если я разведусь, никого не встречу и останусь один.

Я не должен бросать жену, с которой прожил много лет, так как у нас общие дети.

Максим не сможет принять взвешенное решение, пока не проработает убеждения и мысли связанные с ограничениями.

Для того, что бы убрать напряжение, накапливающееся неделями, важно прорабатывать искажения, которые мешают принимать решения в пользу истинных потребностей. В противном случае напряжение, как энергия будет выходить через тело, отзываясь в виде вегетативных нарушений.

Или же нереализованная потребность может быть компенсирована с помощью другой потребности, например пищевой.

Я не удовлетворяю потребность в общении, в отношениях, удовлетворением пищевой потребности, что может выражаться в виде приступов переедания.

Маркерами для определения ситуаций, которые вам важно проработать будут негативные эмоции вины, стыда, гнева, тревоги.

Во втором случае икс также обозначает напряжение. Существует некая потребность, но внешняя среда блокирует ее осуществление.



Для примера возьмем ситуацию Олега, который желает добиться успеха в жизни. Успех для людей определяется различными факторами (деньги, связи, одобрение, удачное замужество или женитьба и т. д.). В случае Олега, быть успешным – значит быть умным и превосходить остальных. Когда Олег учился в школе, быть успешным было проще, и означало – превосходить одноклассников в учебе. Во взрослой жизни превосходство начало приобретать более широкий смысл. Для Олега – взрослого мужчины, важными стали статус и власть, внимание лучших женщин. В детстве добиваться успеха было намного проще: оценить, что ты лучше или хуже можно, сравнив успехи в учебе. Но с годами планка, к которой нужно стремиться, растет и намного сложнее становится сравнить, кто успешнее, ведь во взрослой жизни все люди находятся в разных условиях. Даже в институте или колледже намного сложнее добиваться планки успешности. На одном курсе появляются дети из семей разного класса. У одного уже есть машина, у другого телефон дороже. Возраст позволяет самореализоваться. Студенты часто начинают совмещать работу с учебой, у них появляются свои деньги. Олег, пытаясь пользоваться школьной стратегией, продолжает оценивать своих однокурсников и себя по оценкам. Но все же, испытывает напряжение, понимая, что появился ряд новых факторов, влияющих на успех. К моменту окончания учебы оценивать себя становится сложнее. У одного друга успешная работа. Другой женился на красавице, третий путешествует. При разных условиях на работе или в своем окружении старый критерий оценки не срабатывает. Сложно представить себе границы, где должна располагаться планка оценки.

Появляется напряжение, так как в условиях внешней среды Олег не может в полной мере удовлетворить потребность быть успешным.

Внешняя среда – это обстоятельства или ситуации, мешающие реализации потребности.

При столкновении нашей потребности с внешней средой нам также мешают и ограничения, которые связаны с убеждениями.

Помните пример про работу, который мы не раз упоминали? Вы можете обладать определенными навыками и опытом. Но при этом также иметь ряд ограничивающих убеждений, мешающих реализоваться потребности. Вы можете просматривать объявления о работе и, заметив подходящую вакансию, подумать «Я не подхожу для этой работы».

Промежуточное убеждение «Я должен быть лучшим» в данном случае может помешать устроиться на интересную и высокооплачиваемую работу всякий раз, когда у вас возникает риск не быть лучшим (провалиться, опозориться).

Так же вы пропускаете свои мысли относительно новой работы через фильтры искаженного мышления, такие как катастрофизация и обесценивание.

Если в вас есть потребность познакомиться с красивой девушкой обоснованная установкой «Я должен встречаться только с красавицей», но при этом вы думаете «Она мне откажет, будет смеяться». Скорее всего, вы не подойдете к девушке. Потребности остаются нереализованными. В данном случае может помешать как внешняя среда, так и внутренние ограничения. В результате появляется напряжение.

2. Истинные и фиктивные потребности

Обратите внимание, что не всегда мы стремимся реализовать свои истинные потребности. «Я должен» часто прививается нам обществом, воспитанием. Но при этом, от нереализованности этой фиктивной потребности вы также испытаете напряжение.

Изначально ребенок стремится к любви, уважению, реализации собственного потенциала. С возрастом воспитание и внешняя среда накладывают свой отпечаток, и мы меняемся, приобретая ряд

долженствований. Вся беда в том, что взрослый человек перестает разделять свои долженствования и потребности, приравнивая их друг к другу:

Долженствование = потребность

Он будет стремиться всячески их добиться и часто сталкиваться с жизненными ситуациями, при которых это сделать не возможно из-за нехватки навыков или ограничивающих убеждений. Нереализованность приводит к напряжению, которое выливается в неприятные последствия. Например – невроз и телесную симптоматику.

Существует еще один подводный камень, о котором не стоит забывать, говоря о реализации фиктивных потребностей. Если вами движет долженствование, например, «открыть свое дело», и при этом вы добиваетесь своего, это дело не приносит вам удовольствия. В случае, когда вами движет фиктивная потребность «заработать денег», вы не получите удовольствия, когда их заработаете.

Пример:

Несколько лет назад от меня отказался деловой партнер. Мы вместе начинали небольшое дело по продаже одежды, но в итоге он нашел более успешного партнера и продолжил вести дела с ним. Я чувствовала себя ужасно, ведь моя самооценка была плотно привязана к одобрению значимыми людьми. И я решила поставить все на свои места, начала изучать ниши, пробовать себя в деле. Все думала о том, как это сделает меня успешной и счастливой. Через год, заключив первую сделку на миллион рублей, с приличными комиссионными, я осознала, что на душе почему-то все так же «скребут кошки». Достигнув своей цели, счастья я так и не добилась. Это дело тяготило меня, и почти не приносило радости. Вот тут я и начала задумываться, что что-то делаю не так. Сейчас, занимаясь любимым делом, и прежде всего, чувствую удовольствие и радость, делая то, что я делаю.

Алла, 32 года

Работа не всегда состоит только из радостных и простых моментов, но все же, если вы следуете своей истинной потребности, внутренне вы будете ощущать гармонию.

Важно учиться понимать себя, задавать вопросы, подобные следующим:

Я действительно хочу этого, или делаю это, чтобы кому-то что-то доказать?

Я делаю это, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, или делаю это для себя?

Можно пытаться обманывать себя, но при этом, вы всегда в глубине души будете знать, какая потребность истина, а какая – нет.

Суть работы заключается в выявлении истинных потребностей, снятии ограничений для их реализации и отбрасывании ложных установок, долженствований, которые также создают напряжение.

Следуя своим долженствованиями, мы доходим до абсурда, произнося такие фразы, как «Я должен веселиться и радоваться», вместо реального: «Я хочу веселиться». Разве можно быть счастливым по принуждению? Разве можно по-настоящему расслабиться на празднике, заставляя себя веселиться?

Помните о том, что эмоции являются катализатором проблемных зон. Сильная вина, стыд, тревога, обида, гнев скрывают за собой долженствования и верования. Прорабатывая их, вы не только снизите градус деструктивных эмоций, но и начнете снимать те ограничения, которые мешали вам реализовывать истинные потребности, научитесь лучше понимать, чего хотите.

И наконец, от «я должен», вы постепенно придете к «я хочу».

Когда я знаю, что я хочу истинно, я живу в радости.

Пример проработки искаженного убеждения, мешающего реализовать истинные потребности:

Максим испытывает напряжение и ряд негативных эмоций, пытаясь принять решение: продолжать жить с мамой или начать жить одному.

Истинная потребность Максима «Жить одному, фиктивная – «Жить с мамой». Одна мысль о том, чтобы оставить маму одну заставляет Максима чувствовать вину, а построение планов на будущее вызывает тревогу (Вдруг я не справлюсь?).

Ситуация: Живу с мамой, будучи уже достаточно взрослым.

Эмоция: вина, тревога

Промежуточное убеждение: Я должен жить с мамой,

Глубинное убеждение: а если буду один, **не справлюсь**

Я должен жить с мамой (почему?)

Доказательства:

1. Всю жизнь я прожил именно так.
2. У мамы кроме меня никого нет, ей будет одиноко.
3. А, что если я не справлюсь с самостоятельной жизнью.

Опровержения:

1. Если я на каком-то отрезке своей жизни жил с мамой и мне было это привычно, то из этого не следует, что сейчас я не могу жить один. Ситуация изменилась и мне хочется научиться быть самостоятельным. Живя с мамой, я не могу научиться этому полноценно.

2. Несу ли я ответственность за жизнь мамы? Нет. Моя мама – взрослый человек, помимо меня у нее есть другие родственники и знакомые, с которыми она может общаться. Я могу продолжать жить с ней, но при этом находиться в напряжении. От этого начну выплескивать на маму негатив, что никак не сделает наши отношения лучше. Если мы решим жить отдельно, это не означает, что я брошу маму, я буду заезжать к ней в гости, но делать это с радостью, отдавая маме тепло и заботу в большей степени, чем, если продолжу жить с ней и злиться на самого себя и на нее. К тому же, я не уверен, что маме тоже комфортно жить со мной. Возможно, мой уход подтолкнет ее к построению отношений с мужчиной или другим положительным изменениям.

3. Мне трудно признаться себе, что я боюсь жить один, во многом, поэтому я говорю себе, что мне жалко маму. Но я понимаю, что на самом деле есть и моя личная выгода в этой ситуации. Живя с мамой, я не решаю свои личные проблемы. От того, что я сейчас боюсь, никак не следует, что я не справлюсь с самостоятельной жизнью. Мне может быть трудно и тяжело, но я смогу это пережить, как и многие люди до меня.

Рациональное убеждение:

Я хочу жить отдельно, из этого никак не следует, что я плохой сын или что я не справлюсь, потому что раздельное проживание является естественным этапом взросления для меня.

В ситуации Максима важно прорабатывать установку беспомощности, давая рациональные ответы на мысли «я что, если я не справлюсь...» и разбирать промежуточные убеждения. Эта глубинная установка может всплывать в виде ряда промежуточных. Постепенно делая шаги к самостоятельной жизни, Максим начнет получать и новый поведенческий опыт, доказывая на практике, что в состоянии справиться сам, это будем менять установку беспомощности и укреплять обратное представление о себе.

Домашнее задание 13:

С помощью алгоритма из восьми шагов, выявите и попытайтесь опровергнуть несколько промежуточных убеждений, мешающих реализации истинных потребностей. Вам поможет «Журнал мыслей», возьмите самые яркие ситуации, при которых вы испытываете противоречия между «хочу и «должен» определите, какие требования или верования у вас имеются к себе в этих ситуациях, насколько они адаптивны. Докажите и опровергните эти убеждения.

Глава 14. Составление когнитивной карты.

«Величие нас как людей заключается не столько в возможности построить мир снова — это миф атомного века, — а в возможности изменить себя».

М. Ганди

1. Этапы составления когнитивной карты

Это может показаться странным, но вы уже начали составлять свою когнитивную карту задолго до того, как прочитали первые строки данной главы. Анализируя свои убеждения в дневники, вы собирали необходимый материал, находили что-то общее в своих убеждениях и теперь нам останется просто упорядочить этот материал и добавить часть недостающей информации для того, чтобы вы могли увидеть всю картину полностью. Это необходимо для понимания, на какие моменты в работе стоит обратить особое внимание, что общего есть в вашем поведении и как работа над собой меняет жизнь в целом. В данной главе мы также поговорим о поведенческой части, которая также отображена в диаграмме вашей когнитивной концептуализации.

Пустой бланк для составления карты вы найдете в **приложении 4**.

Первый этап

Заполнять мы начинаем с нижней части таблицы, которая состоит, по сути, из трех срезов по СМЭР с небольшими дополнениями.

Ситуация 1 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация?
Автоматическая мысль О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?
Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?
Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас
Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?

Для составления когнитивной карты вам потребуются три наиболее яркие негативные ситуации, типичные для вас. Помните, что маркером для нас служат отрицательные эмоции (стыд, вина, тревога, гнев, обида). Вы можете выбрать что-то из своих записей по разбору промежуточных и глубинных убеждений.

Изначально вы выписываете саму ситуацию в графе «**Ситуация 1**» (шаг 1) Затем переходите к заполнению граф «**Эмоции**» (шаг 2) и «**Поведение**» (шаг 3).

Например:

Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация? Узнала, что новым начальником, будет человек, с которым сотрудничала ранее и у него высокие требования	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация?
Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали? А что, если возникнет ситуация и я покажусь глупее начальника. Он во мне разочаруется	Автоматическая мысль О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?
Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас? Что я глупая, а если я глупая, значит, я ничтожество.	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?
Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас тревога, подавленность, страх стыда	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас
Поведение (3) Каковы были ваши поступки? Нежелание работать в этой должности. Поиск оправданий, почему эта должность не подходит	Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?

Следующим шагом (шаг 4) вы определяете свои автоматические мысли. Убедитесь в том, что вы вносите в колонку свои самые распространенные и типичные мысли в этой и подобных ситуациях.

Шаг 5 заключается в интерпретации автоматической мысли. Задайте себе вопрос: **Если бы мои автоматические мысли были правдой, что это могло бы говорить обо мне, значить для меня?**

Далее повторите шаги с первого по пятый для заполнения двух оставшихся колонок.

Например:

<p>Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация? Узнала, что новым начальником, будет человек, с которым сотрудничала ранее и у него высокие требования</p>	<p>Ситуация 2 Какова проблемная ситуация? Муж зарабатывает больше меня</p>	<p>Ситуация 3 Какова проблемная ситуация? Иду на встречу выпускников</p>
<p>Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали? А что, если возникнет ситуация и я покажусь глупее начальника. Он во мне разочаруется</p>	<p>Автоматическая мысль О чем вы подумали? Ну вот, это делает меня слабой. Жена не должна зависеть от мужа</p>	<p>Автоматическая мысль О чем вы подумали? А что, если мои одноклассники добились больше, чем я? Наверняка они успешные во многом</p>
<p>Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас? Что я глупая, а если я глупая, значит, я ничтожество.</p>	<p>Значение автоматической мысли Что это значило для вас? Если я слабее мужа, я плохая, я слабая</p>	<p>Значение автоматической мысли Что это значило для вас? значит я плохая, я ничтожество.</p>
<p>Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас тревога, подавленность, страх стыда</p>	<p>Эмоции Какая эмоция сопровождала вас Тревога, стыд</p>	<p>Эмоции Какая эмоция сопровождала вас Тревога, стыд</p>
<p>Поведение (3) Каковы были ваши поступки? Нежелание работать в этой должности. Поиск оправданий, почему эта должность не подходит.</p>	<p>Поведение Каковы были ваши поступки? Стараюсь больше работать, показываю свою независимость</p>	<p>Поведение Каковы были ваши поступки? Хотела отказаться, старалась выглядеть лучше, чем есть на самом деле</p>

Второй этап

Обратите внимание на все три графы «Значение автоматических мыслей». В них есть что-то похожее? Какие глубинные установки вы можете выявить на основе записей? Проведите связующую нить между значением автоматических мыслей и графой «глубинные убеждения» (шаг 6). Какое центральное глубинное представление о себе вы можете выявить?

В нашем примере установка неприятия (я плохая, меня не будут любить) выражена в большей степени, чем установка беспомощности, которая тоже присутствует. Мы можем внести карандашом обе установки, указав, что вторая выражается меньше. Затем, работая над собой, собрать больше данных о ситуациях, где может проявиться данная установка.

Посмотрите на графы «Поведение» и выпишите наиболее типичные стратегии поведения помогающего справиться с ситуацией, в графу «Компенсаторные стратегии» (шаг 7). Если в других ситуациях вы используете иное типичное поведение, чтобы справляться с ситуацией, опишите его, сделав еще один срез по СМЭР.

Шаг 8 – заполнение графы «Сопутствующие предложения, убеждения, правила»

Туда попадают промежуточные установки, помогающие избежать столкновения с глубинным убеждением.

Они могут звучать в виде правил «Я должен» или в виде слов «Если я сделаю следующее Все будет хорошо, и я избежу столкновения с глубинной установкой».

В последнюю очередь мы заполняем графу, связанную с прошлым опытом (шаг 9). Что могло поспособствовать укреплению моего убеждения?

<p align="center">Значимые сведения из детства (9)</p> <p>Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения? В прошлом у меня были отношения, в которых мужчина меня подавлял. В новой школе я была изгоем, но добилась уважения только благодаря тому, что показала свою силу и значимость.</p>
<p align="center">Глубинные убеждения (6)</p> <p>Каково ключевое убеждение пациента о себе? Я плохая, я беспомощная (выражено в меньшей степени)</p>
<p align="center">Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8)</p> <p>Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение? Если я разочарую значимого человека, я потерплю неудачу Если не разочарую, я добьюсь признания и уважения Я не должна быть слабее мужчин Если я не произведу идеального впечатления, я разочарую людей (Я должна производить идеальное впечатление)</p>
<p align="center">Компенсаторные стратегии (7)</p> <p>Какое поведение помогает вам справляться с убеждением? Пытаюсь казаться лучше, чем есть, избегание ситуаций</p>

Таким образом, вы получаете более широкое представление о том, какие промежуточные установки вы имеете для избегания столкновения с глубинным представлением о себе, и каким компенсаторным поведением

пользуетесь. Вы можете связать все элементы воедино: от прошлого опыта до автоматических мыслей.

Если до этого у вас возникали сложности с выявлением промежуточных и глубинных убеждений, когнитивная карта также поможет вам научиться делать это. Вы можете пользоваться алгоритмом составления диаграммы, для определения этих установок.

Когнитивная карта помогает выявить ключевые убеждения, над которыми важно работать в первую очередь. Очень важно не распалиться на разные несвязные установки, а прорабатывать именно те, которые связаны с самыми сильными глубинными убеждениями.

Домашнее задание 14:

Заполните пустой бланк по алгоритму из Главы 14

Пустая форма

Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения?		
Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе?		
Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение?		
Компенсаторные стратегии (7) Какое поведение помогает вам справляться с убеждением?		
Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация?	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация?
Автоматическая мысль (4)	Автоматическая мысль	Автоматическая мысль

О чем вы подумали?	О чем вы подумали?	О чем вы подумали?
Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?
Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас
Поведение (3) Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?

Глава 15. Прошлый опыт, влияющий на формирование негативных установок

«Многочисленные проблемы возникают, когда мы пытаемся оправдать ожидания других, вместо того, чтобы определить наши собственные».

К. Роджерс

Жизнь человека сильно зависит от того, каким образом он взаимодействует с миром, другими людьми, какие решения принимает.

Все мы разные: кто-то уверен в себе, кто-то отступает от малейших трудностей. Один стремится за признанием и лидерством, другой же ищет одобрения. Но не все мы руководствуемся истинными потребностями для достижения целей, при этом испытывая напряжение от того, что пытаемся казаться кем-то вместо того, чтобы быть собой.

Часто, поступая определенным образом, человек стремится, во что бы то ни стало избежать столкновения с негативной глубинной установкой (беспомощность и неприятие). Отсутствие опоры на себя и комплекс неполноценности заставляют нас выстраивать целые стратегии мышления и поведения для того, чтобы не столкнуться с тем, что нас пугает или делает плохими.

Это становится проблемой, ведь наши установки и убеждения влияют на все сферы жизни: на принятие решений и восприятие мира, на взаимодействие с людьми. Руководствуясь искаженными убеждениями, мы принимаем решения о выборе профессии. От наших установок зависит и уровень будущих достижений. Убеждения могут воздействовать и на личную жизнь (модель построения отношений с близкими). Да и в целом, на отношения с людьми.

Меняя искаженные установки на более здоровые, человек начинает поступать иначе, корректируя стратегии поведения, и постепенно перестает испытывать постоянное напряжение. Это можно увидеть наглядно по

структуре когнитивной карты. Связь установок и стратегий поведения прочна и одно, несомненно, влияет на другое.

Для того, что бы вам было проще понимать эту связь, сначала мы поговорим о том, как прошлый опыт влияет на формирование характера человека, а затем у вас будет возможность ознакомиться с наиболее типичными стратегиями поведения и мышления людей, старающихся не столкнуться со своими негативными убеждениями о себе.

1. Влияние воспитания на формирования негативных убеждений

Разбирая свои ситуации, вы наверняка смогли определить уже несколько убеждений – правил, которые сформировались у вас на протяжении жизни, а также понять, каким образом эти правила «помогают вам» справляться по жизни. Они не возникли из ниоткуда. Когда человек рождается, он словно чистый лист бумаги, но на протяжении определенного времени у него формируется особое мировосприятие и отношение к себе, определенные поведенческие стратегии, самооценка.

В возрасте 3-5 лет закладывается восприятие себя, других людей, способ принятия решений в будущем.

В это трудно поверить, но уже тогда решается, каким будет человек в дальнейшем, какую работу выберет, каким образом построит отношения в семье, и как будет происходить взаимодействие с внешним миром. Некоторым из нас сложнее принимать решения, они чаще других испытывают напряжение, связанное с конфликтом потребностей и не чувствуют опору под ногами. Другим же проще.

Так каким же образом мы формируем представление о себе в детстве и приобретаем определенные установки?

Если вы обратите внимание на схему когнитивной карты, то заметите, что заполняя ее, мы всегда уделяем внимание значимым событиям из прошлого, из детства, они, несомненно, оставляют след на вашем настоящем. Именно в детстве мы научаемся многим вещам, в том числе копируем

поведение родителей, формируем представление о себе, получаем понимание о том, что такое любовь и забота, делаем выводы, интерпретируя какие-то события или слова старших.

Три основных фактора, формирующие мировосприятие ребенка

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

1). Импринтинг

В возрасте 3-5 лет ребенку сложно сделать собственные выводы о жизни, поэтому ролевой моделью, примером для него становятся родители. Именно по этой причине слова или действия родителей заведомо трактуются как непреложная истина.

Копируя поведение родителей, мы перенимаем их отношение к традициям и приметам, повторяем определенное поведение или принимаем на веру установки, которым следуют старшие. Соответственно, если у родителя отсутствует опора на себя, имеются комплексы, то ребенок будет иметь похожие проблемы. Если родитель обладает повышенной тревожностью, то и ребенок будет испытывать тревогу чаще обычного.

Следующая информация будет полезна вам не только для работы со своим характером, но и при воспитании собственных детей.

Важно помнить, что вы точно так же своим поведением подаете пример ребенку. Он копирует именно ваши действия. Если говорить ребенку одно, а делать другое, то он будет повторять ваше действие вместо того, чтобы следовать наставлениям. Поэтому психологи часто говорят **«Начните воспитывать себя, если хотите воспитать своего ребенка»**.

Если родитель курит и запрещает ребенку курить, то с большей вероятностью во взрослой жизни ребенок последует примеру родителя, чем его запрету на курение.

2). Условное подкрепление

Условная любовь подразумевает навешивание ярлыков «плохой» или «хороший», приравнивание определенных поступков ребенка к его личности. Воспитание в таком случае происходит по принципу «кнута и пряника».

Например: Получил двойку – ты двоечник. Получил пятерку – ты молодец. Ведешь себя так, как хотят родители – ты хороший. Не так – плохой.

Условно оценивая ребенка, родители могут не замечать, насколько серьезно ребенок воспринимает их слова.

Например: Наталья ругает сына Ваню за разбитую вазу, говоря ему: «Ну что за ребенок? Сплошное наказание!». В данный момент мама не перестает любить сына. Но Ваня воспринимает ее слова примерно так: «Я разбил вазу, я плохой. Если я опять разобью вазу, меня не будут любить». Формируется неверная интерпретация: Вместо оценки поступка «Я совершил плохой поступок», идет полная оценка себя «Я плохой».

Еще один наглядный пример: При работе над собой, Дине приходится иметь дело с установкой беспомощности. И эта установка во многом сформировалась у девушки из-за того, что та часто слышала от мамы «Ты не справишься, если не будешь мне помогать», «Что за хозяйка вырастет из тебя, полная беспомощность». Конечно, в свои слова мать не вкладывала настолько буквальный смысл, она лишь хотела приучить дочь к дисциплине и порядку, но сама формулировка была воспринята ребенком буквально, что привело к укреплению веры в свою беспомощность.

При условной любви ребенок начинает отождествлять свою личность с поступком. Зачастую, проявляя свою активность, он слышит от старших «Не кричи», «Не высовывайся», «Веди себя так-то...», «Мальчики не плачут».

Основываясь на условной любви, ребенок закрепляет установку: «Когда я веду себя, так как хотят другие - я хороший, когда я не соответствую ожиданиям – плохой». В будущем такой человек стремится казаться тем, кем хотят его видеть, переставая быть собой.

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

Авторитет и авторитарность – это разные вещи, как пишет в своей книге «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Гиппенрейтер. Стремясь к авторитарности, родитель жаждет власти, пользуясь силой, добиваясь подчинения. Авторитетным называют того человека, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении его мнения, его личных качеств.

3). Интерпретация

Интерпретация имеет место, когда ребенок делает собственные выводы о ситуации. Если у вас в семье есть маленькие дети, вы можете наблюдать различные варианты их интерпретации событий.

Пример:

В семье Ивановых двое детей Ваня и Петя, разница между которыми 4 года. С появлением младшего брата распорядок семьи меняется. Ваня начинает замечать, как много заботы и внимания уделяют малышу. Мальчик, привыкший быть единственным ребенком, перестает получать всю любовь родителей полноправно и теперь разделяет внимание родителей с малышом. Неверно оценивая эти изменения, Ваня начинает думать, что теперь родители любят его меньше. Родители, заботясь о младенце, убеждая его особенное

внимание, четко понимают, что любят обоих детей одинаково. Действительно, уход за малышом отнимает много сил и времени, требует предельной внимательности и осторожности, но никак не говорит о том, что в данном случае мама и папа перестают любить старшего сына.

То же самое может происходить и в случае, когда младшему ребенку достаются поношенные вещи старшего. И в первом и во втором случае ребенок может сделать вывод о том, что его любят меньше, а значит с ним что-то не так.

Интерпретируя события, ребенок пропускает их через призму своего сознания, детского мировосприятия, делая вот такие выводы.

Интересный факт: при одинаковом воспитании дети одной семьи могут получиться разными с разными убеждениями.

В списке доказательств, выступающих «За» убеждение мы не редко встречаем пункты: потому что мама говорила... или так было принято в моей семье, в детстве мне часто говорили..

Оспаривая эти доказательства, подумайте, а не имеет место интерпретация? Действительно, будучи ребенком, вы сделали выводы о ситуации, который актуален и во взрослой жизни? Возможно, в далеком прошлом, вы неверно истолковали слова или действия старших, привязав свою личность к оценке поступка. Или примерили на себя ярлык.

2. Адаптивные и неадаптивные стратегии

Люди всячески стремимся не столкнуться с установками неприятия и беспомощности, поэтому стараются следовать определенным правилам и стратегиям поведения.

Не всегда эти стратегии действительно помогают людям. Чаще они вредят и приносят массу проблем. Получив негативный опыт, и при этом неверно истолковав ситуацию, человек начинает верить в то, что он может оказаться беспомощным перед лицом опасности. Или же представляет, как в случае неверного шага от него отвернутся близкие. В своей работе мы не раз сталкивались с подобными ситуациями.

Если рассматривать установку «Я плохой», желание не столкнуться с ней часто может сопровождаться требованием «быть хорошим», (удобным, полезным). Стремясь быть хорошими, люди могут особенно стараться соответствовать всем требованиям окружающих. Будучи несогласным, такой человек, скорее всего не покажет этого собеседнику. Он может испытывать одни эмоции, а демонстрировать совсем другие, подавляя негодование глубоко внутри. «Хороший» человек старается не проявлять агрессию, чтобы не разочаровать других, но может ожидать ее от людей.

Существует и другое поведение. Чтобы не показаться слабым, человек стремится создать образ невероятно сильного, где-то даже агрессивного, уверенного в себе лидера. Про таких говорят «с характером». Стремясь доминировать, подобная личность может связывать выполнение требований других людей с подавлением. Часто эти люди проявляют агрессию, стараясь показать свою силу, которая лишь маскирует хрупкую душу.

Недаром говорят, что зажатость и агрессия – две стороны одной медали – неуверенного поведения. За обеими стратегиями скрывается нежелание показаться слабым или плохим.

Иногда происходит так, что столкнувшись с болезненным событием или получив неприятный опыт проявления своей слабости человек, наоборот начинает избегать повторения этих проявлений. Он становится нерешительным и может сильно тревожиться из-за предстоящего столкновения с потенциальной опасностью, пытаться пойти более легкой дорогой.

Намного проще жизнь тех людей, что обладают опорой на себя, не привязывая оценку своих поступков к своей личности. В данном случае, принимая решение можно руководствоваться свободным выбором от внешних ожиданий и как следствие, реализовывать свои истинные потребности.

«Я могу помочь человеку, если он попросит, а могу и не помочь. Из этого не следует, что я плохой или слабый» – рассуждает такой человек. При этом, он не мучается в душевных переживаниях, не создает напряжение.

Вот, что может происходить, когда человек пытается выстраивать подобные правила.

Если вы, боясь разочаровать других, формируете установку «Я хороший, если я нравлюсь людям» (Я должен угождать людям), то для вас могут быть характерны следующие особенности, которые могут существенно снижать качество жизни. Например:

Чтобы быть хорошим, я должен угождать людям, поэтому:
Мне становится сложно отстаивать свои права, вступать в спор.
Стремясь быть хорошим, я часто испытываю трудности при отказе, мне сложно говорить «Нет».
Я часто соглашаюсь, даже если хочу отказать.
Я склонен выступать в роли спасителя, постоянно стараюсь всем помочь, даже если меня никто об этом не просил.

Стремясь показать свою силу и значимость, человек может стараться делать все наоборот. В детстве это проявляется, в виде противоположной реакции на просьбу старшего. Если ребенка просят не шуметь – он шумит, не бегать – он бегают.

Чтобы не быть слабым, я должен демонстрировать силу, поэтому:
Я склонен ввязываться в споры отстаивая свою правоту (даже, если я не прав).
Про меня иногда говорят «этот человек идет против системы».
Я не люблю подчиняться.
Пойти на поводу у кого-то для меня – значит прогнуться, проявить слабость.

Стоит заметить, что, в разных ситуациях у одного человека проявляются, как нежелание быть слабым, так и не желание быть плохим.

На протяжении жизни людям свойственно проявление разных стратегий поведения. Ярким примером можно считать переходный возраст, когда подросток активно выступает именно в роли протестанта, доказывая свою независимость и силу. С возрастом, все снова может поменяться.

Однако, не смотря на то, что в одном человеке могут сочетаться обе установки, почти всегда одна из них будет главенствующей.

Например, в случае проявления тревоги, при столкновении с панической атакой, человек может чувствовать себя слабым. *«Каким-то чудесным образом удастся избежать полного краха»* - думает он и начинает избегать ситуаций, которые ранее спровоцировали панику. *«Если я испытаю это чувство снова – я этого не переживу, не справлюсь»*. Другого в похожей ситуации может волновать не страх испытать саму панику, а страх стыда. Ведь другие заметят его симптомы и могут отвернуться, осудить.

Обладая страхом столкнуться с глубинным неприятием, человек начинает действовать свободно. Не стремясь всегда угождать, он принимает решения, основываясь на истинных желаниях. Такой человек, например, может отказывать, когда его просят о помощи, или согласиться, если сам того хочет.

Тот, кто ранее не умел говорить «нет», но пытается в настоящем изменить ситуацию, часто попадает из крайности в крайность.

Возможность отказать, не говорит о том, что вам теперь всегда надо отказывать, чтобы не быть следователем искаженной установке всегда и для всех быть хорошим. В этом случае, вы скорее, приобретете противоположную установку.

Не стоит путать умение сказать «нет» и протест на любую просьбу. Свобода выбора не исключает вашего участия и помощи, если вы желаете помочь.

Но, к сожалению, не всегда мы вырастаем, имея опору на себя и стабильную самооценку.

Когда у ребенка формируются установка неприятия, он начинает мыслить следующим образом в определенных ситуациях: если я такой, какой я есть, то я никому не нужен. Когда я проявляю свои чувства, свои желания – я не хороший, меня не любят.

Поэтому, мне нужно быть кем-то, чтобы меня любили, мне нужно вести себя определенным образом, чтобы получить положительный отклик от старших. Мне нужно соответствовать ожиданиям. Например, я должен хорошо учиться, чтобы быть хорошим.

Человек, обладающий здоровым восприятием себя, не выстраивает правил и требований, чтобы оставаться хорошим или сильным. Он может оценивать свои поступки, как негативные и положительные, волевые или слабые, но не отождествляет свою личность с конкретным поступком, он понимает, что не бессилён перед лицом тревоги или трудности.

Боясь быть слабыми или плохими, мы стремимся с этими установками не сталкиваться (ведь нам кажется, что у нас нет опоры, чтобы пережить ту или иную ситуацию, или что, нарушив правило, мы обязательно будем отвергнуты и останемся одинокими и нелюбимыми).

Соответственно, человек начинает придумывать определенные правила, помогающие ему быть сильным или хорошим. Он может не осознавать природу своих поступков, делать многое машинально.

Пример:

Наталья не умеет говорить «нет», когда близкие просят о помощи. Она решила обратиться за помощью к психологу, потому что ситуация в последнее время сильно усложнилась. Девушка переехала в Москву, и поселилась неподалеку от своей сестры. Та, загруженная материнством и бытовыми заботами начала обращаться за помощью к Наталье все чаще и чаще. «Я не могу понять, почему мне так сложно отказать ей?» - грустно заявляет девушка. «Каждый раз, когда сестра просит о помощи, но я не

хочу ей помогать, мне приходится придумывать невероятные отговорки, чтобы только не обидеть ее. И даже в этом случае я мучаюсь угрызением совести и часто нахожусь в тревоге, ведь правда может вскрыться...».

Наталья, 20 лет

Наталье сложно понять, почему она поступает так, а не иначе, и тем более, еще сложнее что-то менять. Поэтому она и обратилась за помощью к специалисту.

Подобное поведение является следствием правил, установленных для того, чтобы оставаться «хорошей», и часто не осознается. Поэтому то, что вы начинаете выявлять свои искажения, убеждения, и менять их, идет на пользу для формирования здоровой уверенности в себе. А пока человек не сознает этого, он живет по велению своих неадаптивных правил, которые часто мешает ему удовлетворять истинные потребности.

Установки и правила, не дающие столкнуться с глубинным негативным «я плохой», «я беспомощный»
Если я веду себя определенным образом, то я сильный, если я нет - я слабый
Если я веду себя определенным образом то я лучший, если нет – худший
Если я веду себя определенным образом, я нравлюсь людям, если нет – я не нравлюсь людям.
Если я веду себя определенным образом, я полезный, если нет – я не могу быть полезным, я никому не нужен.
Если я веду себя определенным образом – я хороший, если нет – я плохой.
Если я веду себя определенным образом, я могу избежать слабости, если нет - я слабак.

Вспомните, главы, в которых мы говорили о глубинных и промежуточных убеждениях. Мы стремимся избежать столкновения с глубинным негативным представлением о себе и для этого создаем массу правил, которые всегда тесно работают в «связке» с тем, что на глубине.

Я должен быть сильным, успешным – правила, которым чаще следуют те, кто боятся быть беспомощными или отвергнутыми. Нравлюсь другим, угождаю, могу быть полезным – те, кто не хотят быть плохими.

Человек всегда боится столкнуться с неприятием и беспомощностью. Он боится этого и всячески от этого бежит.

Часто, мы даже проявляем гнев и агрессию, например, когда нас критикуют, ведь признание своей неправоты или ошибки для многих, означает столкнуться с негативной установкой.

Следуя списку долженствований, мы уходим в сторону от реализации своих истинных целей и потребностей. Например, стремясь быть лучшим, человек будет добиваться богатства, стараться заработать баснословные деньги, купить дорогую машину и т. д. Но не всегда за этими поступками стоит истинная потребность. В данном случае происходит выстраивание целей, которые опираются список требований к себе, а не на потребности самого человека. И если ко всему добавить противоречия, которые могут возникнуть, как следствие наличия одновременно не только желания быть лучшим, но и потребности угодить людям, (невозможно стать лучшим и одновременно всем нравиться), то это приведет к очень сильному напряжению и неприятным переживаниям.

В зависимости от внешних обстоятельств, например, временных неприятностей и неудач, оценка себя, как личности может меняться. Ситуация усугубляется, когда мы начинаем заниматься самобичеванием. Даже если само событие пошатнуло вашу уверенность не сильно, вы можете ухудшить ситуацию, занявшись самокопанием и самобичеванием. В такие моменты важно учиться говорить себе «стоп!», признавая факт неудачи, не усугубляя положение. Самобичевание никак не поможет улучшить

ситуацию, вы не сможете изменить прошлого и отмотать время назад. Верно?

Есть еще одна проблемная болезненная зона подобных людей, приравнивающих свою самооценку к оценке своих поступков - зависимость от внешних факторов, влияющих на ход событий.

Когда вам удастся оставаться на вершине, получать признание, любовь – вы ощущаете себя уверенно. В работе и начинаниях ощущается подъем, прилив сил. Мотивация начинает расти, если желаемый результат достигается. Все идет отлично, ведь вам удастся оставаться сильным, успешным, хорошим.

Если же, вы терпите неудачу, мотивация падает и возникает желание все бросить.

В данном случае часто происходит обесценивание себя «Я плохой», которое приносит с собой неуверенность. Многим сложно сталкиваться с такими переживаниями, поэтому в подобных ситуациях люди часто стараются максимально быстро уйти от такого состояния, но при этом параллельно они занимаются самокопанием и самобичеванием. В минуты отчаяния будущее видится только в темных красках. Мотивация в работе и начинаниях падает.

Не желая испытывать негатив, человек стремится убежать от опыта проживания стыда вины, обиды, неуверенности, тревоги, пустоты.

Столкнувшись с негативной установкой, человек начинаем чувствовать себя плохо, настроение портится, появляется неуверенность. Поэтому, чтобы не ощущать себя слабым или глупым, он приходит к выводу, что проще избегать реальных жизненных обстоятельств.

Обратите внимание, как сильно вместе с тем меняется и эмоциональный фон.

На подъеме человек чувствует уверенность, интерес, желание, оптимизм. При неудаче - обиду, стыд, вину, неуверенность, пустоту, тревогу.

Такие люди часто избегают ситуаций, в которых могут потерпеть неудачу. Часто они стремятся к ложным целям, чтобы доказать что-то кому-то, казаться лучше, успешнее. Часто это сопровождается внутренними переживаниями и терзаниями, так как не отражает реальных здоровых стремлений человека.

Пример:

Я попал на курсы начинающих предпринимателей по стечению обстоятельств. Дела не шли, работы, на которую я годился, не устраивала меня. Поэтому, после череды неудач решил, что надо всем показать, на что я способен. Чувствуя себя нищим неудачником, я, наконец, нашел путь в мир богатой жизни. На тренинге нам рассказывали о том, каким прекрасным будет мир, когда мы достигнем успеха, обучали азам предпринимательства, давали разные задания. Я работал день и ночь, и вскоре начал получать первые плоды успеха. С новой работой ко мне пришли успех и деньги. Но не счастье, то, о котором я мечтал. Чтобы добиться успеха мне приходилось делать вещи, за которой потом порой становилось стыдно. Я постоянно сравнивал себя с теми бизнесменами, у которых больше денег, мне всегда было мало, перестал общаться с друзьями, что не вписывались в формат успешности. В какой-то момент мне начало казаться, что я живу чужой, непонятной жизнью, а сам мечтаю совсем о другом, тут то и понял, что мне необходимо что-то менять.

Андрей 29 лет

Пример Андрея так же показывает, как люди, имеющие неадаптивный свод правил и стратегий поведения (быть лучшим, иначе я ничтожен) ведут себя в отношениях. Они постоянно классифицируют других людей на тех, кто выше и тех, кто ниже их.

Сравнивая себя с тем, кто лучше, успешнее, человек, с такой установкой, может чувствовать себя уязвимо, плохо. Сравнивая с тем, кто хуже, наоборот – ощутит превосходство, чувство собственной значимости, важности.

Если для достижения результата, необходимо «Стать успешным менеджером к тридцати пяти годам», то всем своим коллег, не достигших этого, человек будет презрительно ставить ниже себя. А тех, кто в двадцать девять достиг этой ступени наоборот превозносить, обесценивая себя, чувствуя себя никчемным.

Оценивая себя, как личность по определенным критериям, вы подобным образом можете оценивать и других.

Со значимыми, важными людьми, человек, имеющий комплекс неполноценности будет заискивать, стараться произвести впечатление, с незначимыми – поступает безразлично или высокомерно.

Стоит заметить, что огромную проблему для подобного рода людей создают социальные сети. Если буквально пятнадцать лет назад мы встречали бывших одноклассников и однокурсников только изредка, то сейчас ежедневная лента, пестрящая успехами наших знакомых, постоянно «давит» на самооценку. Самое интересное, что успешность в социальных сетях иллюзорна. В интернете запросто можно создать любой образ. Вряд ли кто-то станет выкладывать в сеть посты о своих неудачах или простых серых буднях. Мы стараемся показать миру только самое лучшее. И только представьте, о чем думает человек, постоянно сравнивая себя с этими иллюзорными образами. Чаще всего он начинает думать о том, как у других все хорошо, не то, что у него.

Домашнее задание 15:

Заполняя пустую форму когнитивной карты особое внимание уделите самой верхней графе. Попробуйте описать прошлый опыт, влияющий на формирование вашей установки.

Глава 16 . Уход от негативной установки. Типичные концептуализации

«Лучшая маска, которую мы только можем надеть, — это наше собственное лицо».

Ф. Ницше

В нашей работе мы часто встречаемся с людьми, имеющими негативные установки беспомощности и неприятия. Любопытно, что, не смотря на то, что каждый случай уникален, очень часто можно выделить общие черты. Мы определили четыре наиболее яркие концептуализации, для того чтобы показать вам наглядно, насколько негативно подобное мировосприятие влияет на качество жизни.

Не редко люди стремятся к противоположности, попадая из крайности в крайность, при этом создавая для себя массу проблем и напряжения в разных сферах жизни. Тот, кто боится слабости – стремится максимально показать силу. Другой, подстраивается под окружающих или демонстрирует свою «хорошеть» опасаясь быть отвергнутым другими.

1. Уход от установки неприятия через стремление быть лучшим

<p>Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения? <i>В детстве часто сравнивали с другими детьми, в школе навешивали «ярлыки»</i></p>
<p>Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе? <i>Я плохой</i></p>
<p>Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение? <i>Я должен превосходить других. Если я добился наивысшего результата, я лучший. Если я не достигаю нужного результата, я ничтожен. Я не должен отставать от других. Я должен быть уникальным, оригинальным. Я должен быть в центре внимания. У меня все должно получаться. Я должен всегда быть лидером. Я должен во всем разбираться. Я должен получать признание. Люди не должны меня критиковать.</i></p>
<p>Компенсаторные стратегии (7)</p>

<p>Какое поведение помогает вам справляться с убеждением? Стремление доказать свое превосходство в учебе и работе. <i>Поиск недостатков и их подчеркивание в других людях. Частые шутки, ирония, критика других. Возможно унижение того, кто слабее. Если я не могу выделиться, бросаю начатое. Поверхностное изучение информации. Рационализация.</i></p>		
<p>Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация? <i>На работе начальник сделал замечание</i></p>	<p>Ситуация 2 Какова проблемная ситуация? <i>Работа над длительным многоэтапным проектом</i></p>	<p>Ситуация 3 Какова проблемная ситуация? <i>Одноклассник добился успехов в бизнесе</i></p>
<p>Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали? <i>Да как он мог так поступить со мной?</i></p>	<p>Автоматическая мысль О чем вы подумали? <i>Я должен получить быстрый результат, почему не получается?</i></p>	<p>Автоматическая мысль О чем вы подумали? <i>Почему я не добился такого результата так быстро? Со мной что-то не так?</i></p>
<p>Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас? <i>Меня не должны критиковать, иначе это говорит о том, что я не лучший. Я плохой</i></p>	<p>Значение автоматической мысли Что это значило для вас? <i>Если я не могу решить эту проблему быстро, я плохой.</i></p>	<p>Значение автоматической мысли Что это значило для вас? <i>Я плохой</i></p>
<p>Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас <i>Обида, гнев.</i></p>	<p>Эмоции Какая эмоция сопровождала вас <i>Тревога, стыд</i></p>	<p>Эмоции Какая эмоция сопровождала вас <i>зависть</i></p>
<p>Поведение (3) Каковы были ваши поступки? <i>Демонстративное поведение, старается доказать обратное.</i></p>	<p>Поведение Каковы были ваши поступки? <i>«Хватает» информацию поверхностно, стараясь успеть, бросает эту работу.</i></p>	<p>Поведение Каковы были ваши поступки? <i>Начинает рационализировать, старается продемонстрировать успешность</i></p>

Просматривая подобную когнитивную карту, человек с установкой быть лучшим, может не согласиться с вышеупомянутой информацией, так часто происходит и в жизни. Люди склонны отрицать наличие тех или иных качеств, подобное отрицание обусловлено психологической защитой.

Установка быть лучшим формируется в детстве, когда ребенка часто сравнивают с другими детьми. Такое сравнение рождает соперничество. Соревнуясь, ребенок усваивает установку: «Я должен быть лучшим, чтобы меня любили, я должен быть лучше других».

Таким людям свойственно стремиться достигать успехов в учебе, работе. В школе, многие отличники стремятся быть лучшими именно для того, чтобы их хвалили, чтобы нравиться другим. Но есть те, кто обязательно должен быть лучшим, превосходить. В случае если другой ученик получит пять, человек с установкой быть лучшим может расстроиться, что лучший не он, а кто-то другой.

Часто знаменитые успешные спортсмены и деятели шоу-бизнеса, пропадая с экранов, начинают страдать депрессией, алкоголизмом. Это может быть обусловлено их установкой «Я должен быть лучшим». На пике популярности очень просто осознавать свое превосходство, но когда лучи славы гаснут, следовать установке становится тяжело и происходит полное падение до обесценивания себя.

Ревностное отношение к успехам других, у людей с данным типом искажений может выражаться в виде обесценивания чужих успехов и достижений.

Например: Василий узнает от Льва, что их общий знакомый Иван поехал отдыхать на море в Крым. Василий, понимая, что моря ему не видать, как своих ушей, начинает пламенную речь о том, что и пляжи в Крыму не очень, и отели так себе, и вообще, мог бы Иван и на Кипр махнуть, чего уж там. Вот его двоюродный дядя, вообще на Мальдивы полетел...

За красноречием и искрометными шутками носителя установки «Я должен быть лучшим» скрывается неуверенность и ранимость. Часто, не решаясь на смелый поступок, подобные люди критикуют тех, кто решился, компенсируя тем самым свою неуверенность и страхи быть подвергнутыми критике. Именно из-за нежелания столкнуться с проявлением слабости или невозможностью выделиться, часто бросают начатое. Этим людям свойственны: эгоцентризм, высокомерие, напускное безразличие, которые скрывают ранимость и выступают в виде защитного механизма.

Опять, же возвращаясь к теме социальных сетей и Интернета, можно заметить, как ведут себя некоторые для того, чтобы самоутвердиться. На

каждом форуме можно встретить участника, которые часто критикует какие-то фото, записи и высказывания других людей. Не трудно догадаться, что среда интернетсообщества располагает к подобным действиям, создавая иллюзорное понятие успешности и авторитетности, а также безнаказанности. По факту, часто смельчаки из интернета всего лишь повышают самооценку легким путем.

Стремящиеся быть лучшими склонны «загораться» и так же быстро терять интерес, столкнувшись со сложностями, переключаться на сферы деятельности, которые приносят быстрый результат. Они склонны засматриваться на успехи других с мыслями «О, я тоже так хочу, а почему бы и нет?», но быстро «гаснуть». При этом они чувствительны к критике, и даже самый сильный настрой на достижение цели может быть сломлен неугодным комментарием, критической оценкой.

Фанатично стремясь быть самым лучшим, человек начинает спешить, торопиться во всем, суетиться, часто не понимая, для чего эта гонка нужна, и зачем. Частый недосып, злоупотребление энергетическими напитками, допингом для поддержания сил истощают ресурсы организма, что приводит к нервному перенапряжению. Многие молодые предприниматели и карьеристы не задумываются о подобных последствиях, но рано или поздно сталкиваются с ними. В отличие от людей, которые стремятся работать усердно, чтобы создавать и развивать интересные проекты, люди с установкой «должен быть лучшим», зарабатывают ради того, чтобы зарабатывать, не видя конечной цели.

Для подобного типа людей важен внешний статус, лоск, которым сопровождается дело. Юрист будет стремиться продемонстрировать свою осведомленности в праве, хвастаться дорогим костюмом, офисный работник поставит статус компании на первое место, причисляя себя к ней, демонстрируя свою значимость в рамках этой фирмы. Одним словом, все, атрибуты подкрепляющие установку «Я лучший», ценятся в работе выше, чем сам процесс. И если работа по какой-то причине не приносит ощущения

значимости и статуса, всегда появляется возможность «пустить пыль в глаза» на другом поприще.

Выстраивая личные отношения, люди с невротичной установкой превосходства часто ходят по одному и тому же кругу:

Идеализация - сближение - обесценивание – поиск

Пример:

Я раз за разом возвращался один в свою пустую квартиру. Жаловался друзьям на то, что мои отношения снова не склеились. Даже смешно сейчас вспоминать, смешно и одновременно грустно. Воссоздавая в памяти первые встречи и свидания, осознаю, как наделял всех своих девушек качествами божества, идеализировал каждую, при этом, сравнивая с предыдущей. Далее начинались реальные отношения, к которым, как оказалось, я был не готов, и все менялось. Как только я чувствовал, что девушка начинает сближаться со мной, открывается, то сразу фиксировал факт победы и искал повод поссориться. За этим следовал мой уход, а точнее бегство. Признаюсь, я мог даже не объяснить девушке причину, а просто пропасть из ее жизни. Мне стыдно, но часто меня тешили настойчивые звонки ничего не понимающей девушки, желание разобраться. Я чувствовал свою значимость. Так я и ходил по кругу, пока не начал осознавать, что бегу от самого себя, и хочу совсем не того, что делаю.

Александр, 25 лет

Самое интересное, что в отношениях с «Я лучшим» в силу вступает закон «чем дальше партнер – тем ближе хочется быть» и наоборот. Не добиваясь желаемого результата, такой человек стремиться с особым рвением покорить объект вожделений, но получив обратную взаимность – остынет очень быстро и потеряет интерес.

Чем с ними дальше, тем они ближе – таких людей лучше держать на дистанции!

Важно отметить, что стратегии поведения у мужчин и женщин могут отличаться.

Для мужчин характерно:

- требования к женщине, например « женщина должны быть красивой»;
- обесценивание близких людей;
- необходимость добиться;
- в изменах больше ценит ощущение победы, нежели сам секс.

Для женщин характерно:

- высокая значимость мужского внимания;
- сексуальность во внешности в сочетании с холодностью.

2. Уход от установки неприятия через стремление быть хорошим

Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения? В детстве мне приходилось соответствовать ожиданиям старших. Если я вел себя «плохо», мама сильно обижалась.		
Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе? Я плохой (иногда беспомощный)		
Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение? Я должен получать одобрение. Я должен радовать близких. Я должен быть полезным. Я не должен огорчать значимых мне людей. Если я буду приносить пользу, я буду нужен. Я должен жертвовать во имя интересов других. Я не должен гневаться. Я не должен показывать негативные эмоции.		
Компенсаторные стратегии (7) Какое поведение помогает вам справляться с убеждением?		
Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация? Ухожу с работы вовремя, тогда как другие остаются до ночи	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация? Сестра просит помочь с детьми, но я занята.	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация? Накричала на ребенка
Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали? А что если они посчитают меня зазнавшейся? Даже если сделала свою работу вовремя, я должна быть полезной и остаться.	Автоматическая мысль О чем вы подумали? Я хочу отказаться, но что, если она обидится?	Автоматическая мысль О чем вы подумали? Что я за мать, разве так можно? Почему я не могу сказать ему спокойно? Что скажут соседи.
Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас? Я плохая,	Значение автоматической мысли Что это значило для вас? Я буду плохая сестра	Значение автоматической мысли Что это значило для вас? Я ужасная мать
Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас

Стыд, тревога	Вина, стыд	Вина, тревога
Поведение (3) Каковы были ваши поступки? Осталась со всеми и взяла часть работы коллег на себя	Поведение Каковы были ваши поступки? Весь вечер мучаюсь и ищу уважительную причину, что бы отказать	Поведение Каковы были ваши поступки? Позволила ребенку смотреть мультики, вместо того, чтобы заниматься английским.

Установка «Я получаю любовь, если соответствую ожиданиям других» также берет свои корни из детства. Ребенок растет в условиях, при которых ему приходится соответствовать ожиданиям старших, он стремится подстроиться и угодить. В будущем такое поведение может вызвать ряд проблем, например, отсутствие четкого понимания своих желаний. Недаром уже давно специалисты по детскому воспитанию рекомендуют позволять ребенку совершать ошибки. Во многих ситуациях личный опыт очень полезен и поучителен.

Ребенку очень важно научиться принимать решения, важен этап совершення ошибок!

Человек с установкой «быть хорошим» зависит от одобрения или неодобрения другими людьми.

Часто подобные люди не умеют проявлять свои желания и постоянно пытаются угадать, что от них ждут.

В гостях, на работе, дома они пытаются всем угодить. Хотя у разных людей, степень выраженности требования «быть хорошим» и «удобным» может быть разной. От яркой тенденции всем угодить, до выборочного поиска одобрения от определенных групп людей.

Не редко, если у человека преобладает желание быть хорошим, у него может также возникать потребность выступать в роли спасителя, жертвовать своими интересами или потребностями в угоду других, что часто приводит к напряжению или компенсации за счет телесного напряжения и, например, передания.

Гнев – запретную эмоцию подобные люди стараются подавить, заглушить, утопить, дистанцироваться от нее разными способами.

Доминирование эмоции избегания часто обусловлено риском кому-то не угодить. Люди подобного склада не горят желанием быть в центре внимания, отстаивать свою позицию или обозначить точку зрения. Логично, что обладателю установки «Я должен быть хорошим», гораздо проще попросить за кого-то, чем за себя, пристроиться, быть «за компанию» в каком-то деле.

Пример:

В детстве мама говорила мне о том, чтобы я «не высовывалась» иначе могу остаться крайней или стать посмешищем. Я точно помню. Что всегда считала себя удобным ребенком и очень пугалась, когда отклонялась от этих критериев. Еще бы, мне просто нельзя было разочаровать маму. Маленьким ребенком я не до конца осознавала сложность своего положения. Тяжелее стало во взрослой жизни, когда появились свои дети и муж. Я отдавала все семье, старалась быть идеальной мамой, дать детям все, пусть даже в ущерб себе. Я противилась внутреннему голосу, который говорил о моих истинных желаниях, и очень стыдилась их. Часто ночью «налетала» на холодильник, чтобы заглушить нарастающий гнев. Только в еде я находила отдушину и отраду. Пока не поняла, что стремительно набираю лишний вес»

Дарья, 44 года

Отсутствие привычки брать ответственность на себя и принимать важные решения, люди с установкой «быть хорошим» упускают возможности карьерного роста и, как результат, часто недополучают. Имея достаточно мощный потенциал, они растрачивают силы в пустую, и получают гораздо меньше, чем могли бы, приложив волевое усилие.

Таки люди часто становятся мишенью для манипуляций, и легко подвержены воздействию рычагов нематериальной мотивации сотрудников.

Например, если Василий стремится получить одобрение, то с легкостью вызовется выполнить сверхурочную работу, потому что начальник говорит «Вы же, Василий очень ответственный! Вы один такой можете с

этим справиться!» И наш герой уже летит на всех парусах составлять очередной отчет. Ведь ему необходимо доказать, что он оправдывает ожидания руководства, что он полезен.

Но проблемы могут поджидать и в другой сфере – в сфере взаимоотношения с коллегами. Особенно, если в какой-то момент вас повышают, и теперь вы становитесь начальником своих, некогда равных вам, коллег-друзей. Внутренние противоречия создают конфликт. Человеку, у которого есть желание быть хорошим для коллег, очень тяжело делать замечания и указывать на ошибки подчиненных.

Вспоминая главу о потребностях, можно провести параллель, с тем, как одна потребность (хочу продвинуться по работе) конфликтует с другой (должен быть удобным для коллег, должен нравиться).

Стратегия «терпеть и соглашаться» становится приоритетной и в личной жизни. Во многом благодаря страху остаться в одиночестве, носители установки «быть хорошим, удобным», соглашаются там, где хотели бы возразить и молчат, сдерживая чувства. К сожалению, такие люди становятся жертвами семейного насилия, оскорблений и грубости. Тот, кто терпит – не дает отпор физическому и моральному насилию. Парадоксальным является и факт того что подобные люди сами вступают в нездоровые отношения. Изучая поведение женщин, живущих с наркоманами, алкоголиками, домашними тиранами, психологи приходят к выводу, что эти женщины выбирают подобных мужчин не просто так. Все дело в том, что нездоровая среда бывает привычной для них, хоть и пагубной. Они привыкают терпеть, получив неудачный опыт в своих семьях, и ищут нечто подобное в будущем, среду, в которой можно почувствовать себя «как рыба в воде». Невозможность разорвать болезненные отношения, может быть обусловлена не только нежеланием столкнуться с установкой неприятия, но и с установкой беспомощности. За разрывом отношений может стоять осуждение, чувство вины (я плохой), а также чувство тревоги (я не

справлюсь один). Важно четко понимать, чего именно боитесь вы, стараясь угодить и стерпеть.

Часто «я хороший» получает вторичную выгоду от болезненных отношений еще и потому, что рядом с «плохим» мужем или женой очень удобно оставаться положительным героем, или даже спасителем, роль которого не редко перемежается с ролью жертвы. «Я такая хорошая жена, всепрощающая, добрая» - так «я хорошая» может рационализировать свою невозможность уйти из болезненных отношений или попытаться что-то в них изменить.

Невозможность выражать свое мнение приводит к накапливанию обид и негатива, сдерживанию чувств и молчаливой обиде.

Старания помочь, даже когда не просят, делает подобных людей «крайними». Зачем следует ответная реакция в виде обиды. Это яркое олицетворение сценария, по которому строятся отношения: **смена ролей избавителя, жертвы и преследователя.**

«Я хороший» может испытывать проблемы сексуального характера. Не трудно догадаться, что для полного раскрепощения в постели важно следовать не только потребности угодить партнеру, но и своим истинным желаниям, что часто бывает нереально для него.

Отдельно хочется отметить еще один пункт – это **отношение с другими людьми.**

Определяя свое место в обществе, люди с установкой «нравиться и угождать» постоянно гадают, что подумают о них другие. Если в этом искажении вы нашли что-то близкое для себя, то, скорее всего, подтвердите, вы не раз задавали себе следующие вопросы: «Что я делаю? Как я при этом выгляжу? Что обо мне подумают другие люди?», «А что, если я обижу кого-то, если сделаю что-то не так?» Стараясь угодить, вы не редко могли поступать, скорее из страха показаться «неудобным», чем из собственных желаний.

Такой стиль поведения обусловлен рядом требований, которые вы можете выдвигать себе, чтобы стремиться быть удобным и хорошим: Я должна быть хорошей матерью, я должен быть скромным, полезным и прочее. А если это не так, то я столкнусь с самым наихудшим кошмаром – неприятием, от меня отвернутся, не будут любить.

Вспомните, какие глубинные установки вы определяли у себя чаще? Казалось ли вам, что мир отвернется, и вас не будут любить, если вы не станете удобным, хорошим для людей, даже в ущерб себе? Если так, то в первую очередь вам необходимо прорабатывать свои искажения, стараясь уйти от условной оценки себя, как «хорошего, удобного» или «плохого», «никчемного».

3. Уход от установки беспомощности через стремление казаться сильным

Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения?		
Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе? Я слабый		
Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение? Я всегда должен бороться и доказывать свою состоятельность. Я не должен проявлять слабость. Я не должен допускать ошибок. Мир враждебен.		
Компенсаторные стратегии (7) Какое поведение помогает вам справляться с убеждением?		
Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация?	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация?
Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?
Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас? Я слабый	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?
Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас Стыд	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас

Поведение (3) Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?
--	--	--

Люди, стремящиеся ни в коем случае не столкнуться с проявлением слабости, могут стремиться всячески доказать свою «силу».

Поддерживая образ «сильного», они идут на многое и часто не признают проявлений слабости ни в других людях. Часто подобные люди проявляют гнев и даже могут быть мстительны.

Многие из них в детстве подвергаются травле на почве слабости, бывают вовлечены в школьные конфликты, поэтому приобретают стремление отомстить, доказать. В силу яркой враждебности и определенных представлений о мире данные люди не доверяют другим.

Для данного типа характерны: рационализация, обвинение окружающих. У такого человека свои интересы всегда стоят на первом месте, поэтому он с легкостью может обвинить других, в поисках личной выгоды. Также эти люди обладают склонностью учить жизни других, «пилить», брать на себя роль преследователя. Под горячую руку может попасть кто и что угодно: политика, близкие, окружающие, коллеги. В понимании «Я сильного», существует только одно верное решение проблемы – это его решение. Конечно же, за таким мощным фасадом скрывается страх, нежелание оказаться слабым и беспомощным.

Пример:

На одном из практических занятий в группе тренинга рассматривалась моя ситуация. С чувством гнева, которое я подавлял где-то внутри себя, я рассказывал историю, случившуюся со мной незадолго до занятия.

Во дворе между мной и соседом произошла перепалка, после которой меня не покидало ощущение уязвимости и униженности. Соседу не понравилось, что капли воды из брызговиков моей машины попали на стекло его автомобиля. Он кричал и размахивал руками, а я просто захлебывался от

негодования. Ну как? Как можно устраивать истерику из-за такой ерунды? Он что вообще обезумил (меня переполнял гнев). Я, естественно, старался не выставить себя слабаком, и пытался дать отпор крепким словом. Однако, мой противник сел в машину и резко сорвался с места, так и не осознав своей неправоты.

Весь день я был сам не свой. Только позже пришло осознание, что мой обидчик не дал мне шанса доказать свою силу и правоту. Что недосказанность в конфликте оставила меня без реализации привычной программы – показать кто тут сильный и главный.

Олег, 36 лет

Люди с установкой «Будь сильным» строят отношения по собственным правилам, редко учитывая мнение партнера. Им довольно тяжело прочную духовную связь и формировать доверительную атмосферу в паре. Как и в карьере, в личной жизни они чувствуют себя комфортно в роле «преследователя». В домашнем споре такой человек до последнего не отступит, доказывая свою правоту, даже если на самом деле он не прав. «Я сильный» часто склонен обесценивать близких. Все это приводит к конфликтам и размолвкам.

С таким родителем ребенок обычно растет без одобрения и похвалы. Все успехи ребенка воспринимаются как само собой разумеющиеся.

Так как женщине с подобной установкой проще строить отношения с тем, кто слабее, часто в пару себе она выбирает спутника, с установкой «быть хорошим». Мужчины с установкой «Я должен быть сильным» наоборот выбирают более слабых женщин.

Хотя такие союзы заведомо нельзя назвать здоровыми, подобные пары могут достаточно долго держаться вместе в виду удачного совпадения двух полюсов: один привык терпеть, а другой доминировать.

4. Уход от установки беспомощности с помощью избегающего поведения

Эта стратегия скорее похожа на маскировку, чем на стремление компенсировать одну крайность другой. Но она так же требует большого внимания, потому как также приводит к напряжению.

<p>Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения? <i>Мне всегда говорили, что я не справлюсь сама. В прошлом, я сталкивалась с проявлением тревоги, которая пугала меня.</i></p>		
<p>Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе? <i>Я беспомощная</i></p>		
<p>Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение? <i>Муж должен вести себя так, как мне удобно. Дети не должны задерживаться. Если я попаду потенциально опасную ситуацию, я не справлюсь. Если я смогу избежать потенциально опасную ситуацию, я избежу проблем. Я не справлюсь без сильного человека рядом. Я не справлюсь с сильной тревогой или неприятным физическим симптомом</i></p>		
<p>Компенсаторные стратегии (7) Какое поведение помогает вам справляться с убеждением? <i>Отказ от ответственной работы, частые требования к близким, рационализация своих избеганий</i></p>		
<p>Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация? <i>Поссорились с мужем</i></p>	<p>Ситуация 2 Какова проблемная ситуация? <i>Дети не слушаются</i></p>	<p>Ситуация 3 Какова проблемная ситуация? <i>Предложили серьезную работу</i></p>
<p>Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали? <i>Муж не должен так со мной говорить? Но, что если я ему возражу?</i></p>	<p>Автоматическая мысль О чем вы подумали? <i>О боже. Ну почему они опять раскидали все игрушки и не идут спать</i></p>	<p>Автоматическая мысль О чем вы подумали? <i>Мне же придется руководить целым отделом. А что если я допущу ошибку? А что, если сделаю что-то не так?</i></p>
<p>Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас? <i>Без мужа я не справлюсь, я беспомощная.</i></p>	<p>Значение автоматической мысли Что это значило для вас? <i>Если я не могу справиться со своими детьми, значит я беспомощная.</i></p>	<p>Значение автоматической мысли Что это значило для вас? <i>Я не справлюсь, я беспомощная.</i></p>
<p>Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас <i>Гнев, обида, тревога</i></p>	<p>Эмоции Какая эмоция сопровождала вас <i>Гнев, тревога</i></p>	<p>Эмоции Какая эмоция сопровождала вас <i>Тревога</i></p>
<p>Поведение (3) Каковы были ваши поступки? <i>Молчу, пока могу молчать, потом жалуюсь маме или в итоге срываюсь на мужа.</i></p>	<p>Поведение Каковы были ваши поступки? <i>Прошу мужа поговорить с детьми</i></p>	<p>Поведение Каковы были ваши поступки? <i>Отказалась от должности, найдя в ней «недостатки».</i></p>

Стремясь не столкнуться с установкой слабости, люди следуют установкам, помогающим избежать столкновения со установкой беспомощности.

Избегающее поведение часто встречается при тревожном расстройстве, где источником опасности может выступать сама тревога, а точнее ее симптомы. Люди начинают избегать места или ситуации, при которых тревога проявлялась ранее.

В широком смысле, мы можем избегать столкновения со слабостями не только для того, чтобы избавиться от симптомов тревоги. Некоторые из нас боятся выступать на публике, брать на себя ответственную работу, уходить из болезненных отношений и просто озвучивать свою позицию свободно.

В поведении такая установка может чем-то напоминать стремление быть хорошим и удобным.

Например, вы сохраняете отношения с нелюбимым человеком, не только из страха вины и самобичевания (не желание быть плохим), но и потому что боитесь не справиться в одиночку. Часто, у зависимых от отношений женщин или мужчин встречаются обе установки.

«Если я брошу свою жену, я буду плохим, как так можно, ведь она отдала мне лучшие годы... плюс ко всему, я испытываю тревогу только при одной мысли, что мне придется снова знакомиться с женщинами, строить свой быт. А что, если я не справлюсь?».

Женщины, остающиеся в болезненных отношениях, не принимают решения, так как часто представляют следующий сценарий: «Я останусь с двумя детьми. Кому я такая нужна? А что если я так и останусь одна? Чем я буду кормить детей? Как я проживу?»

Неуверенным в своих силах людям сложно выполнять ответственную работу, нести ответственность за подчиненных и продвигаться на высокие посты. Часто они рационализируют свое нахождение в зоне комфорта, чтобы оправдать свое нежелание делать смелый шаг.

5. Формирование здоровое восприятие

1. Вам необходимо осознать, что ваши глубинные представления о себе – это просто ваше мнение, а мнение, как известно, склонно меняться. Часто оно не отражает реальной картины. «Слабый» может просто не замечать своей силы, часто он даже не представляет, насколько сильным он может быть.

Если вы стремитесь угодить или быть лучшим, начните менять эти установки. Отказав кому-то или не придя первым к финишу вы реально обесцениваете полностью, как личность? Действительно ли так страшны последствия, как мы себе их рисуем?

2. Попробуйте составить свою концептуализацию и определить основные промежуточные убеждения, те правила, которые помогают вам не столкнуться со слабостью или «плохостью». А затем поразмыслите, насколько эти правила вам вообще нужны?

3. Прорабатывайте искаженные убеждения по схеме СМЭР. (см главы «Промежуточные убеждения» «Глубинные убеждения»).

Меняя себя, убирая эти правила и ограничения, вы не только избавляетесь от долженствований, чрезмерных гнева, обиды, стыда, вины, но и, как следствие, стабилизируете свою самооценку.

4. Старайтесь следовать истинным потребностям, определяя свои желания.

Убирая ограничивающие убеждения, вы расчищаете место, на которое можно поставить новые, здоровые.

4. Вносите в жизнь осознанность и учитесь принимать взбешенные решения, основанные на свободе выбора.

Работа над собой начинается с реструктуризации на уровне мыслей и убеждений, но только на уровне поведения можно увидеть реальный результат. Старайтесь применять новые, здоровые стратегии, следуя новым, здоровым установкам.

Домашнее задание 16:

Выписывайте по принципу СМЭР в дневник яркие, эмоционально-окрашенные события, свои фантазии проводите их анализ (лучше всего через 1-3 дня после самого события, чтобы быть более объективным), старайтесь не рационализировать, диспутируя их.

Обратите внимание на поведение. Как оно меняется? Что вы начали делать иначе? Как меняется ваша когнитивная карта? Компенсаторные стратегии? Сравните старые записи и новые.

Двигайтесь по списку: «Что же делать, чтобы сформировать здоровое восприятие себя и перестать притворяться или избегать?»

Глава 17. Почему бывает тяжело? Частые вопросы и типичные ошибки

«Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придется делать то, что никогда не делали».

К. Шанель

1. Перфекционизм или «У меня должно все быть идеально»

Начиная работать над собой, каждый из нас имеет свои установки и убеждения. Сложнее всего бывает людям с установкой на идеальный результат. Для них сама работа с психологом или обучающей книгой может стать поводом для разбора долженствования к себе. Если вы чувствуете, что ставите планку заведомо выше реальных ожиданий – проведите сверку с реальностью.

Вопросы для размышления:

Не слишком ли много я требую от себя на данном этапе?

Насколько реальны мои цели?

Если сравнивать себя с самим собой из прошлого, вижу ли я положительный результат от проделанной работы?

Даже если я сделаю работу не полностью, обесценит ли это остальную выполненную часть?

Вам также поможет глава, посвященная фильтрам искаженного мышления. Подумайте, какие фильтры вы можете применять, обесценивая свою работу или не видя результата, когда он есть?

Убеждения меняются не за один день. Для того, что бы научиться мыслить и поступать иначе, нужно выработать новый навык и закрепить его.

2. Я не могу определить автоматические мысли

Некоторые люди сталкиваются с подобной проблемой. Так происходит, потому что мы привыкаем связывать ситуацию и эмоцию. Наши автоматические мысли бывают настолько мимолетными, что мы не замечаем их. Если вы столкнулись с подобной проблемой – не отчаивайтесь. Подольше задержитесь на этапе заполнения таблицы СМЭР.

Не стоит забывать о том, что наши мысли проявляются не только в словах, но и в образах. Возможно, вы не придаете этим образам значения, но именно они будут для вас ключом к определению пласта мыслей в СМЭР.

3. Когнитивный фильтр «Проклятье знание» в действии

Фильтр «Проклятие знания» проявляется в случаях, когда более информированным людям чрезвычайно сложно рассматривать какую-либо проблему с точки зрения менее информированных людей.

Мы не просто так обращаем внимание на этот фильтр, так как большинство из нас проходило через подобный опыт. Работая над собой, вы начинаете расти, ваше мышление становится более гибким, но мир вокруг остается прежним. Ваши близкие не проходят тренингов и не посещают психолога, они могут продолжать смотреть на мир так же, как и раньше. Это может привести к недопониманию. Во-первых, потому что близкие привыкают воспринимать вас таким, каким видели все эти годы. Любое изменение может подсознательно вызывать тревогу или недоверие. Поэтому, очень важно дать им какое-то время на то, чтобы привыкнуть к вашим новым поступкам и действиям.

Во-вторых, вы сами можете начать требовать от них понимания тех вещей, к которым вы пришли, прорабатывая себя. Но ни это ли является очередным искажением? «Они должны меня понимать» или, как в первом случае, «Они должны принимать мои изменения». Задумайтесь, не попадаете ли вы в ловушку, требуя от родных понимания, казалось бы «простых» вещей.

Также мы не рекомендуем вам навязывать свои новые открытия людям. Каждый придет к работе над собой в свое время, тогда, когда ему это будет

нужно. Только личное желание работать над собой принесет результат. Заставляя кого-то меняться, вы пытаетесь изменить событие, которое изменить априори не возможно. Помните схему СМЭР! Мы меняем отношение к человеку, не пытаюсь переделать самого человека.

Вопросы для размышления:

Являются ли эти вещи такими простыми для людей, не обладающих вашими знаниями?

До работы над собой, вы так же легко понимали эти «простые вещи»?

Что лучше, давать человеку право выбора или заставлять его работать над собой?

Могут ли изменения и поступки стать лучшим примером, чем насаждение моего мнения?

4. Спешка в работе над собой

Желание поскорее избавиться от искаженного промежуточного убеждения может привести к разочарованию. Если вы торопитесь и не выявляете все возможные доказательства, то эмоция может остаться прежней. В следующий раз, столкнувшись с подобной ситуацией, убеждение снова проявится с той же силой, впрочем, как и эмоция. Не стоит сразу опускать руки. Подумайте, может я не выписал всех доказательств? Ведь если даже одно останется, оно будет говорить в пользу убеждение, и вам будет сложнее поставить на место старой установки новую.

То же самое и с опровержениями. Если вы стремитесь «отписаться» или уговорить себя, не веря в контраргумент – значит, вы не оспариваете, а рационализировать.

Например:

Моя подруга должна была похвалить мой новый наряд.

Одно из доказательств:

Потому что мне очень хотелось

Вариант оспаривания с рационализацией и уговорами:

Мне на самом деле и не очень-то хотелось, нужно больно мне, чтоб она меня хвалила.

Вариант разумного ответа:

Да, мне хотелось, чтобы подруга похвалила, но не всегда бывает так, как мы хотим.

5. Отсутствие времени и сопротивление при работе над собой

Если вы ходите вокруг да около, пытаясь приступить к разбору ситуации, и чувствуете, что вам тяжело, понаблюдайте за тем, что происходит у вас в голове. Какие мысли создают сомнения?

А вдруг у меня ничего не получится? Вдруг я не справлюсь? Если я не успею сделать все, не стоит и начинать, все равно времени мало.

Сами такие ситуации как раз и отражают суть ваших проблем. Перфекционизм и завышенные требования к себе заставляют вас бросить все, если не получается сделать идеально. Страх, быть осужденным людьми мешает выступить в группе или показать свои записи специалисту.

Многие искажения проявляются именно в таких мелочах. Помните о том, что те усилия, которые вы прилагаете, приступая к заданиям не смотря на страхи и сомнения, и есть ваша работа!

При отсутствии времени проблемы могут не только психологического, но и организационного характера.

Задайте себе вопросы:

Действительно ли я выбираю наилучшее время для выполнения данного задания?

Может, попробовать сделать задание утром, а не вечером, когда я устаю сильнее после работы?

Есть ли в моем графике более подходящее время, позволяющее сделать задание с большими силами?

6. Невозможность приступить к заданию, потому что, оно занимает слишком большой временной отрезок

В подобном случае мы рекомендуем вам не ставить четкие временные рамки. Например, два часа. Вместо того, что бы ограничивать себя рамками: *«С двух до четырех часов я должен выполнять это задание»*, возьмите другие границы. *«Я позволяю себе выделить от получаса до двух часов на выполнение этого задания»*.

Практика показывает, что люди с большей охотой приступают к заданиям, не ограничивая себя временным отрезком, а давая себе выбор от минимального количества времени до максимального.

7. Отсутствие навыка работы с материалом, поиск отговорок

Если в какой-то момент вы немного запутались или оказались в тупике, спросите себя: *«Что я могу сейчас предпринять?»*, *«Чем я могу себе помочь?»*, *«Все ли действия я совершил, прежде чем сдаться и начать просить о помощи?»*

Часто мы не видим вариантов решения проблемы, только потому, что не хотим их видеть и даже не пытаемся решить проблему самостоятельно. Мы привыкаем просить о помощи, не пытаюсь самостоятельно проанализировать материал, выписать что-то полезное, вернуться к теории, перечитать. А ведь именно эти действия, возможно, и дали бы ответы на сложные вопросы.

Прежде чем бить тревогу, попробуйте хотя бы попытаться решить задачу самостоятельно. В большинстве случаев ответы находятся!

Домашнее задание 17:

Включите в проработку минимум три ситуации, связанные с трудностями в выполнении сложной или непривычной работы (если есть сложности с выполнением домашнего задания – можно разобрать именно эти моменты)

Разберите все три случая по схеме СМЭР и определите, какое убеждение мешает вам в данном случае.

Найдите доказательства и опровержение, сделайте вывод.

Закрепите результат на практике, приступив к заданию с новыми мыслями и установками.

БОНУСНЫЙ МАТЕРИАЛ

Глава 17. Основы здоровых семейных отношений

«Ты часто говорил мне, что если хочешь изменить мир – начинать надо с себя. Ты был прав. Когда начинаешь с других, то получается еще хуже».

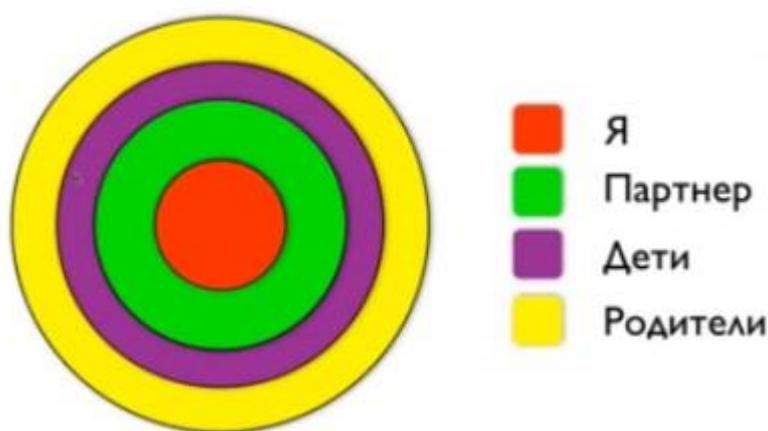
Х. Ф. «Зеленая карета»

1. Структура здоровых семейных отношений

Наши убеждения и верования влияют на все сферы жизни, в том числе и семейные отношения. Если представления о себе, мире или других людях у человека здоровые – то он будет стремиться к созданию здоровой семьи, где царит гармония и счастье. К сожалению, свои искажения мы также приносим в семью, которую создаем. Для того, что бы лучше понять, как функционирует здоровый механизм семьи и что ему мешает, давайте рассмотрим эту тему подробнее, ведь многие из вас наверняка мечтают создать именно крепкую и счастливую семью!

Структура семьи

Обратимся к рисунку, который отображает здоровую модель семьи.



Красным отмечен сам человек, то есть – вы. Зеленым ваш партнер (муж или жена), фиолетовым – ребенок (дети), желтым – ваши родители .

Эта модель может нарушаться, что приводит к конфликтам, внутрисемейным и личным переживаниям.

Возможно, следующая информация вызовет у вас противоречия и непонимание, но на первом месте в этой модели стоит сам человек – Я.

Негодования понятны, ведь мы часто слышим: «Дети – это смысл жизни». «На первом месте у меня ребенок», «С появлением ребенка у меня, наконец, появился смысл жизни».

Только задумайтесь, может ли быть счастливым человек, который до появления ребенка не знал иной цели или смысла, чтобы просыпаться по утрам? Не найдя в своей жизни ничего интересного, не реализовавшись в чем-то важном, помимо материнства или отцовства, человек посвящает всего себя ребенку. В будущем это часто приводит к требованиям и фразам «Я в тебя жизнь вложил, а ты...»

Быть в какой-то степени эгоистом на самом деле полезно. Если человек думает о себе, заботится, реализует свои потребности, получает образование и опыт – он становится счастливым. Такой человек способен твердо стоять на ногах и, как следствие дать что-то своей семье, стать примером и поддержкой для детей. Вряд ли кто-то из вас согласится, что если хотя бы один из родителей несчастлив, то эта семья будет гармоничной и счастливой.

Если вы несчастны, раздражены, истощены – вы будете переносить это на свою семью.

Следуя структуре здоровых семейных отношений, мы расставляем приоритеты в следующей последовательности:

1. Забота о самом себе
2. Забота о своем партнере
3. Забота о ребенке
4. Забота о родителях (жены и мужа)

Зачастую приоритеты в семьях расставляются неверно. Ярким примером можно считать **смещение всех приоритетов в сторону ребенка**, при этом в ущерб себе.

Пример:

Руслан и Ирина все силы направили на воспитание ребенка. Они стремятся дать дочке все самое лучшее: лучшую школу, лучшие игрушки, лучшую одежду. Все было бы не плохо, но бюджет семью не рассчитан на ту планку, которую поставили себе родители. Для того, что бы побаловать девочку очередной обновкой, Руслан вынужден второй год донашивать старую куртку, а Ирина не поехала на курсы повышения квалификации, чтобы отправить девочку на море вместо одного раза в год – два. Оба родителя чувствуют неудовлетворенности, но не показывают негативных эмоций. Последнее время делать это становится сложнее, поэтому в Ирины появляется излишняя требовательность к дочке и мужу, а Руслан все чаще ходит угрюмым. Плохое настроенье последнее время сопровождает его почти каждый день.

Когда весь фокус внимания смещается на ребенка, отношения между супругами начинают становиться более холодными, на смену любви и уважению приходят разлад и недовольства. В свою очередь, ребенок привыкает получать все, что хочет и превращается в непроходимого эгоиста.

Не трудно догадаться, что в будущем такому ребенку будет очень сложно сосуществовать в обществе, имея позицию «Весь мир мне должен», «Все должно быть так, как я хочу». Лишаясь опоры в виде родителей, ребенок сталкивается с новым взрослым миром, где вся его привычная картина рушится.

Вспомните сказку «Морозко», где одним из персонажей являлась Марфушенька-душенька. Нелегко же ей приходилось, когда что-то шло не по ее хотению.

Еще одной проблемой является то, что подобные дети становятся не готовыми создавать здоровые семьи, а их родители, в свою очередь, начинают требовать отдачу от вложенных сил и затраченных усилий.

Также примером неверной расстановки приоритетов в семье можно назвать вариант, когда **на первое место становятся родители мужа или жены.**

В семье, где жена по любому поводу советуется со своей мамой, часто возникают разногласия. Опуская мужа на четвертую ступень, она тем самым ставит родителей выше мужа, что не может его не злить.

Пример:

Мы жили в небольшом провинциальном городке. Я муж, двое детей (2 года и 11 лет). Теперь я понимаю, насколько сильно в нашу семью были вовлечены мои родители, и как тяжело от этого приходилось мужу. Каждый раз, когда меня что-то не устраивало, я собирала детей в охапку и уходила к маме. Не уверена, что мы отпраздновали бы серебряную свадьбу, если бы не переехали в Москву. Сначала мне приходилось тяжело вдали от дома, от родителей, но потом я начала замечать, как преображается мой муж, точнее, каким я начинаю его видеть, как меняется мое поведение во время наших разногласий. Я научилась больше дорожить супругом и тем, что у нас есть, когда поняла, насколько мы все четверо важны друг другу!

Галина 58 лет

Стоит отметить, что вариации могут быть разными:

Я – Родители – Ребенок - Муж

Ребенок – Родители – Я - Муж

Родители – Я - Ребенок – Муж

Родители – Ребенок – Муж – Я

Единственным здоровым сценарием можно считать этот:

Я – Муж – Ребенок - Родители

Когда родитель способен позаботиться о себе, он может дать что-то своим детям, второй половине и родителям. Речь не идет о полном эгоизме с

ущемлением интересов других членов семьи ради своей выгоды. Формируя здоровые отношения, мы исключаем элементы страдания и ненужных жертв, но сохраняем заботы и поддержку. В свою очередь, дети, не являющиеся центром вселенной, учатся заботиться о близких. Они получают любовь и тепло от родителей, но при этом обретают навыки, необходимые для взрослой жизни: трудолюбие, понимание, ответственность, уважение к родителям. Родители, умеющие самостоятельно решать внутрисемейные вопросы, без вовлечения своих родителей, проще выходят из сложных ситуаций и больше дорожат друг другом.

2. Треугольник зависимых отношений



Схема деструктивного поведения в отношениях наглядно отражена в Треугольнике Карпмана

Для того, что бы научиться выстраивать здоровые отношения с людьми необходимо выходить из треугольника, в котором вы раз за разом выступаете в роли жертвы, преследователя (агрессора) и спасителя.

Важно понимать, что в этом треугольнике вы чередуете роли между собой. Треугольник Карпмана исключает любовь.

Давайте рассмотрим конкретный пример поведения человека, «попавшего» в треугольник.

Пример:

Петр, обладая невротическими чертами и нестабильной самооценкой, склонен искать одобрение среди коллег. Поэтому он предлагает Сергею помочь ему сделать отчет. Сергей соглашается. Все идет своим чередом, пока через несколько дней Сергей не приходит к Петру с обвинениями. В отчете была допущена ошибка, за которую Сергей получил взбучку от начальника.

Обратите внимание, что теперь, будучи обиженным, Петр из спасителя переходит в роль жертвы, а далее он может выступить в роли преследователя, обвиняя Сергея в неоправданном и незаслуженном гневе.

В семейных отношениях роль спасителя часто берут на себя родители. Они гиперопекают ребенка, заботятся о нем, холят и лелеют. Ребенок вырастает и начинает делать все по-своему. В свою очередь родитель приходит к следующему умозаключению «Я столько делал для своего ребенка, а он ТАК поступает со мной!». Роль спасителя сменяется ролью преследователя.

В ответ на подобные фразы дети часто выдвигают протест, утверждая, что не просили такой опеки. Тут роль преследователя сменяется ролью жертвы.

В подобные ловушки мы можем попадать и в ситуациях меньшего масштаба, ежедневно, в мелочах.

Необходимо выходить из этого треугольника.

Чтобы сделать семейные отношения более крепкими и здоровыми необходимо менять искажения и долженствования, в первую очередь, начиная с себя. Также важно стараться уходить от манипуляций через чувство вины и обиды, пытаясь получить желаемое от близких.

Постепенно меняясь, вы начинаете выстраивать новые отношения с другими людьми, без требований и манипуляций.

Прорабатывая характер, свои требования к людям, вы учитесь любить иначе. Зрелая любовь не выставляет условия, она не диктует правила и требования к партнеру. Мы привыкли считать, что умеем любить, что любовь – это дар, данный нам от природы. Но это не так, многим людям приходится учиться любить на протяжении жизни. Важно и нужно учиться любить искренне, не требуя отдачи взамен, не диктуя свои условия, не выставляя человеку рамки: «Ты должен быть таким, как надо мне». Мы требуем, не умеем уступать, думать о других. В здоровых отношениях людям не сложно признавать свои ошибки или неправоту, уступать и принимать людей, такими, какие они есть.

«Забота, ответственность, уважение и понимание – базовые элементы для всех типов любви» - пишет в своей книге «Искусство любить» Э. Фромм

Не стоит стремиться поменять своего партнера, начните с себя. Мы можем менять среду вокруг, меняя себя. Сделать это, кажется, сложно, но необходимо.

Меняя свои искажения, вы можете столкнуться не только с проявлением требований к мужу или детям, но и к самому себе. Их тоже важно прорабатывать, ведь часто они приводят к большим проблемам.

Ставя на первое место ребенка, вы требуете от себя стать идеальным родителем, Или же, следуя искаженным установкам из прошлого, вы можете стремиться во всем походить на своих родителей, повторяя «Я должна поступать так или иначе, потому что подобным образом делала моя мама». Но не всегда именно вам подходит та модель поведения, которой следовали ваши родители.

Важно понимать очень тонкий момент, путь к здоровым отношениям может быть тернистым. Нет на свете таких людей, которые ни допускали бы ошибки. Мы учимся, и поэтому можем ошибаться. Но это не означает, что вы потерпели полную неудачу. Ошибки тоже учат нас многому. Главное уметь делать из них правильные выводы.

Домашнее задание 17:

Понаблюдайте, какие требования вы выдвигаете к себе и близким, как ведете себя с ними. Скорее всего, подобным образом вы мыслите и поступаете не только дома, но и на работе, в общении с друзьями и другими людьми. Меняя отношения с семьей, вы автоматически начнете переносить здоровое поведение и в другие сферы. Прорабатывайте этот пласт убеждений по схеме СМЭР.

Заключение

Не смотря на то, что данная книга подошла к концу, ваша работа над собой может продолжаться. Мы рекомендуем вам не останавливаться и двигаться вперед к новым открытиям. Вы получили необходимые инструменты, но работа над собой может занять какое-то время, и теперь вы сделаете ее еще более эффективной, применяя новые знания.

Порой бывает нелегко, мы попадаем в трудные ситуации. Важно помнить, что теперь у вас есть все необходимые техники и знания, которыми вы можете помогать себе сами. А навык мыслить гибко постепенно входит в привычку.

Люди не становятся идеальными: все мы можем испытывать негативные эмоции, время от времени грустить или бояться чего-то. Разница заключается лишь в том, просто одни применяют полученные знания, а другие нет. Решает каждый сам, но мы рекомендуем вам не забывать о том, что все в ваших руках и теперь вы можете справляться с жизненными проблемами максимально безболезненно и эффективно.

Работа над собой не проста, но приносит свои положительные плоды. Меняя себя, вы создаете здоровую среду вокруг: в своих отношениях с близкими, в семье и на работе.

Многие люди уже не раз доказали себе и другим, насколько это действенный и простой способ – начать с себя. Сделав первый шаг навстречу этим переменам, вы обязательно почувствуете, как ваша жизнь начинает окрашиваться новыми яркими красками.

Приложения

Приложение 1

Список эмоций			
СТРАХ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	РАДОСТЬ
Ужас	ярость	скорбь	восторг
Боязнь	бешенство	тоска	любовь
тревога	ненависть	опустошённость	упоение
неуверенность	злость	одиночество	восхищение
беспокойство	ожесточение	горе	приподнятость
удивление	раздражение	подавленность	достоинство
замешательство	обида	безнадёжность	ликование
ошарашенность	досада	беспомощность	наслаждение
оцепенение	уязвлённость	сожаление	нежность
растерянность	отвращение	отверженность	блаженство
испуг	гневность	отчаяние	благодарность
недоверие	зависть	бессилие	увлечение
робость	омерзение	недовольство	умиротворение
смятение	нетерпение	уныние	вдохновение
паника	неприязнь		надежда

Приложение 2

Таблица, для заполнения дневника эмоций

Дата/время	Ситуация (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	Автоматические Мысли (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысли	Эмоции (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%

Приложение 3 Пустая форма для заполнения (с фильтрами)

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Адаптивный ответ	Результат
	1. Какое конкретно событие, либо поток мыслей и/или образов. либо воспоминаний пришли вам на ум?	1. Какие мысли и/или представления возникли у вас?	1. Что вы в тот момент чувствовали (грусть, тревогу, злость и т.д.)?	1. Какое когнитивное искажение вы допустили?	1. Насколько теперь вы убеждены в истинности каждой автоматической мысли?
	2. Были ли у вас неприятные физические ощущения и если да, то какие именно?	2. Насколько вы были убеждены в их истинности в тот момент, когда они возникали?	2. Насколько ярко была выражена каждая из этих эмоций?	2. Используйте вопросы, приведенные ниже, чтобы сформулировать ответ на автоматические мысли	2. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Насколько каждая из них интенсивна (В континууме 0-1 00%)?
				3. Насколько вы убеждены в каждом ответе?	3. Каковы будут ваши дальнейшие действия (или: что вы сделали)?

--	--	--	--	--	--

Приложение 4 Когнитивная карта (пустая форма)

Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения?		
Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе?		
Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение?		
Компенсаторные стратегии (7) Какое поведение помогает вам справляться с убеждением?		
Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация?	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация?
Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?
Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?
Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас
Поведение (3) Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?

--	--	--

Приложение 5

Вопросы для формулирования адаптивного ответа:

1. Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?
2. Каковы доказательства обратного?
3. Существует ли альтернативное объяснение?
4. Что самое худшее может произойти? Смогу ли я пережить это?
5. Каков самый лучший исход?
6. Каков самый реалистичный вариант развития событий?
7. Каковы последствия моей убежденности в истинности этой автоматической мысли?
8. Что произойдет, если я изменю свое мышление?
9. Что я могу сделать?
10. Если бы в подобной ситуации оказался _____ (имя друга) и у него были подобные мысли, что я мог бы сказать ему?

Список домашних заданий

Домашнее задание 1:

Запишите те ситуации, которые вы хотели бы проработать, в таблицу, учитывая все элементы проблемы, а не только ее видимую часть. Для подробного описания смотрите Главу 1.

<i>Изменения в обстановке:</i> <i>Жизненные ситуации:</i>
<i>Физические реакции:</i>
<i>Настроение:</i>
<i>Поведение:</i>
<i>Мысли:</i>

Домашнее задание 2:

1. Учимся замечать автоматические мысли

Попробуйте понаблюдать за тем, как вы выражаете отношение к той или иной ситуации. Например: *Ты меня разозлил. Ты меня обидел. Из-за работы я тревожусь....* Как часто вы говорите себе эти фразы? Каждый раз, отмечая это – фиксируйте этот момент.

2. Выполняйте технику «Тишина» ежедневно.

Первая практика – сидеть и сосредотачиваться на ощущениях в теле. Выполнять такую практику нужно в течение недели каждый день.

Например, поднимите свою ладонь и направьте на нее сознание. Сразу чувствуется тяжесть, хочется опустить руку. Начиная направлять внимание на руки, на тело, на ноги, вы возвращаете опору в свое тело, в «здесь» и «сейчас».

После того, как вы неделю потренировались сканировать свое тело мысленно, начинайте обращать внимание на звуки. Просто садитесь, закрывайте глаза и обращайтесь внимание на то, какие звуки вас окружают. Фокусируйтесь на звуках. Это упражнение тоже нужно выполнять неделю.

Далее учитесь концентрироваться на том, что ведите вокруг. Смотрите на объекты, не оценивая их, просто наблюдая за ними. Таким образом, вы начнете приучать свой мозг находиться здесь и сейчас.

Также можно выходить на улицу и говорить себе: «Здесь и сейчас я вижу зеленое дерево с большими ветвями. Здесь и сейчас я вижу девушку с большой сумкой». В это время вы делаете опору на настоящий момент. Начинаете глубже понимать, что пропадает разрыв между мыслями и будущим. А вы начинаете концентрироваться на настоящем.

При подобной тренировке, вы создаете у себя динамический стереотип, рефлекс. Естественно, когда вы месяц этим занимаетесь, у вас формируется привычка. Вы все больше и больше времени начинаете находиться в настоящем моменте, вы начинаете жить, а не думать. Вы перестаете оценивать предметы.

Отдельно стоит заметить, что в те моменты, когда вы будете пробовать концентрироваться на звуках, на ощущениях в теле или просто на своем дыхании, вам будет очень сложно переключиться со своих мыслей и перестать оценивать происходящее. Этот навык приходит ни сразу. Не ругайте себя, а просто пробуйте снова вернуться в настоящий момент.

Домашнее задание 3:

Ведение «Журнала мыслей»

Вам необходимо начать вести журнал мыслей. Заполняйте табличку из четырех столбцов. Туда вы будете вносить данные в течение какого-то времени, наблюдая за собой изо дня в день

Дата/время	Ситуация (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	Автоматические Мысли (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысли	Эмоции (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%

Домашнее задание 4:

Продолжаем наблюдения и анализ

Теперь вы можете понять, глядя в свою таблицу наблюдений, какие эмоции в ней наиболее ярко выражены, где вы испытывали гнев, а где лишь легкое негодование, висит ли ваша обида «камнем на шее» или просто растворилась спустя какое-то время. Если в списке накопилось много ситуаций, при которых ваши эмоции «зашкаливали», не стоит отчаиваться и переживать. Уже сейчас вы начали важную работу над собой, над своим мышлением. Не стоит забывать, что именно наши мысли и создают во многом этот негативный фон. В дальнейшем вы увидите, как будут меняться эмоции, в зависимости от вашего отношения к ситуациям, и научитесь многим навыкам, которые помогут изменить жизнь к лучшему. Продолжайте выписывать именно те ситуации, где степень пяти негативных эмоций сильнее всего.

Домашнее задание 5:

Продолжайте вести «Журнала мыслей». Выпишите основные стратегии, которыми вы пользуетесь для подавления или угашения эмоций в типичных для вас ситуациях (переключение, подавление, утление угашение). Ответьте на вопрос, являются ли эти стратегии эффективными, если нет, почему?

Домашнее задание 6:

По схеме СМЭР вы уже можете найти свои мысли, и начать размысливать их с помощью наводящих вопросов (см. «Вопросы для размысливания обиды»). В следующих главах вы также познакомитесь и с другими вопросами, которые помогают оспаривать ошибки искаженного мышления.

Вопросы для размысливания обиды

Для осмысления чувства обиды вы можете воспользоваться следующим перечнем вопросов:

- 5. Откуда берутся мои ожидания?*
- 6. Насколько они реалистичны? Нет ли в них насилия?*
- 7. Можно ли их привести к большей реалистичности?*
- 8. Что мешает мне это сделать?*

Для принятия вы можете воспользоваться следующим перечнем вопросов:

- 7. Почему он (она) так поступает?*
- 8. Каковы его мотивы?*
- 9. Может быть, он не знает моих ожиданий? А если знает, то почему не желает им следовать?*
- 10. Или меня он сейчас не любит?*
- 11. Или у него сейчас другие интересы, намерения, желания?*
- 12. Может, он просто не хочет делать то, что усматривает в моих ожиданиях?*

Домашнее задание 7:

Обратите внимание на те ситуации, при которых вы испытываете сильную вину. Воспользуйтесь вопросами для размышления вины. Ответьте на каждый вопрос как можно честнее.

Вопросы для размышления вины:

- 1. Насколько реалистичны ожидания другого человека?*
- 2. Верны ли мои представления о них?*
- 3. Почему он хочет именно этого от меня? Чем обусловлено его желание?*
- 4. Может, он не знает моих индивидуальных способностей и возможностей?*

Домашнее задание 8:

Обратите внимание на те ситуации, при которых вы испытываете стыд. Воспользуйтесь вопросами для размышления стыда, особое внимание уделяя тем требованиям, которые вы выдвигаете, стремясь соответствовать определенному представлению о себе. Ответьте на каждый вопрос как можно честнее.

Вопросы для размышления стыда:

- 1. Насколько реалистичны ожидания другого человека?*
- 2. Верны ли мои представления о них?*
- 3. Почему он хочет именно этого от меня? Чем обусловлено его желание?*
- 4. Может, он не знает моих индивидуальных способностей и возможностей?*

Рассматривая эмоцию тревоги, воспользуйтесь вторым списком вопросов

Вопросы для размышления тревоги:

- 1. Какие доказательства вы можете привести в пользу того, что ваша мысль верна?*
- 2. Есть ли другой способ взглянуть на ситуацию?*
- 3. Если случится самое худшее, как вы могли бы с этим справиться?*
- 4. Какое наиболее вероятное позитивное следствие случившегося?*
- 5. какое наиболее реалистичное следствие случившегося?*
- 6. Что бы вы посоветовали своему другу, если бы он оказался на вашем месте в этой ситуации?*
- 7. Что вам реально следует сделать сейчас?*

Домашнее задание 9:

Расширьте свой «Журнал мыслей», добавив туда адаптивный ответ, полученный после оспаривания мысли (доказательства и опровержения).

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Адаптивный ответ	Результат
	1. Какое конкретно событие, либо поток мыслей и/или образов. либо воспоминаний пришли вам на ум?	1. Какие мысли и/или представления возникли у вас?	1. Что вы в тот момент чувствовали (грусть, тревогу, злость и т.д.)?	1. Поиск доказательств за и против своей мысли.	1. Насколько теперь вы убеждены в истинности каждой автоматической мысли?
	2. Были ли у вас неприятные физические ощущения и если да, то какие именно?	2. Насколько вы были убеждены в их истинности в тот момент, когда они возникали?	2. Насколько ярко была выражена каждая из этих эмоций?	2. Используйте вопросы, приведенные ниже, чтобы сформулировать ответ на автоматические мысли	2. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Насколько каждая из них интенсивна (В континууме 0-1 00%)?
				3. Насколько вы убеждены в каждом ответе?	3. Каковы будут ваши дальнейшие действия (или: что вы сделали)?

--	--	--	--	--	--

Вопросы для формулирования адаптивного ответа:

11. Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?
12. Каковы доказательства обратного?
13. Существует ли альтернативное объяснение?
14. Что самое худшее может произойти? Смогу ли я пережить это?
15. Каков самый лучший исход?
16. Каков самый реалистичный вариант развития событий?
17. Каковы последствия моей убежденности в истинности этой автоматической мысли?
18. Что произойдет, если я изменю свое мышление?
19. Что я могу сделать?
20. Если бы в подобной ситуации оказался _____ (имя друга) и у него были подобные мысли, что я мог бы сказать ему?

Домашнее задание 10:

Работая с формулой СМЭР в графе мыслей вам необходимо определить, к каким фильтрам искаженного мышления вы прибегаете.

Дата/время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Адаптивный ответ	Результат
	1. Какое конкретно событие, либо поток мыслей и/или образов. либо воспоминаний пришли вам на ум?	1. Какие мысли и/или представления возникли у вас?	1. Что вы в тот момент чувствовали (грусть, тревогу, злость и т.д.)?	1. Какое когнитивное искажение вы допустили?	1. Насколько теперь вы убеждены в истинности каждой автоматической мысли?

	2. Были ли у вас неприятные физические ощущения и если да, то какие именно?	2. Насколько вы были убеждены в их истинности в тот момент, когда они возникали?	2. Насколько ярко была выражена каждая из этих эмоций?	2. Используйте вопросы, приведенные ниже, чтобы сформулировать ответ на автоматические мысли	2. Какие эмоции вы сейчас испытываете? Насколько каждая из них интенсивна (В континууме 0-1 00%)?
				3. Насколько вы убеждены в каждом ответе?	3. .Каковы будут ваши дальнейшие действия (или: что вы сделали)?

Домашнее задание 11:

С помощью алгоритма из восьми шагов, выявите и попытайтесь опровергнуть несколько промежуточных убеждений. Вам поможет «Журнал мыслей», возьмите самые яркие ситуации, определите, какие требования или верования у вас имеются к себе или людям, докажите и опровергните их.

Домашнее задание 12:

Разобрать 5-6 ситуаций, которые помогут вам выйти на глубинное убеждение.

Алгоритм проработки:

7. Разбор проблемы на три составляющие (Ситуация, Мысль, Эмоция)
8. Выявление промежуточного убеждения
9. Выявление глубинного убеждения
10. Поиск доказательств
11. Поиск опровержений
12. Здоровое убеждение.

Не забывайте сохранять свои записи. В последующем, эти срезы СМЭР помогут вам составить свою когнитивную карту.

Домашнее задание 13:

С помощью алгоритма из восьми шагов, выявите и попытайтесь опровергнуть несколько промежуточных убеждений, мешающих реализации истинных потребностей. Вам поможет «Журнал мыслей», возьмите самые яркие ситуации, при которых вы испытываете противоречия между «хочу и «должен» определите, какие требования или верования у вас имеются к себе в этих ситуациях, насколько они адаптивны. Докажите и опровергните эти убеждения.

Домашнее задание 14:

Заполните пустой бланк по алгоритму из Главы 14

Пустая форма

<p>Значимые сведения из детства (9) Какой опыт привел к развитию и удержанию глубинного убеждения?</p>
<p>Глубинные убеждения (6) Каково ключевое убеждение пациента о себе?</p>
<p>Сопутствующие предложения/убеждения/правила (8) Какое позитивное предположение помогало вам справляться с глубинным убеждением? Каково негативное дополняющее предположение?</p>
<p>Компенсаторные стратегии (7) Какое поведение помогает вам справляться с убеждением?</p>

Ситуация 1 (1) Какова проблемная ситуация?	Ситуация 2 Какова проблемная ситуация?	Ситуация 3 Какова проблемная ситуация?
Автоматическая мысль (4) О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?	Автоматическая мысль О чем вы подумали?
Значение автоматической мысли (5) Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?	Значение автоматической мысли Что это значило для вас?
Эмоции (2) Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас	Эмоции Какая эмоция сопровождала вас
Поведение (3) Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?	Поведение Каковы были ваши поступки?

Домашнее задание 15:

Выписывайте по принципу СМЭР в дневник яркие, эмоционально-окрашенные события, свои фантазии проводите их анализ (лучше всего через 1-3 дня после самого события, чтобы быть более объективным), старайтесь не рационализировать, диспутируя их.

Определите те ситуации, при которых вы пользовались фильтрами искаженного мышления «Персонализация» и «Чтение мыслей». Обратите внимания, какие убеждения можно выявить в данном случае, соответствуют ли они вашему списку «Если». Запишите их в список.

Далее, сверяясь со списком, постарайтесь заменить требования из списка «если», на «я хочу», «мне хотелось бы».

Обратите внимание на поведение. Как оно меняется? Что вы начали делать иначе? Как меняется ваша когнитивная карта? Компенсаторные стратегии? Сравните старые записи и новые.

Домашнее задание 16:

Включите в проработку минимум три ситуации, связанные с трудностями в выполнении сложной или непривычной работы (если есть сложности с выполнением домашнего задания – можно разобрать именно эти моменты)

Разберите все три случая по схеме СМЭР и определите, какое убеждение мешает вам в данном случае.

Найдите доказательства и опровержение, сделайте вывод.

Закрепите результат на практике, приступив к заданию с новыми мыслями и установками.

Домашнее задание 17:

Понаблюдайте, какие требования вы выдвигаете к себе и близким, как ведете себя с ними. Скорее всего, подобным образом вы мыслите и поступаете не только дома, но и на работе, в общении с друзьями и другими людьми. Меняя отношения с семьей, вы автоматически начнете переносить здоровое поведение и в другие сферы. Прорабатывайте этот пласт убеждений по схеме СМЭР.

Список полезной литературы

1. Бек Дж. Когнитивная психотерапия
2. Большаков Л. Осторожно! Психологическая мина.
3. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как?
4. Гиппенрейтер Ю. Продолжаем общаться с ребенком. Так?
5. Гусев, В. Средство от болезней.
6. Орлов Ю. Самопознание и самовоспитание характера
7. Орлов Ю Саногенное мышление
8. Орлов, Ю. Стыд. Зависть.
9. Орлов Ю. Обида
10. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность
11. Ринпоче, Й. Будда, мозг и нейрофизиология счастья.
12. Толле, Э. Сила момента настоящего.
13. Уолш, Н. Беседы с Богом.
14. Фромм, Э. Искусство любить.
15. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику.
16. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса.