


ВЕДЬ ЭТО ТАК ПРОСТО!



2-е издание

# Рабочая тетрадь по КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ терапии

для  
**Чайников**<sup>®</sup>  
Издательство ДИАЛЕКТИКА

A large circular inset image showing several blue 3D puzzle pieces arranged in a grid. One piece in the center is missing, creating a white void. The pieces are set against a light blue background.

Выявление и решение  
эмоциональных проблем

—

Анализ эмоций и их связи  
с поведением

—

Действенные стратегии  
борьбы с тревогой  
и беспокойством

**Рена Бранч, Роб Уиллсон**

авторы книги *Когнитивно-поведенческая терапия  
для чайников, 2-е изд.*

**Рабочая тетрадь по  
когнитивно-поведенческой  
терапии**

для **Чайников**®

# Рабочая тетрадь по КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ терапии

Рена Бранч, Роб Уиллсон

для  
**Чайников®**

Москва ♦ Санкт-Петербург  
2020



ББК (Ю)88.4  
Б-87  
УДК 616.891

Компьютерное издательство “Диалектика”  
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*  
Перевод с английского *Н.Л. Каневской*

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресам:  
info.dialektika@gmail.com, http:// www.dialektika.com

**Бранч, Р., Уиллсон, Р.**

Б-87 Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников. 2-е изд.: Пер. с англ.— СПб: "Диалектика". 2020. — 448 с. — Парал., тит. англ.

ISBN 978-5-907203-52-5 (рус.)

**ББК (10)88.4**

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise, except under the terms of the Copy right. Designs and Patents Act 19XX or under the terms of a licence issued by the Copyright Liccnsmg Agency Ltd. Saffron House. 6-10 Kirby Street. London LCIN XI S. UK. without the prior written permission of the Publisher

Copy right < 2020 by Dialektika Computer Publishing.

Original English edition Copy right V 2012 by John Wiley & Sons. Ltd. Chichester. West Sussex. Ungland.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation is published by arrangement with John Wiley & Sons. Ltd.

Hee права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы ю ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то >электронные или механические, включая фото-копирование и запись на магнитный носитель, если на но нет письменного разрешения издательства John Wiley & Sons

*Научно-популярное издание*

**Рена Бранч, Роб Уиллсон**

## **Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников, 2-е изд.**

подписано в печать 23.07.2020. Формат 70x100/16

Усл. печ. л. 36.12. Уч.-изд. л. 20.2

Тираж 300 экз. Заказ № 4700

Отпечатано в АО "первая Образцовая типография"

Филиал "Чеховский печатный Двор"

142300. Московская область, г. Чехов, ул. полиграфистов. д. 1

Сайт: www.chpd.ru. E-mail: salesrfchpd.ru. тел. 8 (499) 270-73-59

ООО "Диалектика". 195027. Санкл-И(еребург. Маi нитогорская ул., д. 30. лит. А. пом. 848.

ISBN 978-5-907203-52-5 (рус.)

т Компьютерное издательство "Диалектика". 2020  
перевод, оформление, макетирование

ISBN 978-1-119-95140-7 (англ.)

< 2012 John W iley & Sons. Ltd. Chichester. West Sussex.  
England

# Оглавление

Об авторах	13
Введение	15
<b>Часть 1. Знакомство с основными принципами когнитивно-поведенческой терапии</b>	
Глава 1. Основы когнитивно-поведенческой терапии	25
Глава 2. Выявляем проблемные паттерны мышления	43
Глава 3. Берем под контроль токсичные мысли	61
Глава 4. Проводим эксперименты	79
Глава 5. О чем вы думаете? Учимся управлять вниманием	91
<b>Часть 2. Определяем конкретные проблемы и ставим цели</b>	109
Глава 6. Знакомимся со своими эмоциями	111
Глава 7. Деструктивные методы борьбы с эмоциональными проблемами	135
Глава 8. Ставим цели	163
<b>Часть 3. Применяем КПТ на практике</b>	179
Глава 9. Искореняем тревогу	181
Глава 10. Устраняем зависимое поведение	207
Глава 11. Подружитесь с собственным телом	229
Глава 12. Попрощайтесь с депрессией	251
Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями	261
Глава 14. Повышаем самооценку	279
Глава 15. Поддерживаем нормальные отношения с людьми	301
<b>Часть 4. Оглядываемся назад и движемся вперед</b>	317
Глава 16. Анализируем и корректируем свои давние установки	319
Глава 17. Искренне поверьте в свои новые убеждения	343
Глава 18. Курс на дальнейшее личностное развитие	361
Глава 19. Устраняем препятствия на пути к выздоровлению	375
Глава 20. Применяем принципы позитивного мышления на практике	395
<b>Часть 5. Великолепные десятки</b>	413
Глава 21. Десять советов по работе со специалистами по КПТ	415
Глава 22. Десять советов, чтобы хорошо выспаться	425
Глава 23. Десять причин не опускать руки	433
Предметный указатель	441

# Содержание

<b>Об авторах</b>	13
Благодарность авторов	13
От издательства	14
<b>Введение</b>	15
Об этой книге	15
Осторожно: в книге может встречаться юмор!	16
Как работать с этой книгой	17
Что можно не читать	18
Кто вы, наш читатель?	18
Как построена эта книга	19
Примеры, приводимые в книге	20
Пиктограммы, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	21
<b>Часть 1. Знакомство с основными принципами когнитивно-поведенческой терапии</b>	23
<b>Глава 1. Основы когнитивно-поведенческой терапии</b>	25
Что такое когнитивно-поведенческая терапия?	26
Научные основы когнитивно-поведенческой терапии	26
Взаимосвязь между мыслями и чувствами	28
Значение, которое мы придаем событиям	29
Чем когнитивно-поведенческая терапия может быть полезна лично вам?	31
Классифицируем свои проблемы	33
Анализируем свое поведение	35
Взаимосвязь эмоций, мышления и поведения	38
Представьте свои проблемы в простом и наглядном виде	40
<b>Глава 2. Выявляем проблемные паттерны мышления</b>	43
Знакомимся с типичными когнитивными искажениями	44
Составляем рейтинг своих личных когнитивных искажений	56
Научитесь отслеживать паттерны мышления, создающие для вас проблемы	57
<b>Глава 3. Берем под контроль токсичные мысли</b>	61
Учимся замечать проявления негативного мышления	62
Относитесь к своим автоматическим негативным мыслям скептически	65

Используем модель ABC для корректировки токсичных мыслей	69
Заполняем форму I модели ABC	69
Заполняем форму II модели ABC	71
Тестируем альтернативные мысли на практике	74
Начните выполнять домашнее задание	76
<b>Глава 4. Проводим эксперименты</b>	<b>79</b>
Представьте, что вы ученый-исследователь	79
Как правильно провести эксперимент	80
Тестируем свои прогнозы	81
Выясняем, какая теория наиболее эффективна	83
Проводим опрос с целью помочь самому себе	85
Наблюдаем за экспериментом со стороны	86
Запишите результаты своего эксперимента	88
<b>Глава 5. О чем вы думаете? Учимся управлять вниманием</b>	<b>91</b>
Управление своим вниманием	92
Тренируемся фокусироваться на выполнении определенных задач	97
Где находится фокус вашего внимания?	102
Повышаем свой уровень осознанности	104
Живем настоящим	105
Отказываемся оценивать	105
Отпускаем свои мысли	106
Определяем ситуации, когда следует игнорировать свои мысли	106
Осознанность в повседневной жизни	107
<b>Часть 2. Определяем конкретные проблемы и ставим цели</b>	
<b>Глава 6. Знакомимся со своими эмоциями</b>	<b>111</b>
Расширяем свой эмоциональный словарный запас	112
Изучаем "анатомию" эмоций	115
Учимся отличать здоровые эмоции от нездоровых	118
Обращаем внимание на особенности своего образа мышления	119
Следите за своим поведением	122
Определите, на чем сфокусировано ваше внимание	125
Не позволяйте физическим ощущениям обманывать вас	128
Исследуем свои проблемные эмоции	131
Определяем темы и триггеры	131
Сформулируйте свою проблему	133



<b>Глава 7. Деструктивные методы борьбы с эмоциональными проблемами</b>	
Выявляем неэффективные стратегии	136
Стремление к определенности и контролю над ситуацией	137
Поведение избегания	141
Нездоровая тревога	148
Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему	151
Прекратите искать быстродействующее лекарство	151
Стремление обеспечить себе полную безопасность и заручиться поддержкой со стороны	154
Рисуем лепестки на "порочном цветке"	156
Вырвите с корнем свой "порочный цветок"	158
Убедитесь, что вырвали весь "порочный цветок", до последнего корешка	160
<b>Глава 8. Ставим цели</b>	163
Характеристики "правильной" цели	164
Нужно стремиться к изменению эмоций, а не к их отсутствию	164
Изменяем свои паттерны поведения	166
Структура формулировки цели	167
Указываем конкретные параметры вашей цели	168
Запасаемся мотивацией	172
Запишите на бумаге свои причины для изменений	172
Анализируем соотношение "затраты/выгода"	174
Оцениваем свой прогресс	176
<b>Часть 3. Применяем КПТ на практике</b>	179
<b>Глава 9. Искореняем тревогу</b>	181
Образ мышления, который устраняет тревогу	183
Анализируем свои физические ощущения	184
<b>Глава 10. Устраняем зависимое поведение</b>	207
Определяем, что такое зависимость	208
Признаем свои зависимости	210
Выявляем триггеры	213
Осваиваем альтернативные занятия	218
Подумайте о том, какую пользу принесет вам отказ от употребления	222
Снижаем риск рецидива	225
<b>Глава 11. Подружитесь с собственным телом</b>	229
Откуда берутся проблемы с образом тела?	230
Оцениваем свое отношение к собственной внешности	231
Паттерны мышления и поведения, связанные с негативным образом тела	234

Формируем у себя более адекватный образ тела	235
Внедряем паттерны поведения, соответствующие позитивному образу тела	238
Вы — это не только ваша внешность	240
Осваиваем целостный подход	240
Учимся быть благодарными своему телу	244
Скажите своему телу спасибо	244
Ваше тело — ваш дом? Наведите в нем порядок!	246
<b>Глава 12. Попрощайтесь с депрессией</b>	251
Как определить, есть ли у вас депрессия?	252
Оцениваем свою склонность к защитному поведению	253
Остановите процесс руминаций	256
Активная деятельность как антидепрессант	257
<b>Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями</b>	261
Выявление обсессивного поведения	261
Симптомы обсессивно-компульсивного расстройства	262
Симптомы дисморфического расстройства (дисморфофобии)	264
О чем говорит тревога о здоровье	264
Выявляем компульсивное поведение	265
Оценка своих обсессий и противодействие им	267
Заменяем теорию А теорией Б	268
Даем реалистичную оценку своей ответственности	270
Сделайте поворот в нужном направлении	272
Обуздываем свои ритуалы	275
Переходим на внешние критерии предотвращения ритуала	275
Записываем свои ритуалы и учимся сопротивляться им	277
<b>Глава 14. Повышаем самооценку</b>	279
Осмысливаем концепцию самопринятия	280
Почему следует отказаться от привычки оценивать себя	282
Учимся мыслить без ярлыков	283
Учимся принимать себя	288
Собираем доказательства	289
Свыкаемся с идеей о человеческом несовершенстве	291
Будьте максимально конкретны в своих оценках	293
Прием "Лучший друг"	294
Как сочетаются между собой самопринятие и саморазвитие?	295
Выбираем конкретные аспекты для саморазвития	296
Оцениваем свою личную ответственность	297
Регулярно пересматривайте свои доводы в пользу самопринятия	299

<b>Глава 15. Поддерживаем нормальные отношения с людьми</b>	301
Управление гневом	302
Распознаем здоровый гнев	302
Признаки нездорового гнева	303
Подсчитываем убытки от приступов гнева	305
Анализируем свой нездоровый гнев	307
Учимся отстаивать свои права эффективно	310
Признаем собственную ценность	312
<b>Часть 4. Оглядываемся назад и движемся вперед</b>	317
<b>Глава 16. Анализируем и корректируем свои давние установки</b>	319
Определяем свои глубинные убеждения	320
Три типа глубинных убеждений	320
Рассматриваем отношения из прошлого в контексте сегодняшнего дня 323	
Ваши глубинные убеждения взаимодействуют между собой	326
Разбираемся со своими глубинными убеждениями	328
Упражнение "Стрелка вниз"	328
Определяем повторяющиеся темы	332
Оттачиваем формулировку глубинного убеждения	333
Создаем конструктивные глубинные убеждения	336
Придаем старым событиям новые значения	338
<b>Глава 17. Искренне поверьте в свои новые убеждения</b>	343
Определяем, какие убеждения следует подкрепить	344
Подготавливаем убедительные аргументы	345
Не получилось с первого раза? Просто попробуйте еще. раз за разом	349
Поступайте в соответствии с новыми убеждениями	350
Избавляемся от сомнений	352
Реализуем свои намерения на практике	353
Какими бы вы хотели видеть убеждения вашего ребенка?	357
Учимся замечать перемены к лучшему	359
<b>Глава 18. Курс на дальнейшее личностное развитие</b>	361
Относимся к рецидивам реалистично	362
Превентивные меры	364
Конкретизируем план предотвращения рецидивов	366
Вспомните о своих личных ценностях и интересах	368
Ориентируемся по своему личному "компасу"	369
Возобновляем занятия, значимые для вас	370
Оптимизируем свой образ жизни	370
Пора открыть для себя новые горизонты	373

<b>Глава 19. Устраняем препятствия на пути к выздоровлению</b>	375
Избавляемся от эмоций, которые связывают вас по рукам и ногам	376
Освобождаемся от чувства вины	378
Перестаньте стыдиться того, что у вас есть проблемы	381
Когда гордость становится проблемой	384
Позвольте близким разделить с вами бремя вашей проблемы	387
Запаситесь терпением и не сдавайтесь!	389
<b>Глава 20. Применяем принципы позитивного мышления на практике</b>	395
Отмеряем свою долю ответственности	396
Открываем для себя преимущества гибкости	399
Смириться с неизбежностью неопределенности и с невозможностью контролировать все вокруг	402
Жизнь несправедлива? Пожалуй, пора с этим смириться	404
Позволяем себе рисковать и совершать ошибки	406
Самопринятие — здоровая альтернатива самоутверждению за счет мнения окружающих	408
<b>Часть 5. Великолепные десятки</b>	413
<b>Глава 21. Десять советов по работе со специалистами по КПТ</b>	415
Определите, какой вид терапии подходит лично вам	416
Выясняем, кто есть кто в мире психотерапии	417
Задавайте себе правильные вопросы	418
Где найти специалиста, практикующего КПТ?	419
Как понять, могу ли я доверять своему психотерапевту?	419
Не бойтесь медикаментозного лечения	420
Не забрасывайте работу над проблемой между сеансами психотерапии	421
Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий	422
Подготовка к сеансу психотерапии	423
Поставьте перед собой цели	423
<b>Глава 22. Десять советов, чтобы хорошо выспаться</b>	425
Обеспечьте себе чувство здоровой усталости	425
Составьте свой план сна	426
Учимся засыпать быстро	427
Контролируйте употребление кофеина и других веществ-стимуляторов	428
Создайте собственные ритуалы подготовки ко сну	428
Создайте умиротворяющую обстановку в спальне	429
Используйте силу ароматов	430
Освещение имеет значение!	430
Не требуйте от себя слишком многого	431
Оставьте все хлопоты за дверью спальни	432

<b>Глава 23. Десять причин не опускать руки</b>	433
Рецидивы — вовсе не редкость	433
Для выздоровления нужны практика, терпение и настойчивость	436
Небольшие достижения тоже считаются!	436
Вы обладаете ценностью в этом мире!	436
Никто не идеален	437
Завтра наступит новый день	437
Альтернатива есть всегда!	438
Поговорите с другими людьми	439
Вы не один!	440
Изменения — это постоянный процесс	440
<b>Предметный указатель</b>	441

# Об авторах

**Рена Бранч**, магистр естественных наук, обладатель диплома по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), аккредитованный терапевт КИТ. учится в аспирантуре, специализируясь на клинической супервизии. У Рены частная практика в Лондоне. Кроме того, она читает магистерский курс КПТ/РЭПТ в Гоулдсмитс-колледже при Лондонском университете. Рена занимается общими психическими расстройствами, специализируясь на пищевых расстройствах. *Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников. 2-е изд.* — пятая книга Рены, после которой вышли в свет еще две ее книги.

**Роб Уилсон**, бакалавр естественных наук, магистр поведенческих наук. Dip SBHS. в настоящее время делит свое рабочее время между частной практикой и исследовательской работой в лондонском Институте психиатрии, изучая дисморфическое расстройство. До этого он двенадцать лет работал в психиатрической больнице в (Неверном Лондоне, где занимал должность психотерапевта и руководителя терапевтического отделения. Кроме того, Уилсон подготовил множество когнитивно-поведенческих терапевтов за более чем семилетний период работы в Гоулдсмитс-колледже при Лондонском университете. Главные предметы научного интереса Роба — тревога и обсессии, а также распространение принципов КПТ для самопомощи. Роб не раз выступал по телевидению и снялся в документальном фильме "Слишком уродлива, чтобы меня любили" производства BBC.

## Благодарность авторов

Многие исследователи, коллеги-терапевты и авторы книг оказали влияние на наше понимание и практику КПТ и, соответственно, на содержание книги. Отдельного упоминания, разумеется, заслуживают "отцы-основатели" КПТ — Альберт Эллис и Аарон Т. Бек. Также хотим выразить благодарность Рэю ди Джузеппе. Мэри-Энн Лейден. Жаклин Персонс. Дейvidу А. Кларку. Адриану Уэллсу. Стэнли Рахману. Полу Салковскису. Кристин Падески. Майклу Нинану. Дейvidу Вилу. Дейvidу М. Кларку, Дейvidу Бернсу. Кевину Турне и многим другим. Отдельное спасибо Винди Драйден, которая так много пишет и так многому научила нас.

Наконец, искренне благодарим всех наших клиентов (бывших и теперешних) за то, что позволили нам узнать их и учиться у них.

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

# Введение

**П**редставляем вашему вниманию второе издание книги *Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников*. Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ. — это форма психотерапии с научно подтвержденной эффективностью в работе с депрессией, тревогой и множеством других психологических проблем.

Физические заболевания или несчастные случаи оказывают вполне очевидное влияние на повседневную жизнь человека, но далеко не все люди отдают себе отчет в том, что у них есть проблемы психологического характера. Каждый человек, независимо от его национальности, вероисповедания, культуры, социального положения, семейного статуса и прочих характеристик, в течение жизни практически гарантированно сталкивается с эмоциональными или психическими расстройствами в той или иной форме. Звучит пугающе? На самом деле все не так плохо. Возникновение психологических проблем — нормальное явление, и вам вполне под силу преодолеть подобные проблемы, в том числе при помощи КПТ.

Мы написали эту книгу, чтобы поделиться с вами приемами КПТ, которые используем в своей работе с клиентами. Мы точно знаем, что КПТ действительно эффективна, потому что постоянно видим результаты ее применения! И хотим, чтобы вы тоже могли применить ее для решения своих проблем. Искренне надеемся, что эта книга будет для вас полезной и информативной, независимо от того, какие именно задачи вы хотите решить с помощью КПТ.

## Об этой книге

Данная книга предлагает читателям набор инструментов и навыков для работы с разнообразными психологическими проблемами. Мы стремились дать вам ровно столько теоретической информации, сколько необходимо для выполнения упражнений, приведенных в каждой из глав. Все рабочие листы и задания в этой книге соответствуют тем типам практик, которые мы применяем в ходе индивидуальных сессий с клиентами.

Вы можете использовать эту книгу для самостоятельной проработки своих психологических проблем. Ее также можно применять в качестве дополнения



к курсу КПТ у квалифицированного специалиста. К сожалению, мы не можем собрать в одной книге исчерпывающую информацию обо всех существующих психологических расстройствах (иначе получилось бы не компактное практическое руководство, а полноценная энциклопедия). Поэтому здесь мы будем рассматривать наиболее распространенные расстройства, в отношении которых КПТ работает с доказанной на практике эффективностью. Данная книга может послужить отправной точкой на вашем пути к пониманию сути психологических проблем и способов их устранения. Если вам кажется, что самостоятельно вы не справитесь, обязательно обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

Итак, эта книга — практическое руководство, а значит, она подразумевает выполнение вами конкретных заданий. Подойдите к практической работе ответственно, и положительные результаты не заставят себя долго ждать. Вы готовы хорошенько потрудиться ради повышения качества вашей повседневной жизни? Тогда вперед! Соберитесь с силами и мыслями, и приступим к работе.

## **Осторожно: в книге может встречаться юмор!**

Самостоятельная работа над своими психологическими проблемами — процесс, который поначалу может казаться пугающе непонятным. Вам понадобится освоить и применить ряд новых приемов для проработки своих проблем, и мы не скрываем того факта, что эта задача не из простых. Чтобы сделать ваш путь к решению проблем чуть более приятным, мы старались писать эту книгу с юмором. Надеемся, что благодаря этому она будет более простой для прочтения и восприятия. На всякий случай уточняем — то, что авторы книги стараются заставить читателя улыбнуться, не означает, что они легкомысленно относятся к его психологическим проблемам. Мы понимаем, что психологические расстройства — это абсолютно не смешно, и что они могут вызывать самые настоящие страдания. Мы лишь старались сделать данное руководство не слишком занудным. Кроме того, смех сам по себе может быть лекарством от ряда проблем. А нашей главной целью при написании этой книги было дать вам реально эффективные советы и практические задания, с помощью которых вы сможете избавиться от своих психологических проблем и предотвратить появление новых.

# Как работать с этой книгой

Как и большинство книг из серии *...для чайников*, эта книга построена таким образом, что вам не обязательно сразу читать ее полностью, с начала и до конца. Вы можете читать ее отрывками в произвольном порядке. Вам кажется, что та или иная глава наиболее актуальна лично для вас? Прекрасно, начните именно с нее! Мы старались включить в текст достаточное количество ссылок на другие главы, чтобы вы могли без труда найти дополнительную информацию или пояснения к теоретическим концепциям и упражнениям. Ниже приведена таблица, которая поможет сориентироваться в содержании глав книги применительно к вашим запросам. Кроме того, содержание (в начале книги) и алфавитный указатель (в конце книги) также помогут вам найти конкретную интересующую вас информацию.

## Характеристики КПТ и соответствующие главы

Характеристика КПТ	Номер главы
Помогает вам развить гибкое, адекватное и положительное отношение к самому себе, к другим людям и к окружающему миру	16
Направлена на достижение конкретных целей	8
Предлагает навыки и стратегии для преодоления распространенных психологических проблем, таких как тревожность, зависимости, депрессия и т.д.	9, 10, 11,12,13
Помогает проанализировать ваше прошлое и понять, каким образом оно влияет на ваши установки и поведение в настоящее время	16,17
Предлагает разобраться в том, почему возникают психологические проблемы, вместо того чтобы давать универсальные готовые решения	2,7
Стимулирует применять полученные знания на практике и работать над изменением своих мыслей и действий	4,5
Уделяет особое внимание предотвращению "рецидивов" и подчеркивает важность личностного развития	18, 19,20

Мы рекомендуем во время прочтения книги делать заметки прямо в ней. Подчеркивайте фразы, выделяйте цветом абзацы, записывайте свои мысли на полях — эта книга создана именно для активной работы! Не бойтесь, что книга после этого будет выглядеть неаккуратной. Мы, ее авторы, разрешаем вам

творить с ней все, что угодно. Помните: эта книга принадлежит лично вам и должна принести пользу именно вам!

## Что можно не читать

Собственно говоря, можете пропустить все, что вам не хочется читать. Эта книга создана для вас. Читайте то, что вам кажется наиболее полезным. Например, если вам уже надоело читать введение, можете просто перелистать его и двигаться дальше. Конечно, в идеале нам хотелось бы, чтобы вы прочли всё. — потому что мы считаем, что в каждой из глав есть ценная информация (ну и просто потому, что именно мы всё это написали). Но решать вам, и мы не собираемся заставлять вас читать нашу книгу от корки до корки.

Главное — чтобы вы прочли те разделы, которые соответствуют вашим личным проблемам. Сосредоточьтесь на них. Если во время чтения вам станет скучно или покажется, что текущая глава не имеет к вам отношения, вы можете пропустить ее.

## Кто вы, наш читатель?

Мы предполагаем, что вы купили эту книгу потому, что вас интересует применение приемов КПТ на себе. Мы думаем, что вы уже слышали что-то о КПТ раньше. Может быть, вам порекомендовал ее друг или знакомый психолог. Мы также предполагаем, что у вас *есть* психологическая проблема (или несколько), от которой вы хотите избавиться.

Но даже если все эти предположения в корне ошибочны (или действительно являются глупыми), эта книга все равно может оказаться полезной для вас. Возможно, у вас есть приятель или родственник, который столкнулся с психологическими проблемами, и вы хотели бы помочь ему. Возможно, вы не испытываете особых психологических проблем, но хотите узнать, как повысить качество жизни с помощью методов КПТ. Так что мы предполагаем (и надеемся), что независимо от причин, побудивших вас купить эту книгу, вы сможете почерпнуть из нее полезную для вас информацию.

# Как построена эта книга

Книга *Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников* состоит из пяти частей.

## **Часть 1. Знакомство с основными принципами когнитивно-поведенческой терапии**

Первая часть книги знакомит вас с основными концепциями и принципами КПТ, закладывая фундамент для понимания природы ваших проблем в контексте данного подхода. Глава 1 рассказывает о том, что такое когнитивно-поведенческая терапия и как ее применяют к работе с распространенными психологическими проблемами. В главе 2 мы расскажем, как распознать собственные проблемные паттерны мышления. Глава 3 поведает о том, как выбраться из болота токсичного мышления и определить для себя более конструктивные модели мышления на будущее. В главе 4 мы научим вас действовать так, будто вы — ученый, преследующий цель улучшения собственного эмоционального и психического здоровья. В главе 5 рассматриваются концепции управления вниманием, которые сегодня у всех на слуху. — например, техники повышения осознанности.

## **Часть 2. Определяем конкретные проблемы и ставим цели**

Эти несколько глав помогут вам выявить свои психологические проблемы, охарактеризовать их, а также сформулировать конкретные цели работы с этими проблемами.

Глава 6 объясняет подход КПТ к определению здоровых и нездоровых негативных эмоций и помогает вам отследить собственные эмоциональные реакции. Глава 7 расскажет о том, почему некоторые из распространенных способов устранения психологических проблем являются весьма сомнительными. В главе 8 мы сосредоточимся на определении целей вашей работы с собственными проблемами.

## **Часть 3. Применяем когнитивно-поведенческую терапию на практике**

Главы в рамках этой части книги посвящены вопросам применения КПТ на практике в отношении конкретных проблем — например, тревожности, депрессии и низкой самооценки. Глава 9 рассказывает о проблеме тревожности, глава 10 предлагает упражнения для преодоления зависимостей, а в главе 11 мы будем говорить о распространенных проблемах с восприятием

собственного тела и отношением к нему. Глава 12 содержит советы по борьбе с депрессией, а глава 13 расскажет, как избавиться от обсессивно-компульсивного расстройства. В главе 14 мы будем работать над повышением самооценки. Глава 15 полностью посвящена теме улучшения ваших отношений с другими людьми.

#### **Часть 4. Закладываем фундамент на будущее**

Глава 16 поможет вам проанализировать свои установки и взгляды и понять, каким образом они могут влиять на вас в текущий момент времени. В этой главе будет много практических упражнений, с помощью которых вы сможете выявить свои устаревшие и бесполезные установки в отношении самого себя, других людей и жизни в целом. В главе 17 приведены методы закрепления ваших новых установок и взглядов. Глава 18 расскажет о том, почему ваше дальнейшее личностное развитие является столь важным. Рецидивы и откаты назад случаются достаточно часто, и поэтому в главе 19 мы будем продумывать способы предотвращения повторного возникновения тех же самых проблем. Глава 20 поведает о том, что делать после успешного окончания борьбы со старыми проблемами и как поддерживать позитивный настрой по жизни.

#### **Часть 5. Великолепные десятки**

В этой части собраны самые полезные советы о том, как правильно сотрудничать с психологом, как, наконец, выспаться и где найти мотивацию для работы над собой. Мы знаем, что многие читатели начинают знакомство с нашей книгой именно с этого раздела, а уже после этого переходят к основным главам!

## **Примеры, приводимые в книге**

Все персонажи в примерах, которые мы приводим в данной книге, являются полностью вымышленными. Однако их истории основаны на реальных случаях, с которыми мы сталкивались за годы своей клинической практики, и с их помощью мы иллюстрируем наиболее распространенные психологические проблемы. Мы надеемся, что примеры помогут вам лучше усвоить информацию и соотнести истории выдуманных нами персонажей с ситуациями в вашей собственной жизни.

# Пиктограммы, используемые в книге

В этой книге мы используем следующие пиктограммы, чтобы обратить ваше внимание на определенную информацию и помочь вам сориентироваться в содержании книги.



ПРИМЕР!

Эта пиктограмма обозначает практические примеры и заполненные образцы рабочих листов с заданиями.



ПРАКТИКА!

Эту пиктограмму вы найдете возле пустых рабочих листов, которые необходимо заполнить. Нора приступить к работе!



СОВЕТ

Данная пиктограмма призвана обратить ваше внимание на дополнительную полезную информацию, которая может помочь вам лучше понять ту или иную концепцию или выполнить определенное задание.



ЗАПОМНИ!

Рядом с этой пиктограммой вы найдете информацию, которую мы рекомендуем запомнить, поскольку она будет необходима в процессе самостоятельного применения когнитивно-поведенческой терапии.



ВНИМАНИЕ!

Эта пиктограмма — сигнал тревоги. Ею отмечены возможные подводные камни, распространенные ошибки и потенциальные опасности.

## Куда двигаться дальше

Эта книга была задумана как практическое руководство по применению инструментов и методов когнитивно-поведенческой терапии. Она содержит большое количество упражнений и заданий, выполняя которые вы сможете разобраться с собственными психологическими проблемами. Сделав практику основным приоритетом, мы не стали вдаваться в детали теоретических концепций и принципов КПТ. Если вы хотите узнать больше о теоретических аспектах когнитивно-поведенческой терапии, рекомендуем приобрести книгу *Когнитивно-поведенческая терапия для чайников. 2-е издание*. Эти две книги отлично дополняют друг друга. Кроме того, в ней вы найдете раздел с перечнем других полезных книг по когнитивно-поведенческой терапии.



**Знакомство  
с основными  
принципами  
когнитивно-  
поведенческой  
терапии**



## **В ЭТОЙ ЧАСТИ...**

- » Вы познакомитесь с основными теоретическими концепциями когнитивно-поведенческой терапии, которые помогут вам понять природу ваших психологических проблем. Мы расскажем, что такое когнитивно-поведенческая терапия и как ее применять к работе с широко распространенными проблемами. Мы научим вас выявлять собственные проблемные установки и убеждения, поможем преодолеть привычку к токсичному мышлению и подскажем новые, более конструктивные способы мышления.
- » Вы научитесь действовать так, будто вы ученый, перед которым поставлена задача непременно улучшить ваше эмоциональное и психическое здоровье. Мы также поговорим о концепциях и практиках, названия которых сегодня у всех на слуху и известны практически каждому — в том числе об осознанности и других способах управления своим вниманием.

## Глава 1

# ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Знакомимся с основными концепциями и понятиями когнитивно-поведенческой терапии

Узнаём, как применять КПТ на практике

Анализируем свою личную ситуацию

Раскладываем свои проблемы по полочкам

**К**ак правило, неприятности, сложности и прочие всевозможные проблемы вызывают у людей реакцию в виде тех или иных негативных эмоций (грусть, гнев и т.п.). Испытывать подобные эмоции при возникновении неблагоприятных событий — это естественно и нормально. Степень выраженности негативной эмоции отчасти зависит от масштабов события, которое ее спровоцировало. Однако мы не случайно употребили здесь слово "отчасти". Зачастую значение, которое вы придаете определенному событию, лишь усугубляет ситуацию, усиливая ваши негативные эмоции. Ваш образ мышления — то, как вы *относитесь* к тем или иным аспектам вашей жизненной ситуации (как текущим, так и оставшимся в прошлом), может сделать из мухи слона и превратить нормальный, здоровый стресс в гораздо более серьезные

психологические расстройства. Например, такие состояния, как депрессия, тревожность, гнев, чувство вины, являются болезненными и могут привести к возникновению дальнейших проблем в вашей жизни.

К счастью, подобный ход развития событий можно предотвратить. Вы можете научиться понимать, каким образом ваши мысли, убеждения и установки влияют на испытываемые вами чувства. Осознав суть этого принципа, вы сможете провести работу по изменению своего мышления и поведения и перестанете принимать неприятные ситуации близко к сердцу.

Для начала давайте познакомимся с теоретическими основами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

## Что такое когнитивно-поведенческая терапия?

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), как следует из ее названия, представляет собой форму психотерапии, которая фокусируется на *восприятии* — ваших мыслях — и на *поведении* — ваших действиях. Можно сформулировать суть КПТ следующим образом: "Ваш образ мышления определяет испытываемые вами чувства". Но в то же время КПТ уделяет не менее пристальное внимание поведению, потому что ваши чувства зачастую определяют ваше поведение. А ваше поведение, в свою очередь, может оказывать положительное или отрицательное влияние на ваши чувства и эмоции. Вы можете неосознанно придерживаться паттернов поведения, подкрепляющих ваши негативные эмоции.

В основе когнитивно-поведенческой терапии лежит изучение взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением. Таким образом, КПТ анализирует образ мышления и поведение человека, чтобы помочь ему справиться с поведенческими и эмоциональными проблемами.

## Научные основы когнитивно-поведенческой терапии

Специалисты, применяющие КПТ на практике, стремятся не только помочь пациенту *почувствовать* себя лучше в краткосрочной перспективе, но также помочь ему нормализовать его *состояние* в долгосрочной перспективе и научить его тому, как можно поддерживать вновь обретенное душевное равновесие. Когнитивно-поведенческая терапия была создана на основе большого количества научных исследований, и ее эффективность многократно проверялась с применением научных методов. Исследования в данной области продолжают и по сей день, благодаря чему мы можем узнать больше о том, какие конкретные методы и приемы наиболее эффективны в отношении определенных

типов проблем. КПТ предлагает вам применить научный подход к пониманию и решению своих проблем.

Важная особенность когнитивно-поведенческой терапии заключается в том, что пациент, постоянно применяя определенные техники, как бы становится сам себе психотерапевтом. Вероятно, именно благодаря этому у пациентов, использующих подход КПТ, рецидивы случаются реже, чем у пациентов, которые применяют другие психотерапевтические методы или принимают лекарственные средства, но не используют КПТ.

Пожалуй, сейчас нам следует разобраться с некоторыми базовыми терминами. В психологии и психотерапии, как и в многих других направлениях деятельности, довольно часто используется профессиональный жаргон. И в этой книге мы иногда будем употреблять странные слова (или употреблять привычные слова, но *странным образом*). Следующие термины будут довольно часто встречаться вам в процессе чтения книги.

**Когнитивный.** Это слово может относиться к вашим мыслям и ко всем прочим процессам, которые происходят в вашем сознании и подсознании, в том числе к вашим снам, воспоминаниям, представлениям об окружающем мире и к вашему фокусу внимания.

**Поведение.** Включает в себя все, что вы делаете, и все, что вы решаете *не делать* (например, когда избегаете определенных ситуаций или предпочитаете промолчать, а не высказать свое мнение).

**Терапия.** Описывает метод решения проблемы — физической, психической или эмоциональной. Здесь мы используем этот термин в основном в контексте *разговорной психотерапии* (в частности, КПТ) и других видов психотерапии.

**Убеждение.** Относится к вашим личным особенностям мышления и восприятия окружающего мира и событий в вашей жизни. Убеждения также включают в себя ваши личные правила, принципы и отношение к жизни.

**Последствие.** Обозначает результат или итог некоего события. В этой книге мы в основном говорим о поведенческих и эмоциональных последствиях (проще говоря, о том, к каким результатам приводят те или иные наши действия или эмоции).

**Дистресс.** Относится к нормальным негативным эмоциям человека, которые являются неприятными и дискомфортными, однако не приводят к возникновению проблем в долгосрочной перспективе.

**Расстройство.** Относится к более сильным и интенсивным негативным эмоциям, которые могут вызывать проблемы в долгосрочной перспективе и оказывать существенное влияние на качество вашей жизни.

**Эксперимент.** Нет-нет, мы не будем говорить о химических опытах, пробирках и реактивах. Термин "эксперимент" в данной книге будет относиться к упражнениям, которые вы будете разрабатывать и тестировать на практике, чтобы проверить, каким образом они могут повлиять на ваши чувства.

**Экспозиция.** Относится к действиям, которые вы совершаете, чтобы намеренно подвергнуть себя ситуации, которой вы боитесь или избегаете, в целях избавления от своих психологических проблем. На всякий случай уточняем, что мы не имеем в виду действия, в результате которых вас могут арестовать!

**Здоровый.** Относится к уместному и конструктивному поведению, мыслям или эмоциям.

**Нездоровый.** Относится к неуместному и деструктивному поведению, мыслям или эмоциям.

## Взаимосвязь между мыслями и чувствами

Нам часто кажется, что источником наших эмоций являются конкретные события в жизни — например, если ваша машина сломается в самый неподходящий момент, вы будете злиться или тревожиться. На первый взгляд, в этом есть смысл. Но в действительности все не так. Согласно теории, лежащей в основе когнитивно-поведенческой терапии, характер и интенсивность испытываемых вами эмоций определяются вашими *мыслями* о событии.

Да, фактические события тоже вносят свою лепту (иногда существенную) в ваши эмоциональные и поведенческие реакции, но именно ваши *убеждения* — значения, которыми вы наделяете события. — определяют, будете ли вы в итоге испытывать здоровый дистресс или же столкнетесь с нездоровым эмоциональным расстройством.



запомни!

Чем более негативным является событие, тем более сильным, скорее всего, будет связанный с ним дистресс. Например, если вас уволят с работы или вы станете жертвой ограбления либо какого-то несчастного случая, то испытываемый вами дистресс будет достаточно интенсивным. В психологии сильные негативные эмоции, сопутствующие интенсивному дистрессу, считаются здоровыми, потому что они соответствуют переживаемому вами опыту. Но если вы научитесь отслеживать и контролировать свои мыслительные процессы и реакции, то сможете избежать чрезмерных эмоциональных потрясений даже в весьма непростых жизненных ситуациях.

## Значение, которое мы придаем событиям

Позитивные события в норме приводят к возникновению положительных эмоций, а негативные события — к возникновению отрицательных эмоций (привет от Капитана Очевидность). Однако ваши личные значения, которыми вы наделяете события в своей жизни, могут иногда приводить к развитию нездоровых и проблематичных эмоциональных реакций. Иногда ваше мышление может побуждать вас придавать чрезмерные значения относительно незначительным событиям. Например, ваш муж задерживается на работе допоздна, и у вас в голове сразу возникает картина того, как он уходит от вас к другой женщине. Иногда вы можете придавать обыденным событиям нереалистичные, неточные и в корне неконструктивные значения.

Придавая событию неадекватное значение, вы, скорее всего, будете испытывать нездоровые отрицательные эмоции (как женщина по имени Корал в следующем примере, которая испытывает сильное чувство вины). Однако когда Корал пересматривает свое отношение к событию и наделяет его новым, адекватным значением, испытываемое ею чувство трансформируется в здоровую отрицательную эмоцию — разочарование.

Мы также будем использовать термины *дистрессивный* и *неадекватный* в отношении здоровых и нездоровых негативных эмоций соответственно. Разница между дистрессивными и неадекватными эмоциями определяется *качеством* испытываемой вами эмоции. Это важная концепция, которую мы будем более подробно рассматривать в главе 6.

- » **Неадекватными** мы будем называть ошибочные или негибкие способы реагирования на события, из-за которых вы можете испытывать сильные нездоровые отрицательные эмоции.
- » **Дистрессивными** мы будем называть корректные и сбалансированные способы реагирования на события, в результате которых вы испытываете здоровые негативные эмоции адекватной интенсивности.



ПРИМЕР!

Однажды вечером Корал, как обычно, укладывала детей спать, но они все никак не могли уgomониться и продолжали баловаться. Через несколько минут терпение Корал лопнуло, и она накричала на детей и в сердцах швырнула на пол их мягкую игрушку. В рабочем листе 1.1 Корал описала свое поведение как "неадекватную реакцию".

## Рабочий лист 1.1. Неадекватная реакция Корал на событие

Событие	<i>Я потеряла контроль над собой в ответ на непослушание со стороны детей</i>
Личное значение	<i>Недопустимо так психовать в присутствии детей. Это говорит о том, что я ужасная мать!</i>
Эмоция	<i>Чувство вины</i>

Корал придает своей минутной слабости чрезмерное значение, и в результате этого она чувствует себя виноватой перед детьми. Чувство вины приведет к дальнейшему самообвинению и снижению самооценки. Оно не поможет Корал исправить ситуацию и помириться с детьми. В рабочем листе 1.2 приведен пример более адекватного подхода.



ЗАПОМНИ

В когнитивно-поведенческой терапии используется термин *самообвинение* для обозначения чрезмерной самокритики или чрезмерных укоров в свой адрес после каких-то совершенных вами действий. В главе 12 мы поговорим о здоровой альтернативе самообвинению— самопринятию (принятии себя).

## Рабочий лист 1.2. Адекватная реакция Корал на событие

Событие	<i>Я потеряла контроль над собой, когда дети меня не слушались</i>
Личное значение	<i>Мне жаль, что я сорвалась на детей. Это был не лучший мой поступок, но, несмотря на это, в целом я достаточно хорошая мать</i>
Эмоция	<i>Разочарование</i>

Теперь Корал придает своему срыву адекватное значение, соразмерное масштабу и важности события, и в результате она испытывает здоровую отрицательную эмоцию. Разочарование помогает Корал дать негативную оценку своему конкретному поступку, но не своей успешности в роли матери в целом. Она может более внимательно проанализировать свои убеждения, которые привели к этой вспышке гнева, и скорректировать их.

Вспомните какое-нибудь недавнее событие из вашей жизни, в результате которого у вас возникло неадекватное эмоциональное состояние. Заполните рабочий лист 1.3, чтобы наделить это событие другим значением, в результате которого вы могли бы испытать более здоровую эмоцию. Попробуйте изменить свое отношение к событию. Может быть, личное значение, которым вы его наделили, было чрезмерно негативным и слишком интенсивным? Попробуйте дать своим действиям более адекватную и спокойную оценку, постарайтесь

отнестись к себе с пониманием и сочувствием в контексте этого негативно-го события. Следующие вопросы помогут вам направить свои размышления в верное русло.

Что конкретно случилось? Что сделали вы или кто-то другой? Запишите это в рабочем листе напротив ячейки "Событие".

Что это событие означает для вас? А для других людей? Для мира в целом? Как оно влияет на вашу жизнь? Это ваше личное значение, которым вы наделяете событие.

Что вы чувствуете? Опишите свою эмоцию.

Личное значение, которое вы придаете событию, адекватное? Соответствующее его масштабу и важности? Сбалансированное? Или же оно неадекватное, субъективное и негибкое?

Какое новое значение вы можете придать событию, чтобы преобразовать свою чрезмерную неадекватную реакцию в нормальный дистресс?

Можете заполнить два отдельных рабочих листа, как мы сделали в примере с Корал. Это поможет вам четче увидеть разницу между первоначальным и новым личным значением, которым вы наделяете событие. Если вам сложно подобрать слова для описания своих чувств, обратитесь к главе 6, в которой мы более подробно говорим об эмоциях.

### **Рабочий лист 1.3. Личное значение, которым я наделяю событие**

Событие	
Личное значение	
Эмоция	

## **Чем когнитивно-поведенческая терапия может быть полезна лично вам?**

В настоящее время когнитивно-поведенческая терапия становится все более популярным методом лечения множества широко распространенных психологических проблем. Многие исследования в области КПТ посвящены конкретно лечению тревожности или депрессии, и их результаты являются весьма многообещающими. Врачи все чаще рекомендуют пациентам



когнитивно-поведенческую терапию, потому что исследования показывают, что она обеспечивает продолжительный положительный эффект.

Когнитивно-поведенческую терапию применяют для лечения самых разных психологических проблем. С какими бы проблемами поведенческого или эмоционального характера вы ни столкнулись, скорее всего, эта книга поможет вам как минимум начать движение к их устранению. В рабочем листе 1.4 приведен перечень некоторых из проблем, которые можно преодолеть с помощью когнитивно-поведенческой терапии.

#### **Рабочий лист 1.4. Некоторые проблемы, решаемые с помощью когнитивно-поведенческой терапии**

- Азартные игры, в том числе онлайн-игры
- Анорексия
- Булимия
- Депрессия
- Злоупотребление алкоголем
- Злоупотребление безрецептурными или незаконными лекарственными препаратами
- Низкая самооценка
- Обжорство или переедание
- Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)
- Панические атаки
- Постоянное беспокойство
- Постоянное чувство вины или стыда
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Проблемы с гневом
- Расстройства личности
- Синдром хронической усталости
- Склонность к транжирству
- Социофобия
- Специфические фобии
- Телесное дисморфическое расстройство
- Хроническая боль



ЗАПОМНИ!

Даже если вам кажется, что ваши проблемы слишком серьезные, чтобы решить их самостоятельно при помощи какой-то там книги, когнитивно-поведенческая терапия все равно может принести вам пользу. Не уверены в своих силах? Обратитесь к психологу, который сможет направлять ваши действия и обеспечить вам дополнительную поддержку в процессе исцеления. В главе 21 вы найдете полезные советы по работе с психологом.

Не волнуйтесь, если вы отметили два, три или более пункта. Многие проблемы отчасти пересекаются или частично совпадают друг с другом. На самом деле иметь более одной психологической проблемы — это скорее норма, чем исключение. Пример частичного совпадения проблем — депрессия и тревога. Очень часто пациенты испытывают и то, и другое одновременно. Еще пример — чувство вины или стыда, которое может возникнуть у человека, страдающего от социофобии. Все зависит от того, какое значение вы придаете своим "первоначальным" проблемам. В когнитивно-поведенческой терапии подобное пересечение двух или более проблем называется *метаэмоциональной проблемой*, или *вторичной эмоциональной проблемой*. К счастью, стратегии, применяемые для проработки первичной проблемы, часто воздействуют также и на вторичные проблемы. Поэтому количество проблем само по себе не должно вас пугать!

## Классифицируем свои проблемы

Прежде чем начать работать над своими проблемами, полезно будет внимательно проанализировать те аспекты вашей жизни, которые вы хотели бы изменить. Возможно, вы уже успели проконсультироваться с врачом или психотерапевтом, и он поставил вам диагноз — или же вы еще не определили, в чем именно заключается ваша проблема.

Записав свои проблемы на бумаге, вы сможете увидеть, какие из них взаимосвязаны или частично совпадают (пересекаются). Кроме того, запись на бумаге дает вам более четкую точку отсчета для начала работы над проблемами. Иногда бывает сложно отнести те или иные проблемы к конкретным категориям. Ваши проблемы могут казаться неотделимыми друг от друга. Рабочий лист 1.6, приведенный далее в этой главе, поможет вам разложить все по полочкам.

Подумайте о том, какие у вас есть проблемы и каким образом они влияют на различные сферы вашей жизни. Работа, дом и быт, отношения, физическое здоровье, учеба — вот лишь некоторые из сфер, которые могут пострадать в результате наличия у вас психологических проблем. Пройдитесь по списку своих

проблем и отметьте симптомы, которые частично пересекаются или взаимосвязаны. Пример: снижение способности сосредоточиться на работе в результате нарушения сна.



ПРИМЕР!

Мэг страдает артритом и практически постоянно испытывает боль. Бывают дни, когда боль немного отступает. — но она никогда не исчезает полностью. В последнее время Мэг начала выпивать по вечерам; алкоголь помогает ей уснуть. В рабочем листе 1.5 представлена оценка, которую дает Мэг своим проблемам.

### Рабочий лист 1.5. Рейтинг проблем, составленный Мэг

Степень значимости — проблема	Описание
Проблема первостепенной значимости — хроническая боль, связанная с артритом	<p><i>Боль в локтях, запястьях, коленях</i></p> <p><i>Я не могу больше выполнять действия, которые раньше приносили мне радость</i></p> <p><i>Я не высыпаюсь, потому что часто просыпаюсь от боли по ночам</i></p> <p><i>У меня постоянно плохое настроение</i></p>
Проблема второстепенной значимости — депрессия	<p><i>Мне не хочется встречаться с друзьями и проводить время с близкими</i></p> <p><i>У меня нет сил на повседневные домашние дела и походы за покупками</i></p> <p><i>Я слишком много времени трачу на самокопание и постоянно прокручиваю в голове одни и те же мысли</i></p> <p><i>Я пью вино, чтобы приглушить боль и депрессивные эмоции</i></p>
Проблема третьестепенной значимости — употребление алкоголя	<p><i>Если я выпиваю много вина, это иногда помогает заснуть, но поутру я чувствую себя еще хуже, чем вчера</i></p> <p><i>Мне не нравится, что я не справляюсь с ситуацией без помощи алкоголя</i></p> <p><i>Я прочитала, что алкоголь действует как депрессант, так что, вероятно, я только усугубляю этим свою депрессию</i></p>

В примере Мэг мы видим, что исходной причиной ее депрессии является хроническая боль, однако употребление алкоголя усугубляет депрессию, создавая дополнительную проблему. Заполнив рабочий лист и проанализировав свои ответы, Мэг может определиться с направлениями работы над проблемами. Теперь и вы заполните рабочий лист 1.6, чтобы составить рейтинг собственных проблем.

### Рабочий лист 1.6. Рейтинг моих проблем

Степень значимости — проблема	Описание
Проблема первостепенной значимости	
Проблема второстепенной значимости	
Проблема третьестепенной значимости	

Если нужно, вы можете продолжить рабочий лист, добавив в него строки и указав в них следующие по степени значимости проблемы. Однако не переусердствуйте! Не нужно нагнетать обстановку и делать из мухи слона. Постарайтесь сосредоточиться на своих *основных* проблемах. Подумайте о том, что многие испытываемые вами чувства, такие как раздражение или одиночество, могут на самом деле быть результатами основных проблем, а не самостоятельными проблемами (когнитивно-поведенческая терапия называет это *эмоциональными последствиями*).

### Анализируем свое поведение

Эмоциональные расстройства зачастую приводят к проявлениям деструктивного и самодеструктивного (саморазрушительного) поведения. Деструктивное поведение отнюдь не помогает эффективно решить проблему. Наоборот, оно нередко усугубляет сложившуюся ситуацию и создает новые проблемы вдобавок к уже существующим. Пройдитесь по списку различных типов

неконструктивного поведения в рабочем листе 1.7 и отметьте те из них, которые вы иногда замечаете за собой.

Все мы люди, а значит, все мы склонны делать ошибки. Время от времени практически каждый из нас совершает какие-то действия из перечисленных в рабочем листе 1.7. Далеко не всегда подобные действия напрямую связаны с психологическими проблемами. Но чем больше пунктов вы отметили в этом перечне, тем выше вероятность того, что вы испытываете эмоциональное расстройство. А ваши деструктивные действия почти наверняка дополнительно ухудшают ситуацию.

### **Рабочий лист 1.7. Типы неконструктивного поведения**

#### ***Саморазрушительное поведение***

- Злоупотребление алкоголем
- Неправильное питание (переедание или чрезмерное ограничение рациона)
- Рискованные сексуальные связи
- Азартные игры
- Внезапные вспышки гнева, проявляющиеся в словах или действиях
- Склонность к необдуманным и нерациональным тратам
- Постоянно плохое настроение
- Склонность к необоснованному риску в состоянии гнева (например, вождение с превышением скорости)
- Употребление запрещенных наркотиков

#### ***Поведение, приводящее к ухудшению настроения***

- Избегание встреч с друзьями и близкими
- Игнорирование повседневных дел, в результате чего они накапливаются
- Пренебрежение личной гигиеной
- Нежелание просить окружающих о помощи или поддержке
- Отказ от занятий, которые обычно приносят вам радость
- Постоянные пропуски работы под предлогом болезни
- Недостаток сна или, наоборот, слишком продолжительный сон
- Отказ от активных действий (вы весь день проводите в кровати)
- Нежелание выходить из дома

- Самовольный отказ от назначенных врачом лекарств

**Поведение избегания (определенных действий и ситуаций)**

- Вы избегаете физических нагрузок
- Вы готовы заняться чем угодно, лишь бы не делать то, что действительно нужно сейчас сделать (например, вам нужно написать письмо по работе, но вы вместо этого решаете навести порядок на столе)
- Вы совершаете суеверные действия в попытке предотвратить некие неприятные события

**Поведение избегания (определенных действий и ситуаций)**

- Вы не отвечаете на телефонные звонки
- Вы не открываете полученные письма (например, счета)
- В обществе других людей вы предпочитаете молчать
- Вы откладываете дела на потом
- Вы избегаете ситуаций, которые кажутся вам потенциально опасными (лифты, людные места, вечеринки и т.д.)
- У вас есть некие особые ритуалы, которые вы выполняете, когда чувствуете тревогу



ПРИМЕР!

Стюарт страдает от социофобии. Он испытывает сильный дискомфорт в обществе других людей. В рабочем листе 1.8 перечислены пять основных проявлений его неконструктивного поведения.

**Рабочий лист 1.8. Пять основных проявлений неконструктивного поведения у Стюарта**

- 1. В компании я чаще всего молчу до последнего, долго собираюсь с мыслями*
- 2. Я не хожу на вечеринки, если знаю, что среди гостей будут незнакомые мне люди*
- 3. В обеденный перерыв я ем в одиночестве*
- 4. Я слишком много времени провожу дома*
- 5. Я хожу по магазинам только в то время, когда там наверняка мало людей*

Неконструктивные действия Стюарта относятся к категории поведения избегания (см. рабочий лист 1.7). Возможно, в краткосрочной перспективе подобные действия помогают ему почувствовать себя лучше, ведь он так старательно избегает ситуаций, провоцирующих у него тревогу. Однако Стюарт тем самым

подкрепляет собственную проблему и лишает себя возможности понять, что в пугающих его ситуациях нет ничего страшного, и что он мог бы прекрасно справиться с ними.

Предлагаем вам заполнить рабочий лист 1.9, составив собственный рейтинг проявлений неконструктивного поведения, которые подкрепляют ваши проблемы. Можете обращаться к рабочему листу 1.7 за подсказками.

### **Рабочий лист 1.9. Пять моих основных проявлений неконструктивного поведения**

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

## **Взаимосвязь эмоций, мышления и поведения**

Теперь выберите эмоцию, которую вы будете анализировать. Назовем ее вашей целевой эмоцией. В рабочих листах 1.10 и 1.11 Марго выбрала депрессию в качестве своей целевой эмоции, а Том выбрал тревогу. Вы можете указать свою целевую эмоцию в рабочем листе 1.12.

Подумайте о том, каким образом ваша целевая эмоция влияет на ваши мысли. Так, депрессивное мышление Марго включает в себя убеждение в том, что социальное взаимодействие с другими людьми бессмысленно, и она вешает на себя ярлык нытика. На мышление Тома влияет его тревожность, заставляя его избегать общественного транспорта.

Затем проанализируйте свою целевую эмоцию и подумайте о том, к каким действиям подталкивают вас испытываемые вами чувства. Что вам хочется сделать, когда возникает ваша целевая эмоция? Можете включить сюда действия как в прошлом, так и в настоящем времени, и даже действия, которые вы потенциально можете совершить в будущем. Депрессивные мысли Марго подталкивают ее к самоизоляции. Отказываясь от общения с друзьями, Марго усугубляет свою депрессию. Том отказывается от поездок на автобусе и при

этом чувствует облегчение, однако поведение избегания приводит к дальнейшему усилению его боязни общественного транспорта.

### Рабочий лист 1.10. Анализ влияния эмоций Марго на ее поведение

<b>Целевая эмоция</b>	<b><i>Депрессия</i></b>
Мышление, основанное на этой эмоции	<i>Пойти с друзьями в кино? Нет, это бессмысленная трата времени. Мне больше не нравится общаться с людьми. Никто не хочет дружить с такими нытиками, как я</i>
Поведение, основанное на этой эмоции	<i>Я отказываюсь от приглашения пойти в кино. Я остаюсь дома и не отвечаю на телефонные звонки друзей</i>
Влияние поведения на целевую эмоцию	<i>В конечном итоге я чувствую себя одинокой и изолированной ото всех. Я ругаю себя за то, что не пошла с друзьями в кино. Кажется, после этого моя депрессия становится еще сильнее</i>

### Рабочий лист 1.11. Анализ влияния эмоций Тома на его поведение

<b>Целевая эмоция</b>	<b><i>Тревога</i></b>
Мышление, основанное на этой эмоции	<i>Ездить на общественном транспорте некомфортно и вообще опасно. Если я спущусь в метро, у меня случится паническая атака. Поехать на автобусе? Уже одна мысль об этом уже заставляет меня страдать</i>
Поведение, основанное на этой эмоции	<i>Я не пользуюсь общественным транспортом, вместо этого иду пешком или еду на своей машине. Если до какого-то места неудобно добираться пешком или на машине, я отказываюсь от поездки туда</i>
Влияние поведения на целевую эмоцию	<i>Чем дальше я избегаю поездок на метро и автобусе, тем больше я нервничаю по этому поводу. В последнее время у меня возникает чувство тревоги, даже если я просто прохожу мимо остановки метро или автобуса. Я чувствую, что моя тревога все усиливается и усиливается</i>

### Рабочий лист 1.12. Анализ влияния моих эмоций на мое поведение

<b>Целевая эмоция</b>	
Мышление, основанное на этой эмоции	
Поведение, основанное на этой эмоции	
Влияние поведения на целевую эмоцию	



После заполнения рабочего листа 1.12 вы можете осознать, что некоторые из ваших действий, продиктованных эмоциями, лишь подкрепляют ваши проблемы. В главах 7, 9 и 12 мы уделим больше внимания этой концепции (а также способам преодоления ее влияния).

## Представьте свои проблемы в простом и наглядном виде

Итак, вы уже знаете, что:

ваши мысли, убеждения и личные значения, которые вы придаете событиям, влияют на испытываемые вами чувства;

ваши чувства влияют на ваше поведение;

ваше поведение, в свою очередь, также влияет на ваши чувства.

Кроме того, ваше эмоциональное состояние может влиять на ваш образ мышления и на восприятие вами окружающего мира. Например, если у вас депрессия, то депрессивные мысли заставляют вас воспринимать мир как суровое, опасное и безрадостное место. Вы в первую очередь обращаете внимание на плохие новости и склонны фокусироваться на негативных аспектах своей жизни. Но когда у вас нет депрессии, мир кажется гораздо более ярким и приятным. Даже если ваши жизненные обстоятельства остались практически неизменными.

На рис. 1.1 показано, каким образом те или иные события, мысли, эмоции и паттерны поведения взаимосвязаны и могут влиять друг на друга. Этот рисунок как бы подводит итог всему, о чем мы говорили в данной главе.

**События:** включают в себя весь ваш жизненный опыт (как прошлый, так и настоящий) плюс события, которые могут произойти в будущем. События могут быть глобальными или личными; они также могут затрагивать других людей, присутствующих в вашей жизни.

**Мысли:** включают в себя все, что происходит в вашей голове. Принципы, которых вы придерживаетесь, личные стандарты, моральные устои, плюс то, что вы думаете о себе, о других людях и о мире в целом.

**Эмоции:** включают в себя чувства гнева, вины, грусти и так далее. В главе 6 мы объясним вам, в чем разница между функциональным дистрессом и неконструктивными негативными эмоциями.

**Поведение:** по сути, включает в себя все, что вы делаете. И ваши действия, и намеренное бездействие представляют собой виды поведения. Как и в случае с эмоциями, поведенческие реакции на события могут быть конструктивными или деструктивными.

В этой книге мы стремимся объяснять все как можно доступнее и фокусируемся на практических приемах и методах. Но иногда все-таки приходится уделить внимание теоретическим аспектам. Просим понять и простить! Если вы прочли эту главу и выполнили упражнения (хотя бы некоторые), то вы уже начали свой путь к применению когнитивно-поведенческой терапии на практике!

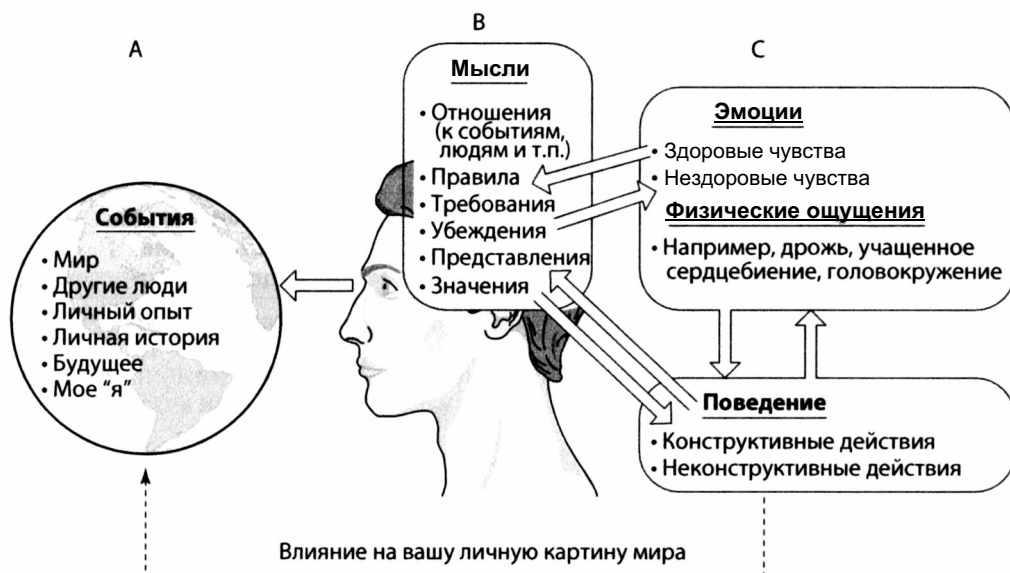


Рис. 1.1. Визуальное представление взаимосвязи между эмоциями, мыслями и действиями. Ваше восприятие мира влияет на ваши мысли, чувства и поведение, которые, в свою очередь, тоже влияют на то, как вы воспринимаете окружающий мир

Далее приведены два примера, поясняющих, что мы имеем в виду, и дающих вам возможность применить полученные знания.

Формат ABC, или модель ABC, — основной метод формулировки и записи проблем, используемый в когнитивно-поведенческой терапии. В главе 3 мы будем рассказывать об этом формате подробнее, а сейчас рабочий лист 1.13 продемонстрирует вам, что он собой представляет.

### Рабочий лист 1.13. Простой вариант анализа в формате ABC

А (активирующее событие)	В (убеждения/мысли)	С (эмоциональные и поведенческие последствия)
<i>Я провалил важный экзамен</i>	<i>Я полный идиот, потому что не справился с заданиями</i>	Эмоциональные: <i>депрессия</i>
	<i>Я не должен был провалить этот экзамен!</i>	Поведенческие: <i>решение об отказе от пересдачи экзамена</i>

По сути, простая модель ЛВС похожа на рабочий 1.3. а в рабочем листе 1.14 приведен формат записи, который чаще всего встречается в книгах, посвященных когнитивно-поведенческой терапии.

### Рабочий лист 1.14. Мой анализ в формате ABC

А (активирующее событие)	В (убеждения/мысли)	С (эмоциональные и поведенческие последствия)
		Эмоциональные:
		Поведенческие:

## Глава 2

# Выявляем проблемные паттерны мышления

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Когнитивные искажения (ошибки мышления) и способы их исправления
- » Анализ ваших личных когнитивных искажений

**К**аждый из нас время от времени делает поспешные выводы, устраивает кризис на ровном месте, принимает какие-то события или чьи-то слова близко к сердцу. Для представителя рода человеческого периодически скатываться в неконструктивное мышление — это норма. На самом деле когнитивные искажения (или ошибки мышления) являются *настолько* распространенными, что врачи и исследователи смогли составить их подробную классификацию. Однако то, что они *широко распространены*, не делает их *безвредными*. В главе 1 мы говорили о том, что ваш образ мышления оказывает непосредственное влияние на то, какие чувства вы будете испытывать. Поэтому чем чаще вы используете неконструктивные паттерны мышления, тем выше вероятность возникновения у вас эмоциональных проблем. Одна из основных техник когнитивно-поведенческой терапии направлена как раз на обучение пациента распознаванию собственных неконструктивных паттернов мышления. В этой главе мы займемся именно этим, а также расскажем вам, как анализировать и корректировать свой образ мышления.

# Знакомимся с типичными КОГНИТИВНЫМИ ИСКАЖЕНИЯМИ

В данном разделе мы расскажем вам о некоторых наиболее распространенных ошибках мышления, также называемых *когнитивными искажениями*. Вряд ли вы регулярно совершаете все эти ошибки без исключения, но мы предлагаем вам мысленно примерить каждую из них на себя — просто для того, чтобы лучше понять их суть. Если вы узнали в описании какую-то из присущих лично вам ошибок, рекомендуем заполнить соответствующий рабочий лист для ее анализа. Вам не обязательно заполнять все листы без исключения. Если вы считаете, что тот или иной рабочий лист не актуален для вас, можете пропустить его.

В когнитивно-поведенческой терапии существует такой термин, как *катастрофизация* (или *драматизация*). — он означает склонность представлять себе многочисленные и разнообразные ужасы и отрицательные сценарии на основе относительно незначительного события. Эту ошибку мышления можно также описать фразой "делать из мухи слона".



ПРИМЕР!

Представьте, что вы сказали что-то обидное своей будущей свекрови. Теперь сделайте на основе этого вывод о том, что в отместку она непременно настроит вашего жениха против вас. Свадьбу придется отменить, ваши родители будут в шоке, а с вами больше никто и никогда не захочет встречаться.



ПРАКТИКА!

Можете использовать вопросы, приведенные в рабочем листе 2.1, чтобы рассмотреть свои "катастрофические" мысли с более критической позиции.

## Рабочий лист 2.1. Превращаем свои мысли из катастрофических в нормальные

Подкреплены ли мои выводы какими-либо фактами? Если да, то какими?	
Опровергают ли какие-либо факты мои выводы? Если да, то какие?	
Могу ли я изменить свою оценку данного события и сделать ее более реалистичной?	
Какие менее драматичные выводы можно сделать на основе данного события?	
Какие практические действия я могу предпринять, чтобы улучшить ситуацию?	

Подход "всё или ничего", иногда также называемый "черно-белым мышлением". При таком подходе человек предполагает, что ситуация может быть либо стопроцентно хорошей, либо полностью плохой. Третьего не дано, компромиссы и полутона не предусмотрены.



ПРИМЕР!

Представьте, что вы только что прошли собеседование на интересующую вас должность. По дороге домой вы вдруг осознаете, что ответили на один из заданных вам вопросов неправильно. Если вы склонны к "черно-белому мышлению", то непременно придете к выводу, что бездарно провалили собеседование и вас точно не возьмут на работу.

Вопросы в рабочем листе 2.2 помогут вам найти золотую середину в отношении к ситуации, не скатываясь в крайности.

### Рабочий лист 2.2. Ищем золотую середину вместо того, чтобы впасть в крайности

Я фокусируюсь только на каком-то одном аспекте события, упуская из виду все остальное?	
Я придаю этому аспекту события слишком большое значение?	
Какой была бы адекватная и точная оценка значимости данного аспекта события по шкале от 1 до 10?	
Какие другие аспекты данного события могут помочь мне дать ему более реалистичную оценку?	
Если принимать во внимание все аспекты данного события, какую более обоснованную оценку можно ему дать?	

Еще одна *существенная* ошибка мышления — *предъявление требований*. Альберт Эллис, автор одного из самых первых методов когнитивно-поведенческой терапии, вообще считал, что требования человека — источник всех его эмоциональных и психологических проблем.

Когда вы *предъявляете требования*, вы ожидаете, что все — вы сами, другие люди и весь окружающий мир в целом — будут следовать установленным вами правилам и никогда не будут нарушать их. У каждого человека есть свой набор ценностей, стандартов, критериев, идеалов и убеждений касательно того, как в идеале должен функционировать мир и все в нем. В этом нет ничего плохого — до тех пор, пока вы в состоянии сохранять гибкость мышления и

адекватно относиться к ошибкам и отклонениям от вашего "генплана". Но если вы начинаете *требовать* от всех и вся безукоризненного соблюдения ваших личных правил, то при отклонении ситуации от вашего идеала у вас могут возникнуть эмоциональные расстройства.



ПРИМЕР!

Представьте себе, что вы предпочитаете, когда с вами обращаются вежливо. Это нормально — до тех пор, пока вы формулируете это следующим образом: "Я хочу, чтобы со мной обращались вежливо, но я понимаю, что невозможно требовать этого от каждого встречного. Эпизод невежливого обращения не выбьет меня из колеи". А теперь представим, что вы трансформируете это *предпочтение* в жесткое *требование*. "Со мной следует обращаться вежливо. Я не потерплю фамильярности! Это неприемлемо!" Как видите, предпочтение позволяет вам адекватно реагировать на невежливое обращение, не провоцируя вспышки нездорового гнева, в то время как требование может привести к возникновению нездорового гнева и других негативных эмоций.



ПРАКТИКА!

Сделайте свое мышление более гибким, и это поможет повысить качество вашей жизни. Рабочий лист 2.3 подскажет вам, какие вопросы можно задать себе в процессе работы над гибкостью мышления.

### Рабочий лист 2.3. Сохраняем гибкость мышления

Какие выражения я использую, когда говорю сам с собой в своих мыслях? Часто ли я употребляю такие слова как "должен", "обязан"?	
Принимаю ли я тот факт, что у других людей есть свои собственные правила, и они вправе действовать так, как сами считают нужным?	
Возможно ли для меня иметь собственные стандарты, <i>но также</i> допускать, что как я сам, так и другие люди могут иногда не соответствовать этим стандартам?	
Реалистичны ли мои требования?	
Помогают ли мне мои требования в конечном итоге?	
Каким образом я могу сохранить свои стандарты и идеалы, но при этом превратить свои требования в <i>предпочтения</i> ?	

Следующая ошибка мышления — склонность *предугадывать будущее*. Человек с таким когнитивным искажением постоянно строит прогнозы насчет будущего и твердо верит, что его "предсказания" сбудутся. Проблема в том, что многие из подобных прогнозов носят негативный характер, и вера в них заставляет человека отказываться от целенаправленных и конструктивных действий в ожидании, когда же сбудется предсказание.



ПРИМЕР!

Вы хотите попросить своего начальника повысить вам зарплату; но при этом думаете, что он откажет вам в категоричной форме. Вы не знаете этого наверняка, но если вы будете руководствоваться своими прогнозами, то как никогда и не решитесь обратиться к нему с подобной просьбой и не узнаете, каким был бы ответ на самом деле!



ПРАКТИКА!

Проанализируйте и переосмыслите свои "предсказания" с помощью вопросов, приведенных в рабочем листе 2.4.

#### Рабочий лист 2.4. Корректируем склонность к "предсказанию" будущего

Мой прогноз:	
Как я могу проверить, насколько реалистичен мой прогноз?	
Какую выгоду я могу получить, если рискну предпринять необходимые действия вопреки своему негативному прогнозу?	
Какие события из моего прошлого могут оказывать влияние на то, какой прогноз я составляю касательно данного события в будущем?	
Какие действия я могу предпринять, чтобы помочь себе заранее подготовиться к возможному неблагоприятному результату? Что я могу сделать, чтобы попытаться решить потенциальные проблемы?	

А еще мы очень любим гадать, о чем же думают окружающие! Так называемая ошибка "*чтения мыслей*", или "*телепатии*", заключается в том, что вы часто строите догадки насчет того, что думают о вас другие люди. Кроме того, вы склонны считать, что окружающие вас осуждают, недолюбливают или недооценивают. Подобные предположения могут привести к возникновению разнообразных проблем, в том числе к развитию социофобии и к ухудшению отношений с близкими.





ПРИМЕР!

Представьте, что ваш друг привел вас на вечеринку, но вы не знакомы с остальными гостями. Поначалу люди здороваются с вами, но после обмена приветствиями они оставляют вас и погружаются в беседу с теми, кого они, по-видимому, уже давно знают. Внезапно вы оказываетесь в одиночестве. Вы замечаете направленные на вас взгляды и решаете, что все эти люди только и думают о том, кто вы вообще такой, что вы здесь делаете и зачем вас сюда пригласили.



ПРАКТИКА!

Попробуйте провести переоценку своих "телепатических способностей" с помощью вопросов рабочего листа 2.5.

### Рабочий лист 2.5. Прекращаем гадать, что думают о нас окружающие

Существуют ли альтернативные объяснения моим предположениям? Какие именно?	
Возможно ли, что я неправильно "читаю мысли" других людей? Возможно ли, что мои предположения насчет них ошибочны?	
Что я могу сделать, чтобы проверить, насколько адекватны мои предположения? Как я могу собрать больше фактической информации, вместо того чтобы строить догадки?	

*Эмоциональное мышление* — это когда вы решаете, что испытываемые вами сильные чувства представляют собой точное отображение реальных событий. Вы *чувствуете* себя определенным образом и считаете, что ваши чувства не могут ошибаться. Вы склонны отвергать дополнительную информацию, которая противоречит вашим чувствам.



ПРИМЕР!

Ваш партнер явно увлечен разговором с привлекательным собеседником, и это вызывает у вас сильную ревность. Вы *чувствуете* ревность — и на основании этого чувства приходите к выводу, что у вашего партнера наверняка есть роман на стороне. Или же вы просыпаетесь поутру с острым *чувством* тревоги и поэтому решаете, что вам действительно есть чего бояться. — и начинаете выискивать вокруг поводы для беспокойства.



ПРАКТИКА!

Если вы отдаете себе отчет в наличии у себя склонности к эмоциональному мышлению, тренируйтесь не слишком полагаться на свои эмоции. Осознанно и намеренно разграничивайте чувства и рациональные мысли. Вместо того чтобы по привычке руководствоваться эмоциями, задействуйте свои навыки наблюдения и трезво оцените ситуацию. Скорее всего, ваши чувства просто отражают ваши же мысли о том, что это событие *значит* для вас, а не адекватно характеризуют *реальное* положение вещей. Будьте чуть более скептически в своем отношении к событиям, чтобы отделить здравый смысл от субъективных эмоций. Рабочий лист 2.6 подскажет вам, в каком направлении двигаться.

### Рабочий лист 2.6. Признаем, что факты более объективны, чем наши чувства

Как можно описать данное событие или ситуацию?	
Какую эмоцию я испытываю?	
Возможно ли, что мои чувства дают мне искаженную картину данной ситуации?	
Какие факты я, возможно, игнорирую из-за испытываемых мною сильных чувств?	
Если я подожду, пока мои бурные эмоции улягутся, и лишь <i>потом</i> буду делать выводы, что изменится? Как я буду воспринимать данную ситуацию в более спокойном состоянии?	

Возможно, вы замечали за собой склонность мыслить категориями "никогда" или "всегда"? "Все *всегда* складывается не так, как я хочу! Мне *никогда* не удастся нормально провести презентацию!" Знакомо? Или, может быть, вы

любите делать глобальные выводы из незначительных инцидентов? "Людям нельзя доверять! Мир несправедлив!" Возможно, вы даете себе глобальную оценку на основе отдельно взятых действий? "Я ужасный родитель/супруг/работник и т.п.". Если вы ответили утвердительно, значит, вы склонны совершать ошибку *генерализации* (чрезмерного обобщения). Вы выносите вердикт себе, окружающим и миру в целом без достаточного количества соответствующих предпосылок.

Эту склонность также называют ошибкой оценки частного/целого. Иначе говоря, вы делаете выводы о целом на основании одной или более его частей. В результате ваши суждения могут быть поспешными и некорректными, а ваше отношение к себе, людям и миру отличается нетерпимостью к отклонению от "эталона".

На самом деле это очень распространенная ошибка — позволять нескольким неприятным моментам определять ваше отношение к событию или ситуации в целом. Если что-то идет не по плану, постарайтесь не делать поспешных выводов о том, что все плохо. Удерживайте свое внимание на положительных аспектах.



ПРИМЕР!

Вы только что вышли на новую работу. На третий день ваш новый начальник выдал вам длинный список целей, многие из которых кажутся вам нереалистичными. Вы пытаетесь показать этот список своим коллегам и узнать их мнение, но они все слишком заняты и не могут уделить вам время. В вы ловите себя на мыслях о том, что вам *всегда* попадаются неадекватные начальники, новая работа просто *ужасная*, а все коллеги черствые и равнодушные.



ПРАКТИКА!

Чтобы избежать ошибки чрезмерного обобщения, постарайтесь описывать негативные аспекты тех или иных ситуаций как можно более конкретно. Чтобы лучше понять, о чем речь, заполните рабочий лист 2.7.

### Рабочий лист 2.7. Думаем конкретно, избегайте генерализации

<p>На каких <i>конкретных</i> фактах я базирую свои выводы?</p>	
<p>Делаю ли я <i>обобщенные</i> выводы о себе, о других людях или о ситуации на основе этого одного <i>конкретного</i> аспекта?</p>	

Какие другие аспекты в отношении себя, других людей или ситуации я упускаю из виду?	
Могу ли я прекратить делать <i>обобщенные</i> выводы и вместо этого давать оценку только <i>конкретным</i> аспектам себя, других людей или ситуации?	
Если я сделаю свои суждения и оценки более конкретными, какую пользу это может мне принести?	

Может быть, вы часто даете весьма категоричные характеристики себе, другим людям и миру? Тогда добро пожаловать в клуб любителей *ярлыков и оценок* — надо сказать, не самое приятное местечко. Если вы называете себя “неудачником” каждый раз, как у вас что-то не получается, считаете мир “жестоким” после каждого неприятного инцидента или рассказываете, как какой-то “остолоп” обошелся с вами непочтительно, то вы в зоне риска возникновения множества токсичных эмоций.



ПРИМЕР!

Ваш друг недавно перенес тяжелую утрату. Вы не смогли навестить его в пятницу вечером, потому что у вас уже были другие планы. Во время вашего следующего разговора в его словах проскальзывает разочарование и даже раздражение из-за того, что вы не пришли поддержать его. В итоге вы незамедлительно присваиваете себе ярлыки “плохого друга” и “полного эгоиста”, ведь вы не поставили нужды своего друга на первое место.



ПРАКТИКА!

Попробуйте отказаться от привычки раздавать людям и событиям оценки и ярлыки. Вопросы в рабочем листе 2.8 помогут вам увидеть, что и вы сами, и другие люди гораздо сложнее, чем кажется, и стереотипные ярлыки попросту не могут дать человеку полноценную характеристику.

## Рабочий лист 2.8. Сопровивляемся привычке раздавать всем вокруг оценки

Какие ярлыки я присваиваю себе или другим людям?	
Эти ярлыки справедливы и обоснованы или же нет?	
Допускаю ли я возможность того, что человек/событие могут быть не только полностью хорошим или абсолютно плохим? Признаю ли я, что промежуточные варианты также существуют?	
Какие более сложные аспекты меня самого/другого человека/ситуации я могу упускать из виду, когда присваиваю категоричные ярлыки?	
Могу ли я присвоить ярлык конкретному действию или событию, вместо того чтобы оценивать себя/другого человека/мир в целом?	

Ошибка *мысленной (ментальной) фильтрации*: вы готовы к восприятию только такой информации, которая соответствует вашим уже сложившимся взглядам на самого себя, других людей, окружающий мир. Если вы считаете себя неудачником, то будете воспринимать только такую информацию, которая указывает на неизбежный провал ваших начинаний. Если вы считаете, что ваш начальник самодур, то замечаете только те его действия, которые поддерживают вашу точку зрения. Если вы уверены в том, что мир полон опасностей, то будете обращать внимание только на новости о катастрофах и прочих неприятностях.



ПРИМЕР!

Представьте на минутку, что вы считаете мир опасным и в целом неприятным местом. Вы берете в руки газету, и что вам бросается в глаза в первую очередь? Вооруженные конфликты, теракты в других странах, стрельба прямо в вашем городе? Вы читаете все эти статьи и при этом пропускаете заметки о новых технологиях переработки пластика, снижении уровня преступности в крупных городах, социальных инициативах по поддержке пожилых людей.



ПРАКТИКА!

Ошибку ментальной фильтрации можно устранить, намеренно фокусируясь на дополнительной информации, которая противоречит вашей устоявшейся точке зрения. Рабочий лист 2.9 задаст вам наводящие вопросы для начала работы над данной ошибкой.

### Рабочий лист 2.9. Убираем ментальные фильтры

Какой конкретно ментальный фильтр у меня есть?	
Какую информацию этот фильтр мешает мне воспринимать?	
Каким образом я могу изменить свои мысли и действия, чтобы избавиться от этого ментального фильтра?	

*Блокировка, или опровержение, позитивной информации* — ошибка, которая по сути своей очень похожа на описанную выше ошибку ментальной фильтрации. Например, вы считаете себя неудачником, с которым никто не хочет общаться. Ваш ментальный фильтр позволяет вам замечать только ту информацию, которая поддерживает ваше негативное отношение к себе. Если же какой-то позитивной информации удастся пробраться сквозь ваш фильтр и достигнуть вашего сознания, то вы тут же опровергаете и отбрасываете ее.



ПРИМЕР!

Итак, вы считаете, что вы никому не нравитесь и в принципе не можете нравиться. Однажды коллега приглашает вас поужинать вместе после работы. Но вместо того чтобы воспринимать это приглашение как доказательство необоснованности ваших убеждений, вы решаете, что он пригласил вас исключительно потому, что все более достойные кандидаты заняты в этот вечер, или же попросту из чувства жалости.



ПРАКТИКА!

Вопросы рабочего листа 2.10 помогут вам противостоять такому когнитивному искажению посредством взвешенного и последовательного сбора позитивной информации.

### Рабочий лист 2.10. Учимся мыслить позитивно

Как я реагирую на положительные сигналы в свой адрес со стороны других людей и своего окружения?	
Принимаю ли я положительные отзывы в свой адрес? Отвечаю ли я на них?	

Какую положительную информацию о себе (личные качества, достижения) я могу записать, чтобы потом обращаться к этому списку в периоды негативного мышления?	
Как мне научиться адекватно воспринимать комплименты в свой адрес?	
Как мне поможет принятие позитивной информации о себе от других людей?	

*Низкая толерантность к фрустрации* означает, что понятия *некомфортный* и *невыносимый* для вас являются синонимами. По сути, если вы не слишком толерантны к фрустрации, то легко отказываетесь от движения к намеченной цели, если на вашем пути возникают какие-либо проблемы.

Поразмыслите над тем, что многие стоящие вещи в жизни достаются нам не просто так и требуют от нас усилий и настойчивости. Без труда не выловишь и рыбку из пруда, верно? На пути к цели иногда бывает нужно пройти через огонь, воду и медные трубы.



ПРИМЕР!

Представьте себе, что вы хотите сбросить несколько лишних килограммов и начать регулярные тренировки, чтобы укрепить свое здоровье. Но в гостях вам предлагают пирожное с кремом, и вы съедаете его, потому что мысль об отказе вызывает у вас сильное беспокойство. Лишиться удовольствия в виде десерта для вас невыносимо. Вы идете в тренажерный зал, но вскоре ваши мышцы начинают болеть, и вы решаете, что не можете терпеть этот дискомфорт. Придя к выводу, что тренировки требуют неоправданно интенсивных усилий, вы переодеваетесь, возвращаетесь домой и проводите остаток вечера в компании телевизора и пиццы.



ПРАКТИКА!

Скорректировать низкую толерантность к фрустрации можно при помощи изменения своего отношения к дискомфорту и целенаправленного повышения уровня своей толерантности к фрустрации. Рабочий лист 2.11 предлагает ряд вопросов, которые можно задать себе в процессе работы над низкой толерантностью к фрустрации.

## Рабочий лист 2.11. Повышаем уровень толерантности к фрустрации

Опыт, через который я сейчас прохожу, действительно <i>невыносим</i> для меня?	
Может быть, опыт, через который я сейчас прохожу, просто <i>сложно</i> выносим для меня?	
Если я буду продолжать терпеть этот дискомфорт, это в итоге принесет мне какую-то пользу?	
Есть ли какие-то фактические подтверждения того, что я на самом деле вполне способен вынести этот дискомфорт?	
Какие еще потенциально полезные для меня действия я могу совершить, несмотря на то, что они дискомфортны или неприятны для меня?	

Ошибка *персонализации* состоит в том, что вы склонны придавать случайным событиям личный характер. Вам кажется, что все происходящее вокруг касается *вас лично*, даже если факты говорят об обратном. Эта склонность может привести к тому, что вы будете принимать на себя ответственность за события, к которым на самом деле не имеете прямого отношения, и/или будете испытывать нездоровые эмоции в ответ на события, которые почти никак (или вообще никак) с вами не связаны.



ПРИМЕР!

Вы планируете устроить пикник с барбекю у себя во дворе и приглашаете ваших соседей присоединиться к вам. Однако, как только вы собрались готовить бургеры на гриле, началась сильная гроза. Некоторые из ваших гостей моментально промокли до нитки и разбежались по домам. Одна семейная пара начала ссориться по поводу того, остаться им или уйти. В итоге оставшиеся гости сидят у вас кухне, уплетая холодный салат и грустно поглядывая в окно на уже едва дымящиеся под дождем угли костра. Вы чувствуете, что погода испортилась прямо-таки специально, чтобы насолить вам. Вы думаете, что соседки теперь мысленно проклинают вас за свои промокшие наряды. Ну и, естественно, если поругавшаяся пара разведется, то виной этому будет ваш несостоявшийся пикник.





ПРАКТИКА!

Рабочий лист 2.12 демонстрирует, что вам пора перестать считать себя центром Вселенной и нужно научиться не принимать близко к сердцу те события, за которые вы в действительности не отвечаете.

### Рабочий лист 2.12. Учимся мыслить объективно

Какие еще факторы или люди, помимо вас, повлияли на исход этого события?	
Берете ли вы на себя личную ответственность за события, которые вам неподконтрольны?	
Какие дополнительные причины могут влиять на реакции окружающих вас людей на эти события?	
Действительно ли вы являетесь единственным человеком, на которого повлияли определенные события и условия, или же они повлияли и на других людей тоже?	
То, что случилось, действительно касается исключительно вас лично?	

## Составляем рейтинг своих личных когнитивных искажений

Все люди допускают те или иные ошибки в своем мышлении. Скорее всего, вы совершаете ошибки определенного типа чаще, чем другие. Подумайте о том, какие из перечисленных в этой главе ошибок вы замечаете за собой чаще всего. Если вы будете отдавать себе отчет в склонности к конкретным когнитивным искажениям, вам проще будет отследить их в момент возникновения и скорректировать свои паттерны мышления. Используйте рабочий лист 2.13 для составления вашего личного рейтинга ошибок мышления.

## Рабочий лист 2.13. Мои основные ошибки мышления


## Научитесь отслеживать паттерны мышления, создающие для вас проблемы

После того как вы определите свои основные когнитивные искажения и составите список ошибок, которые совершаете чаще всего, заполните рабочие листы с 2.14 по 2.17, чтобы проанализировать и скорректировать их.

Вы заметите, что ваши ошибки мышления "запускают" определенные ситуации. Мы называем их *триггерами*, или *пусковыми механизмами*. Вам нужно определить свои личные триггеры и свои проблемные паттерны мышления, чтобы скорректировать свой образ мышления и повысить вероятность того, что испытываемые вами негативные эмоции будут здоровыми.



ПРИМЕР!

Марта номинировали на звание работника месяца в ее компании. Марта была рада этому, но в итоге победа досталась ее коллеге Спенсеру. Теперь Марта испытывает подавленность из-за того, что работником месяца стала не она. Она говорит себе, что ее работа не имеет никакой ценности. Марта решает, что начальник считает ее бесполезной. и ей очень обидно, что все ее старания были напрасными.

Марте удалось идентифицировать четыре ошибки мышления, которые она допустила в своей реакции на проигрыш. Затем она проанализировала свои мысли и трансформировала нездоровую грусть/подавленность в здоровые чувства огорчения и разочарования. Скорее всего, далеко не во всех ситуациях вы совершаете столько же ошибок мышления, как Марта в ее примере. Иногда

можно выявить всего лишь одну ошибку мышления, и это нормально. Заполняя рабочие листы, сосредоточьтесь на том, чтобы сделать свое мышление более конструктивным и сбалансированным. Это позволит вам предотвращать развитие эмоциональных расстройств и действовать, руководствуясь здравым смыслом, а не бурными эмоциями.

#### Рабочий лист 2.14. Анализ реакции Марты на проигрыш

Ситуация/событие (Что случилось? Когда? Где? Кого это еще затронуло?)	Мои мысли (Что вы думали по поводу этой ситуации/события?)	Результат (Какие чувства/эмоции вы испытывали? Что вы сделали?)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работником месяца назвали не меня, а Спенсера</li> <li>- Это случилось в пятницу, во время рабочего дня</li> <li>- Решение о том, кто станет работником месяца, принимали мой начальник и старший менеджер</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я должна выиграть, а если проиграю, значит, я плохой работник</li> <li>- Мой начальник и старший менеджер считают, что я плохо справляюсь со своей работой</li> <li>- Я так стараюсь, но этого никогда не замечают</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я чувствовала себя подавленной и обиженной</li> <li>- Я сделала вид, что все в порядке, но не пошла вместе с остальными праздновать победу Спенсера после работы</li> </ul>

#### Рабочий лист 2.15. Анализ вашей реакции на ситуацию/событие

Ситуация/событие (Что случилось? Когда? Где? Кого это еще затронуло?)	Мои мысли (Что вы думали по поводу этой ситуации/события?)	Результат (Какие чувства/эмоции вы испытывали? Что вы сделали?)

## Рабочий лист 2.16. Корректировка образа мышления Марты

<p><b>Ошибка мышления</b> (перечислите типы допущенных вами ошибок мышления)</p>	<p><b>Корректировки образа мышления</b> (запишите альтернативные варианты реакции для каждой из ошибок)</p>	<p><b>Новый результат</b> (Чем отличаются мои чувства и действия после корректировки моих мыслей?)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я предъявляла требования</li> <li>- Я думала в стиле "все или ничего"</li> <li>- Я блокировала позитивную информацию.</li> <li>- Я делала слишком обобщенные выводы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Я требовала, чтобы награду присудили мне. Теперь я предпочитаю победить, но при этом отдаю себе отчет в том, что победа—это не самое главное. Даже если меня не наградят, я все равно останусь хорошим работником</li> <li>- Я решила, что ситуация просто ужасная, потому что я не выиграла. Но на самом деле это было забавное мероприятие, и я могла бы повеселиться на празднике вместе с остальными, несмотря на свой проигрыш</li> <li>- Я проигнорировала тот факт, что меня вообще номинировали на звание работника месяца, а ведь это говорит о том, что мою работу ценят</li> <li>- Мой вывод о том, что мои старания не замечают, явно не соответствует действительности, ведь хоть я и не победила, но была номинирована</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мне все еще грустно из-за того, что я проиграла Спенсеру, но я больше не чувствую себя подавленной, как раньше</li> <li>- Я отдаю себе отчет в том, что я делаю свою работу хорошо, и что мои начальники ценят это</li> <li>- Я одновременно чувствую разочарование из-за проигрыша и радость по поводу номинации</li> <li>- В следующую пятницу я смогу пойти ужинать с коллегами после работы и не испытывать при этом дискомфорта</li> <li>- Я позвоню Спенсеру и поздравлю его</li> </ul>

## Рабочий лист 2.17. Корректировка моего образа мышления

Ошибка мышления (перечислите типы допущенных вами ошибок мышления)	Корректировки образа мышления (запишите альтернатив- ные варианты реакции для каждой из ошибок)	Новый результат (Чем отличаются мои чувства и действия после корректировки моих мыслей?)

## Глава 3

# Берем под контроль ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Исследуем связь между негативными мыслями и чувствами

Используем модель ABC, чтобы выявить и устранить токсичные мысли

Выполняем полезные задания

**Г**лавная мысль этой главы заключается в следующем: когда ваш образ мышления становится более сбалансированным и конструктивным, количество ваших эмоциональных и поведенческих проблем сокращается. То, каким образом вы реагируете на те или иные события в своей жизни, и значения, которыми вы наделяете эти события, определяют, какие чувства вы испытываете и какие действия вы предпринимаете в ответ на них.

Данная глава поможет вам понять суть взаимосвязи между вашими эмоциями и поведением. Мы расскажем вам об *автоматических негативных мыслях* и объясним, как отследить собственные неконструктивные паттерны мышления. Модель ABC поможет вам детально проанализировать свои проблемы и внести изменения в нездоровые паттерны мышления, чтобы повысить качество вашей жизни.

## Учимся замечать проявления негативного мышления

*Автоматические негативные мысли (АНМ)* — это мысли, которые возникают в вашей голове словно сами по себе, без предупреждения и без вашего ведома. Именно поэтому мы называем их *автоматическими* мыслями. Зачастую АНМ представляют собой категоричные, искаженные и неконструктивные способы интерпретации событий и ситуаций, поэтому они и получили название *негативных*. Автоматические негативные мысли также можно отнести к распространенным ошибкам мышления. (Мы рассказывали о разных типах ошибок мышления в главе 2.) Однако эти мысли не всегда принимают форму типичного когнитивного искажения, поэтому отследить их бывает не так просто. Большинство людей обычно не замечают свои автоматические негативные способы реагирования на неприятные ситуации. И даже если вы время от времени замечаете свои автоматические негативные мысли, скорее всего, вы не часто ставите под вопрос их адекватность и полезность.

Если вы научитесь замечать свои автоматические негативные мысли, это поможет вам освоить эффективное управление эмоциями. Вы сможете корректировать любые неконструктивные мысли, возникающие у вас по поводу того или иного события. Автоматические негативные мысли — это "компактные" версии ваших убеждений. Научитесь отслеживать эти мысли, и вы сможете лучше понять, каким образом ваши убеждения приводят к возникновению определенных эмоций в ответ на те или иные ситуации. Далее в этой главе мы расскажем вам, как использовать модель АВС для корректировки неконструктивных убеждений. АНМ и преодоления своих эмоциональных проблем.



запомни!

В соответствии с принципами когнитивно-поведенческой терапии те или иные эмоции (и связанные с ними действия) у вас *вызывает* не само событие, а то *значение*, которым вы его наделяете (ваши мысли, эмоции и реакцию на случившееся).

Предлагаемый далее формат анализа автоматические негативные мысли поможет вам определить ситуацию-триггер — событие, которое послужило "пусковым механизмом" для возникновения вашей автоматической негативной мысли и привело к тому, что вы испытали определенную негативную эмоцию. Вы также сможете записать свои мысли и отследить их связь с чувствами, которые вы испытывали в ситуации-триггере.



запомни!

Триггером может стать как фактически произошедшее событие, так и какое-то воспоминание, изображение, событие в прошлом, потенциальное событие в будущем, физическое ощущение или ваши эмоции и действия.



ПРИМЕР!

Мик отличается застенчивостью. Можно даже сказать, что у него наблюдается легкая степень социофобии. Ему не нравится привлекать к себе внимание на публике. Он часто беспокоится из-за того, что может выглядеть глупо в глазах окружающих. Однажды вечером Ник приехал в паб на встречу с близкими друзьями. На входе в паб он споткнулся о коврик для ног и чуть не рухнул на пол у всех на глазах. В рабочем листе 3.1 показано, как Ник исследовал свою реакцию на этот инцидент с помощью анализа автоматических негативных мыслей.

### Рабочий лист 3.1. Анализ автоматических негативных мыслей Ника

Вопросы	Ответы Ника
Что было триггером?	<i>Я споткнулся на входе в паб, в который приехал, чтобы встретиться с друзьями. Это видели многие посетители паба. Несколько человек даже спросили, все ли у меня в порядке</i>
Какими были ваши автоматические негативные мысли?	<i>О нет, все видели, как я споткнулся! Они будут смеяться надо мной. Типичная ситуация, ведь я просто неуклюжий идиот. Мне невыносимо ощущение того, что все эти люди смотрят на меня и оценивают меня. Теперь весь вечер испорчен. Я не смогу расслабиться и хорошо провести здесь время после того, как выставил себя на посмешище</i>
Какие эмоции вы испытали?	<i>Я почувствовал сильное смущение и тревогу</i>



ПРИМЕР!

Два года назад мать Наташи умерла от неизлечимой болезни. Она скончалась скоропостижно, и Наташа толком не успела попрощаться с ней. Они поругались за пару дней до этого, и из-за ссоры Наташа отменила визит к матери в день ее смерти. Вчера вечером Наташа смотрела телевизор; в одной телепередаче показывали, как сын сидит рядом с умирающим отцом, держа его за руку. Наташа записала свои автоматические негативные мысли в предлагаемом когнитивно-поведенческой терапией формате.

### Рабочий лист 3.2. Анализ автоматических негативных мыслей Наташи

Вопросы	Ответы Наташи
Что было триггером?	<i>Я увидела по телевизору сцену, в которой сын ухаживал за своим отцом на его смертном одре. Я до сих пор отчетливо помню, как мыс матерью поругались буквально за пару дней до ее смерти</i>
Какими были ваши автоматические негативные мысли?	<i>Мне нельзя было доводить дело до ссоры с матерью, ведь она тогда уже была больна. Я должна была навестить ее в тот день, когда она умерла. Я плохая дочь и ужасный, эгоистичный человек; я отвратительно обращалась со своей матерью</i>
Какие эмоции вы испытали?	<i>Я почувствовала вину</i>



Как видите, герои этих двух примеров. Ник и Наташа, уделили время тому, чтобы записать и проанализировать свои автоматические негативные мысли. Благодаря этому они смогут лучше понять взаимосвязь между своими мыслями и категоричными и неконструктивными эмоциями.



**ЗАПОМНИ!**

Триггеры не ограничиваются только реальными событиями, происходящими в окружающем вас мире. Они также включают в себя события из вашего внутреннего мира — например, сны. ушаченное сердцебиение, — или чувства, такие как депрессия. Обратите внимание: проблемные мысли Ника были спровоцированы *реальным* событием — он споткнулся и чуть не упал. А для токсичных мыслей Наташи триггером стало *внутреннее* событие — воспоминание о ссоре с матерью и о том, что она не пришла навестить ее в день, когда та умерла.



**ПРАКТИКА!**

Попробуйте использовать автоматические негативные мысли из рабочего листа 3.3. чтобы записать свои мысли, первыми возникающие в ответ на событие-триггер. Также вы можете использовать эту форму, чтобы переосмыслить события из недавнего или давнего прошлого, вызвавшие у вас крайне негативные эмоции. Воспроизведите это событие в воображении и припомните, что вы чувствовали и думали в тот момент.

Если вам сложно описать и назвать свои чувства, обратитесь к главе 6, в которой мы подробнее рассказываем о здоровых и нездоровых эмоциях.

### Рабочий лист 3.3. Анализ моих автоматических негативных мыслей

Вопросы	Ваши ответы
Что было триггером?	
Какими были ваши автоматические негативные мысли?	
Какие эмоции вы испытали?	

## Относитесь к своим автоматическим негативным мыслям скептически

Нездоровый образ мышления часто приводит к возникновению нездоровых негативных эмоций, таких как депрессия, чувство вины или ярость. Иначе говоря, когнитивное искажение приводит к развитию эмоциональных расстройств. Плохой образ мышления напрямую связан с плохим эмоциональным состоянием. Кроме того, автоматические негативные мысли искажают восприятие действительности, мешают принимать обоснованные решения и очень часто являются просто неадекватными. Так что не надо верить всему, что вы думаете! Предлагаем вам вместо этого пересмотреть свои мысли, подвергнуть их ряду проверок (ну или хотя бы одной проверке!) и решить, являются ли они адекватным и точным отображением действительности. После того как вы поймете, что ваши автоматические негативные мысли являются причиной ваших эмоциональных и поведенческих проблем, вы сможете сформировать у себя более здоровый образ мышления.

Если ваш образ мышления отличается склонностью к крайностям и отсутствием гибкости, то вы считаете ошибки абсолютно неприемлемыми. Если вы придерживаетесь установки "Я не должен проваливать важные дела", то отрицаете возможность того, что можете все-таки провалить какое-то важное дело, несмотря на свое *желание* не допускать этого. И когда это произойдет, вы, вероятно, будете чувствовать себя очень плохо. Более гибкий и сбалансированный подход — сказать себе: "Я действительно не хочу провалить важное дело, но понимаю, что всегда есть некоторая вероятность провала". При таком подходе вы признаёте свое желание преуспеть, но в то же время получаете возможность принять факт существования возможности провала. И если вас постигнет неудача, вы почувствуете здоровую грусть, но не нездоровую депрессию.

Чем отличаются здоровые негативные эмоции от нездоровых? Мы подробнее расскажем об этом в главе 6. Нездоровые чувства, такие как депрессия, возникают на основе жестких и несбалансированных мыслей и убеждений. Подобные чувства приводят к деструктивному поведению — например, к поведению избегания или к отказу от попыток изменить ситуацию. Здоровые негативные эмоции, такие как грусть, тоже приносят дискомфорт, но они приводят к проявлениям конструктивного поведения — например, к действиям, направленным на решение существующих проблем.

Анализируя свою мысль в попытке понять, является ли она точным и корректным отображением действительности, задайте себе следующие вопросы.

Моя мысль допускает возможность ошибки или же требует, чтобы я соответствовал определенным требованиям во всех случаях без исключения?

Моя мысль отображает события, которые действительно могут произойти, или же она далека от реальности?

Моя мысль характеризует ситуацию точно и адекватно или же она является исключительно субъективной?

Давайте взглянем на рабочий лист 3.4. в котором демонстрируется корректировка когнитивных искажений Наташи.

### Рабочий лист 3.4. Корректировка когнитивных искажений

Моя автоматическая негативная мысль	<i>Мне абсолютно точно не следовало ссориться с матерью накануне ее смерти, но я это сделала, а значит, я ужасная дочь и эгоистичный человек</i>
Могу ли я доказать, что эта мысль соответствует действительности?	<i>Да, я действительно поругалась с матерью, но я не могу доказать, что мне абсолютно точно не следовало делать этого. Думаю, настаивая на том, что я не должна была с ней ссориться, я на самом деле пытаюсь отрицать реальность случившегося. Да, поссориться с умирающим человеком — это эгоистичный поступок, но, думаю, нельзя сказать, что я в целом ужасный и эгоистичный человек из-за одного-единственного поступка</i>
Моя мысль категоричная/жесткая или сбалансированная/гибкая?	<i>Моя мысль довольно жесткая/категоричная, потому что я требую от себя помириться с мамой до ее смерти. Я также проявляю категоричность, делая вывод о том, что я ужасный и эгоистичный человек</i>
Моя мысль ведет к возникновению здоровых чувств и проявлений конструктивного поведения?	<i>Я чувствую себя очень виноватой. Я продолжаю раз за разом прокручивать в голове последние дни жизни моей матери и постоянно ругаю себя за свое поведение. Когда появляется чувство вины, я перестаю навещать ее могилу и стараюсь не говорить с отцом по телефону, чтобы не слышать упоминаний о ней</i>
Как я буду себя чувствовать и как я буду вести себя, если буду продолжать думать таким образом?	<i>Скорее всего, я буду продолжать чувствовать вину по отношению к матери. Возможно, у меня даже разовьется депрессия. Чувство вины означает, что я избегаю людей, которые могли бы предложить мне поддержку. Я также часто думаю о том, как плохо я себя чувствую из-за того, что не помирилась с матерью, вместо того чтобы вспоминать хорошие моменты ее жизни. Мне кажется, если я буду продолжать думать подобным образом, то не позволю себе нормально говорить по матери</i>

Если бы мой друг думал подобным образом, одобрила бы я его образ мышления?	<i>Нет, не одобрила бы. Я бы постаралась убедить друга понять и простить самого себя</i>
Есть ли факты, опровергающие мою мысль?	<i>В последние годы жизни мать была очень раздражительной и вспыльчивой, и я полагаю, что отчасти она тоже виновата в нашей ссоре. Я очень много сделала для нее, когда она заболела, и проводила с ней много времени. Я также часто помогаю другим своим близким, что говорит о том, что не такой уж я и эгоистичный человек. Моя мать скончалась скоропостижно, и у меня не было оснований предполагать, что та злополучная встреча будет последней</i>
Каким образом мне нужно изменить свою мысль, чтобы начать чувствовать себя лучше и действовать более конструктивно?	<i>Мне нужно принять тот факт, что я поругалась с матерью накануне ее смерти, и простить себя за это</i>
Каким образом более сбалансированное/гибкое мышление может помочь мне?	<i>Я бы наверняка почувствовала себя лучше. Вероятно, я смогла бы испытывать грусть по поводу смерти моей матери без сопутствующего ей сейчас острого чувства вины. Я перестала бы испытывать дискомфорт в обществе моего отца. Возможно, я смогла бы перестать бесконечно упрекать себя за недостойное поведение каждый раз, как что-то напоминает мне о смерти матери, и вместо этого обратила бы внимание на другие воспоминания, связанные с ней</i>
Моя новая здоровая мысль	<i>Мне бы очень хотелось, чтобы я не поругалась с матерью накануне ее смерти, однако это произошло. То, что это произошло именно накануне ее смерти, было неудачным стечением обстоятельств. Да, возможно, тогда я поступила эгоистично, но это не делает меня плохой дочерью или плохим человеком</i>



ПРАКТИКА!

Попробуйте проработать и скорректировать ваши собственные автоматические негативные мысли с помощью рабочего листа 3.5.

Можете снова взглянуть на свои ответы в рабочем листе 3.3, чтобы вспомнить, какие автоматические негативные мысли вы смогли идентифицировать у себя. Отвечайте на вопросы рабочего листа 3.5 столько раз, сколько вам понадобится для того, чтобы скорректировать все свои неконструктивные мысли, связанные с определенным триггером.

### Рабочий лист 3.5. Корректировка когнитивных искажений

Моя автоматическая негативная мысль	
Могу ли я доказать, что эта мысль соответствует действительности?	
Моя мысль категоричная/жесткая или сбалансированная/гибкая?	
Моя мысль ведет к возникновению здоровых чувств и проявлений конструктивного поведения?	
Как я буду себя чувствовать и как я буду вести себя, если я буду продолжать думать таким образом?	
Если бы мой друг думал подобным образом, одобрила бы я его образ мышления?	
Есть ли факты, опровергающие мою мысль?	
Каким образом мне нужно изменить свою мысль, чтобы начать чувствовать себя лучше и действовать более конструктивно?	
Каким образом более сбалансированное/гибкое мышление может помочь мне?	
Моя новая здоровая мысль	



СОВЕТ

Можете заглянуть в главу 2 — в ней приведен перечень распространенных типов ошибок мышления. В этой главе вы также найдете вопросы, которые можно использовать для работы над ошибками мышления каждого из этих типов.

# Используем модель ABC для корректировки токсичных мыслей

Модель ABC — весьма полезный инструмент для работы над своими автоматическими негативными мыслями. Можно даже сказать, что психологи, применяющие когнитивно-поведенческую терапию, чаще всего применяют именно этот формат анализа. Мы подготовили для вас две формы записи в рамках модели ABC.

Форма I поможет вам изложить на бумаге ситуации-триггеры, свои мысли, чувства и действия.

Форма II поможет вам проанализировать и скорректировать неконструктивные паттерны мышления. Модель записи ABC позволяет разложить проблему на составляющие и сделать ее более понятной. С помощью данной формы вы сможете выявить собственные мысли и убеждения, которые приводят к возникновению нездоровых негативных эмоций и проявлений неконструктивного поведения.



ВНИМАНИЕ!

Модель ABC, как мы уже сказали, является самым популярным инструментом когнитивно-поведенческой терапии. Вы можете встретить множество разных вариаций на тему данного формата записи. Мы предлагаем читателям простую и удобную в применении версию модели ABC, но это не значит, что любые другие ее версии являются неправильными. Если вы уже видели подобный формат анализа в другой книге по когнитивно-поведенческой терапии или в кабинете психолога, просто примите к сведению, что суть модели ЛВС не меняется при изменении формата ее изложения на бумаге. Принципы анализа остаются неизменными. Вы можете выбрать любую версию модели ABC, которая покажется вам наиболее удобной, и работать с ней.

## Заполняем форму I модели ABC

Модель ABC помогает вам отчетливо увидеть проблему — в частности, активирующее событие или ситуацию-триггер. — и ваши проблемные мысли, чувства и действия, возникшие в результате вашей реакции на нее. Вот несколько пояснений к форме I.

Буква А (англ. *Activating events*) означает активирующее событие, или триггер. Это может быть ситуация из прошлого, настоящего или будущего, которая является "пусковым механизмом" ваших мыслей и убеждений.

Буква В (англ. *Beliefs*) означает ваши эмоции и мысли. Они включают в себя значения, которыми вы наделяете свой триггер, и то, что вы думаете о самом себе в связи с этим триггером. Эмоции и мысли

определяют, как вы будете чувствовать себя в конечном итоге, и как вы будете действовать в ответ на свой триггер.

Буква С (англ. *Consequences*) означает последствия ваших действий и эмоций, т.е. вашу *реакцию*. Это то, что вы делаете и чувствуете в ответ на ваш триггер (А) *в результате* того, какие эмоции и мысли (В) он вызвал.



ПРИМЕР!

Рабочий лист 3.6 представляет собой форму I модели ABC, заполненную Наташей. Она записала, каким был триггер, какие эмоции она испытала, что она сделала в ответ на эти чувства (какой была ее реакция), и какими были ее негативные мысли.

Поскольку люди чаще обращают внимание на свои *эмоции*, чем на вызвавшие их мысли, для вас может оказаться проще сначала записать свою *реакцию* (С) — чувства и действия, а потом уже перейти к записи своих *мыслей и эмоций* (В). По этой причине в рабочих листах на основе модели ABC мы просим вас сначала описать *реакцию* (С), а затем свои *эмоции* (В).

### Рабочий лист 3.6. Анализ проблемы Наташи: модель ABC (форма I)

Дата: \_\_\_\_\_

#### Активирующее событие/ триггер

Телепередача напомнила мне о ссоре с матерью накануне ее смерти



#### Последствия

- Я чувствую себя виноватой и постоянно прокручиваю в голове нашу ссору.
- Я не поднимаю трубку, когда мне звонит отец, чтобы не услышать от него упоминаний о матери




Эмоции/мысли	Когнитивное искажение
<p>Мне абсолютно точно не следовало ссориться с матерью накануне ее смерти, но я это сделала, а значит, я ужасная дочь и эгоистичный человек</p>	<p>Предъявление требований</p> <p>Навешивание ярлыков</p> <p>Генерализация</p>

Используйте информацию из предыдущих рабочих листов в этой главе, чтобы заполнить собственную форму I в рабочем листе 3.7.

### Рабочий лист 3.7. Анализ моей проблемы: модель ABC (форма I)

Дата: \_\_\_\_\_ \_

Активирующее событие/ триггер	Эмоции/мысли	Когнитивное искажение
Последствия		



### Заполняем форму II модели ABC

Теперь вы готовы приступить к заполнению формы II модели ABC. Она может вам скорректировать свои ошибки мышления и изменить свои автоматические негативные мысли. Благодаря этому вы получите шанс испытывать более здоровые негативные эмоции и совершать более конструктивные действия. Ниже приведены пояснения к форме II.

Буква D (англ. *Disputing*) означает, что вы оспариваете или ставите под сомнение адекватность своих убеждений, автоматических негативных мыслей и убеждений насчет вашего триггера и ищете способы скорректировать свои негативные паттерны мышления.

Буква E (англ. *Effect*) означает, что вы анализируете и изменяете свой образ мыслей в отношении как ваших чувств, так и ваших действий.

Буква F (англ. *Functional new thought*) означает ваш новый образ мышления в отношении вашего триггера и благоприятное воздействие, которое он оказывает на вас.





ПРИМЕР!

Рабочий лист 3.8 демонстрирует форму II. заполненную Наташей.

### Рабочий лист 3.8. Анализ проблемы Наташи: модель ABC (форма II)

Оспаривание	Результаты	Новая функциональная мысль
<p>На основании каких доводов я могу поставить под сомнение свои нездоровые мысли?</p> <p><i>Мои мысли чересчур категоричны, и из-за этого у меня возникает сильное чувство вины. В том, что мы с матерью поссорились, была виновата не только я, но и она сама. Если бы мой друг думал подобным образом, я бы постаралась убедить его не относиться к ситуации столь категорично</i></p> <p>Как я могу исправить свои ошибки мышления?</p> <p><i>Я могу заменить требование не ссориться с матерью предпочтением не ссориться с матерью. Я могу признать, что я хороший человек, несмотря на то, что не успела помириться с матерью перед ее смертью. Я могу прекратить навешивать на себя ярлык ужасного и эгоистичного человека на основании одного эпизода из моей жизни, который представляет собой неудачное стечение обстоятельств, и о котором я сожалею</i></p>	<p>Как я чувствую себя после внесения изменений в свои мысли?</p> <p><i>Я сожалею о том, что мы с матерью поругались накануне ее смерти, но я не виню себя в этом</i></p> <p>Каким образом могут измениться мои действия в результате корректировки моих мыслей?</p> <p><i>Я могу сосредоточиться на хороших воспоминаниях о матери вместо того, чтобы бесконечно думать о дне ее смерти. Возможно, я смогу пойти на кладбище и навестить ее могилу. Я смогу отвечать на телефонные звонки отца и буду чаще видеться с ним, поскольку не буду больше избегать общения с ним из-за чувства вины</i></p>	<p>Как я могу сформулировать новую функциональную мысль своими словами?</p> <p><i>Я искренне желаю/предпочитаю, чтобы мы с матерью не поругались в тот день накануне ее смерти. Тем не менее это произошло. Это может означать, что я поступила эгоистично, но данный поступок не делает меня плохим или эгоистичным человеком в целом</i></p>



ПРАКТИКА!

Попробуйте изложить свою собственную проблему в формате модели ABC с помощью рабочего листа 3.9. Вопросы, приведенные в рабочем листе 3.5. помогут вам заполнить столбец "Оспаривание" в форме II.

### Рабочий лист 3.9. Анализ моей проблемы: модель ABC (форма II)

Оспаривание	Результаты	Новая функциональная мысль
На основании каких доводов я могу поставить под сомнение свои нездоровые мысли?	Как я чувствую себя после внесения изменений в свои мысли?	Как я могу сформулировать новую функциональную мысль своими словами?
Как я могу исправить свои ошибки мышления?	Каким образом могут измениться мои действия в результате корректировки моих мыслей?	

Одно из преимуществ анализа в формате модели ABC состоит в том, что вы можете сохранять заполненные вами форму I и форму II в течение всего процесса работы над своими триггерами и провоцируемыми ими эмоциями. Вы можете обнаружить в себе способности к масштабной проработке и корректировке своего образа мышления после заполнения рабочих листов, приведенных в данной главе. Скорее всего, на определенном этапе работы над собой вы сможете заменить первоначальные формулировки ответов в столбце "Оспаривание" формы II новыми, более лаконичными и емкими. Формы I и II также полезны тем, что они включают в себя почти все этапы работы по преодолению эмоциональных расстройств.

## Тестируем альтернативные мысли на практике

Итак, вы поставили под сомнение свои неконструктивные мысли и придумали для себя новые, измененные и улучшенные паттерны мышления. Прекрасно — для начала. Да, вы не ослышались, мы сказали "для начала". Впереди вас ждет еще много интересных упражнений и много рабочих листов для самостоятельного заполнения. В конце концов, эта книга представляет собой *рабочую тетрадь*, верно? Если ваш образ мышления был неконструктивным и искаженным достаточно долго, то внедрение и укрепление новых паттернов мышления потребует от вас усилий. И один из лучших способов прочно закрепить в сознании новые убеждения и мысли — это начать *применять их на практике*. Устройте-ка им тщательную проверку! Вспомните свою формулировку нового образа мышления, которую вы указали в рабочем листе 3.9. и подумайте, как можно протестировать ее адекватность на практике.



ПРИМЕР!

Наташа фактически сама взращивает у себя ощущение того, что она виновата перед матерью. На протяжении двух лет она постоянно прокручивала в голове мысли, провоцирующие возникновение чувства вины. Наташа отдает себе отчет в том, что внесение изменений в ее прежний образ мышления потребует от нее определенных усилий. В рабочем листе 3.10 представлены некоторые из идей Наташи насчет того, как можно протестировать на практике ее новые альтернативные функциональные мысли.

### Рабочий лист 3.10. Альтернативные мысли Наташи: проверка на практике

Какова моя новая функциональная мысль?

*Я искренне желаю/предпочитаю, чтобы мы с матерью не поругались в тот день накануне ее смерти. Тем не менее это произошло. Это может означать, что я поступила эгоистично, но данный поступок не делает меня плохим или эгоистичным человеком в целом*

<p>Каким образом я могу протестировать эту новую мысль на практике?</p>	<p><i>Ну, я могу специально повторять про себя свою новую мысль каждый раз, когда что-то напоминает мне о смерти матери</i></p> <p><i>Я могу даже попытаться повторять эту новую функциональную мысль и в это же время вызвать в памяти воспоминание о ссоре с матерью</i></p> <p><i>Я могу попробовать рассматривать фотографии матери и повторять эту новую мысль — до того как начать их просмотр, в процессе просмотра и после его завершения</i></p> <p><i>Я могу ежедневно "репетировать" эту новую мысль по несколько раз в день, независимо от того, напомнило мне что-то о смерти матери или нет</i></p> <p><i>Я могу обратиться к воспоминаниям о последних днях жизни моей матери и напомнить себе обо всех доводах в пользу того, что моя новая мысль адекватная и полезная</i></p>
---	---

Наташа придумала несколько хороших способов протестировать на практике альтернативное убеждение насчет ссоры с матерью накануне ее смерти. Благодаря новому подходу к проблеме Наташа получает возможность справиться со своим чувством вины и переключиться на здоровое чувство горечи утраты.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 3.11, чтобы придумать способы протестировать на практике свои альтернативные функциональные мысли по поводу события-триггера.

### Рабочий лист 3.11. Мои альтернативные мысли: проверка на практике

<p>Какова моя новая функциональная мысль?</p>	
<p>Каким образом я могу протестировать эту новую мысль на практике?</p>	

## Начните выполнять домашнее задание

В рамках когнитивно-поведенческой терапии мы предусматриваем выполнение пациентом домашнего задания. Это необходимо для усиления терапевтического эффекта от работы над проблемой. Многих пугает само словосочетание "домашнее задание" — оно вызывает яркие воспоминания о школьных буднях, учителях и оценках. Но вы уже не школьник, поэтому пора изменить отношение к домашнему заданию. Думайте о нем как о наборе полезных упражнений, которые нужно выполнить, чтобы избавиться от надоевших вам эмоциональных или поведенческих проблем. Более того, теперь вы вольны самостоятельно выбирать задания! Ведь вы лучше, чем кто-либо другой, чувствуете, какой тип домашнего задания может оказаться наиболее полезным для корректировки именно ваших мыслей и действий.



ПРИМЕР!

Мы снова обратимся к истории Наташи, чтобы проиллюстрировать наше отношение к домашнему заданию. Наташа приложила максимум усилий к тестированию своих альтернативных функциональных мыслей на практике. Теперь она приступает к новому этапу работы — определению способов эффективного закрепления своего нового подхода к воспоминаниям о матери. Для этого Наташа отвечает на вопросы рабочего листа 3.12.

### Рабочий лист 3.12. Домашнее задание Наташи

Какова моя новая функциональная мысль?	<i>Я искренне желаю/предпочитаю, чтобы мы с матерью не поругались в тот день накануне ее смерти. Тем не менее это произошло. Это может означать, что я поступила эгоистично, но данный поступок не делает меня плохим или эгоистичным человеком в целом</i>
Какое домашнее задание я могу задать самому себе, чтобы укрепить эту новую мысль?	<i>Я могу заставить себя рассказывать другим людям о своей ссоре с матерью накануне ее смерти и продолжать думать об этом инциденте в соответствии со своим новым подходом, независимо от их реакции</i> <i>Я могу поговорить со своим отцом на эту тему и при этом не испытывать чувства вины</i> <i>Я могу навестить могилу матери и рассказать ей о своем новом образе мышления — или хотя бы повторять свою новую мысль, пока я буду на кладбище</i> <i>Я могу взять в прокате диски с фильмами, которые затрагивают тему смерти родителей, и во время просмотра стараться думать о смерти матери в соответствии со своим новым подходом</i> <i>Я могу действовать в соответствии со своей новой мыслью, отказываясь постоянно прокручивать в голове нашу ссору. Вместо этого я буду думать о других аспектах жизни и смерти моей матери</i>

Возможно, вы предложите еще какие-то упражнения, которые могли бы помочь Наташе справиться с чувством вины? Или же вы можете составить домашнее задание для самого себя, чтобы укрепить фундамент своего нового функционального подхода к реагированию на событие-триггер?



**ПРАКТИКА!**

Попробуйте придумать для себя домашнее задание, которое помогло бы укрепить ваши новые здоровые убеждения, и запишите его в рабочем листе 3.13. Помните: задания не должны быть слишком простыми, и их выполнение должно требовать от вас определенных усилий.

### **Рабочий лист 3.13. Мое домашнее задание**

Какова моя новая функциональная мысль?

Какое домашнее задание я могу задать самому себе, чтобы укрепить эту новую мысль?



## Глава 4

# Проводим эксперименты

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Разрабатываем и проводим поведенческие эксперименты
- » Собираем данные, чтобы узнать больше о своих мыслях, прогнозах и предположениях
- » Проводим исследования, собираем данные и храним полученные результаты

**П**ожалуй, главное, чему учит нас когнитивно-поведенческая терапия. — это относиться к своим мыслям, прогнозам, предположениям и убеждениям не как к незыблемым фактам, а как к теориям или догадкам насчет реального положения вещей. Проведение экспериментов с целью проверить, соответствует ли приносящая дискомфорт мысль действительности или же альтернативная мысль была бы более адекватной, — ключ к переходу от базового понимания происходящих в вашем сознании процессов к более глубокому осознанию и "ощущению" их.

## Представьте, что вы ученый-исследователь

Когда ученому представляют новую теорию устройства мира, первым делом он задает вопрос: "А какие у вас есть доказательства в поддержку этой точки



зрения?" Когда ученый получает доступ к данным исследования, он непременно пытается проверить, обоснованы ли выводы, сделанные на основе этих данных, и нельзя ли объяснить эти результаты каким-либо другим образом, с применением какой-либо другой теории. Сталкиваясь с противоречащими друг другу теориями, ученый ищет способ получить больше информации, собрать больше данных, чтобы выяснить, какая из теорий наиболее соответствует фактам. Он проводит череду экспериментов, каждый последующий из которых разрабатывается на основе результатов предыдущего.

Когда вы начинаете применять когнитивно-поведенческую терапию, вы будто становитесь ученым, занимающимся исследованиями собственного образа мышления. Вам нужно удостовериться в том, что ваши выводы (ваши теории) о себе, окружающем мире, других людях, сделанные на основе вашего личного опыта (ваши данные), являются адекватными и точными. Или, возможно, альтернативные выводы были бы более правдоподобными? Как настоящий ученый, вы можете проводить собственные эксперименты, чтобы сравнить две (или более) теории и узнать, какая из них в большей степени соответствует фактам.

Эксперименты помогут вам проверить на адекватность множество разных видов мыслей — от повседневных автоматических мыслей, бесконтрольно возникающих в вашей голове, до ключевых убеждений, которым вы верны уже долгие годы.



**ЗАПОМНИ!**

От некоторых теорий бывает сложно отказаться, и в некоторых случаях вам понадобится проводить повторные эксперименты, чтобы собрать достаточно данных для опровержения устаревшей теории и подтверждения новой.

## **Как правильно провести эксперимент**

Сверьтесь с рабочим листом 4.1, чтобы убедиться в том, что ваши поведенческие эксперименты эффективны.

### **Рабочий лист 4.1. Вопросы для оценки эффективности эксперимента**

- Вы подготовили четкую и понятную формулировку мысли, которую хотели бы проверить?
- Вы сформулировали альтернативную теорию или мысль?
- Вы указали конкретную информацию о том, как, где, когда и с кем вы будете проводить свой эксперимент?
- Такого эксперимента будет достаточно для проверки вашего прогноза?

- Ваш эксперимент реалистичен? Вы сможете управлять его ходом?
- Вы думали о том, какие факторы могут повлиять на результаты вашего эксперимента (например, безопасное поведение, избегание определенных ситуаций, нежелание выходить из зоны комфорта и т.п.)? Как вы планируете предотвращать влияние подобных факторов (например, намеренно отказываться от избегания дискомфортной ситуации)? (В главе 7 мы подробнее рассказываем о безопасном поведении и других стратегиях взаимодействия с проблемами.)
- Продолжительности вашего эксперимента достаточно для сбора данных, необходимых вам для проверки своих мыслей? (Например, для того, чтобы проверить, снизится ли уровень вашей тревожности в определенной ситуации, потребуется как минимум 20 минут.)
- Вы думали о возможности/необходимости проведения дополнительного эксперимента?

## Тестируем свои прогнозы

"Не поверю, пока не увижу собственными глазами!" Знакомый подход? Именно это мы и будем делать с помощью поведенческих экспериментов — самостоятельно проверять на практике, сбудется прогноз или нет. Вот пошаговая инструкция по проведению собственного поведенческого эксперимента.

### 1 Опишите проблему.

Например, Шейла брала больничный на три месяца из-за того, что у нее была депрессия. Теперь Шейле пора возвращаться на работу, но она боится, что коллеги будут задавать ей неудобные вопросы о том, почему ее так долго не было. Какой бы ни была ваша проблема, опишите ее как можно более конкретно.

### 2. Сформулируйте прогноз, который вы хотите протестировать в своем эксперименте.

Изложите свою проблему в виде гипотезы, в классическом формате "если... то..." Гипотеза Шейлы выглядит следующим образом: "Если люди будут спрашивать меня, почему я так долго была на больничном, то я с этим не справлюсь. Если меня спросят об этом, я начну сильно нервничать, и мне будет так стыдно, что придется выбежать из офиса. После этого вернуться к работе будет еще сложнее".

### Сформулируйте альтернативный прогноз.

Вместо того чтобы фокусироваться на своем худшем страхе, представьте себе менее радикальный сценарий развития событий, который имеет столько же шансов на реализацию, как и ваши страхи. В случае Шейлы альтернативный прогноз может звучать так: "Возможно, все не так плохо, как я думаю. Я могу отвечать на вопросы коллег лаконично, не вдаваясь в подробности, и подчеркивать, что я очень рада наконец иметь возможность вернуться к работе".

#### 4. Укажите, как именно вы будете тестировать свои прогнозы.

Запишите конкретные действия, которые вы можете совершить, чтобы проверить реалистичность своих прогнозов. Так, Шейла может вернуться на работу не в понедельник, а в среду, чтобы ее первая рабочая неделя не была слишком длинной. Трех дней ей будет достаточно, чтобы протестировать свои прогнозы на практике. Она планирует сначала побеседовать с теми из коллег, с кем у нее сложились хорошие отношения, и потом обращаться к ним за поддержкой в случае необходимости.

#### 5. Запишите результаты своего эксперимента.

Изложите на бумаге свои чувства и реакции, а также опишите поведение и реакции других людей. Вот записи Шейлы: "Впервые после долгого отсутствия входя в офис, я очень нервничала, но коллеги, казалось, были рады видеть меня. Все в офисе были поглощены своими делами. Думаю, тот факт, что я вернулась, заинтересовал их куда больше, чем вопрос, где я так долго пропала. Мне показалось, что мой начальник слегка беспокоился о том, чтобы я не перестаралась со своими попытками скрыть правду, но *никто* — ни один человек — не стал расспрашивать меня о моей болезни!"

#### Проанализируйте результаты своего эксперимента

Взгляните на свои прогнозы (пункты 2 и 3) и оцените, насколько точными они были. Шейла ответила так: "Мне все еще предстоит поработать над своим образом мышления и склонностью к негативизму, поскольку мой прогноз значительно отличался от действительности — в худшую сторону. Но я думаю, что в целом волноваться насчет возвращения на работу после долгого перерыва — это нормально. Наверное, это волнение и заставило меня мысленно преувеличить масштабы проблемы. Нужно продолжать тестировать свои негативные мысли!"



СОВЕТ

Вы можете использовать рабочий лист 2.15 из главы 2, чтобы наглядно изложить свои негативные прогнозы и связанные с ними обстоятельства.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 4.2, чтобы разработать собственные эксперименты для тестирования своих мыслей.

Возможно, после завершения эксперимента у вас все еще останутся сомнения насчет того, какой из ваших прогнозов правильнее — старый или новый. В таком случае необходимо будет провести дополнительный эксперимент и собрать больше данных.

## Рабочий лист 4.2. План тестирования моих прогнозов

Опишите проблему	
Сформулируйте прогноз, который вы хотите протестировать	
Сформулируйте альтернативный прогноз	
Укажите, как вы собираетесь протестировать свой прогноз	
Запишите результаты своего эксперимента	
Проанализируйте результаты своего эксперимента	

### Выясняем, какая теория наиболее эффективна

Некоторые проблемы создают мысли, которые невозможно опровергнуть или подтвердить. Подобное особенно характерно для обсессивно-компульсивных расстройств и проблем с тревогой. В таких случаях вы также можете провести эксперимент. Его суть будет заключаться в том, что вы станете намеренно относиться к своей проблеме как к психологической и применять когнитивно-поведенческую терапию для ее проработки, даже если вы еще не уверены в том, что ваши проблемы являются результатом ваших мыслей и действий. Затем вы сможете перейти на следующий этап работы над устранением проблемы.

Например, если у вас возникают навязчивые мысли о том, что вы можете причинить кому-то вред, вы можете начать относиться к ним как к результату вашей чрезмерной тревожности, а не к результату того, что вы потенциально опасный или плохой человек.

Так. Мори боится, что у него могут возникнуть какие-то проблемы с сердцем. Он проводит эксперимент, чтобы узнать, что получится, если он начнет относиться к своему страху как к проблеме, являющейся результатом повышенной тревожности. В рабочем листе 4.3 приведены записи Мори по поводу его эксперимента.



СОВЕТ

В некоторых случаях вы можете применить альтернативный способ узнать больше о влиянии на вас определенной стратегии поведения (в случае Мори — постоянные проверки состояния здоровья и обращения к разным врачам), чем если просто попытаетесь контролировать свои мысли или снизить уровень тревожности. Сравните уровень присутствия подобной стратегии в вашей жизни в "обычный" день с ее уровнем в день, когда вы намеренно преувеличите интенсивность применения этой стратегии. Повторите этот эксперимент пару раз, чтобы оценить эффективность своих попыток сдерживать нежелательное поведение. Многие люди приходят к выводу, что стратегия сдерживания нежелательного поведения заставляет их чувствовать себя даже хуже, чем стратегия намеренного усиления нежелательного поведения, и после этого они обретают новую мотивацию для устранения этой проблемы в полном объеме.

#### Рабочий лист 4.3. Эксперимент Мори и его результаты

Опишите проблему	<i>Я беспокоюсь из-за того, что учащенное сердцебиение может быть признаком проблем с сердцем. Я уже проконсультировался у трех разных врачей, и они заверили меня, что всё в полном порядке. Но я все равно боюсь, что со мной что-то не так</i>
Сформулируйте прогноз, который вы хотите протестировать	<i>Даже если я буду относиться к своей проблеме как к результату моей повышенной тревожности, это ничего не изменит. Что мне действительно нужно, так это более надежное доказательство того, что с моим сердцем все в порядке</i>
Сформулируйте альтернативный прогноз	<i>Если я буду относиться к своей проблеме так, будто это просто результат моей повышенной тревожности, и перестану прислушиваться к своему пульсу и бегать по врачам, это поможет мне перестать беспокоиться</i>
Укажите, каким образом вы будете проверять свой прогноз	<i>Я буду регистрировать каждый случай своего мнительного поведения в специальной таблице и следить за тем, насколько часто оно проявляется. Я намеренно буду сопротивляться желанию обратиться к очередному врачу, пройти очередное обследование без показаний на то, контролировать частоту сердцебиения. Я также перестану</i>

	<i>искать в Интернете возможные объяснения или опровержения моей надуманной проблемы со здоровьем</i>
Запишите результаты своего эксперимента	<i>По прошествии одной недели я отметил, что количество дней, в которые я испытывал сильную тревогу, сократилось, и что мысли о проблемах с сердцем возникали у меня не так часто, как прежде</i>
Проанализируйте результаты своего эксперимента	<i>Я понял, что для меня есть смысл в том, чтобы продолжать стараться как можно реже обращать внимание на частоту сердцебиения, но я до сих пор не убедился в том, что моя проблема состоит исключительно в повышенной тревожности</i>

## Проводим опрос с целью помочь самому себе

Вас раздражают люди, которые проводят опросы в супермаркетах, задавая бесконечные и кажущиеся бессмысленными вопросы о вашем отношении к новому бренду майонеза? Почти наверняка вы ответите "да". Однако в процессе работы над собой эти назойливые товарищи могут послужить для вас источником вдохновения! Вы можете провести опрос друзей и близких, чтобы понять, что вы отнюдь не одиноки в переживании определенных дискомфортных мыслей, эмоций или физических ощущений. Понимание этого факта, в свою очередь, поможет вам почувствовать себя более "нормальным" и снизить интенсивность ваших чувств тревожности и стыда. Самое главное при проведении подобного опроса — четко понимать, какого рода информацию вы хотите получить.



СОВЕТ

Попробуйте составить вопросы с несколькими вариантами ответа— они могут помочь вашим респондентам понять, что конкретно вы имеете в виду. Пример: "Возникают ли у вас нежеланные мысли о том, что вы можете причинить кому-то вред? Варианты ответа: а) никогда, б) один или два раза в год, в) примерно раз в месяц, г) примерно раз в неделю, д) каждый день". Можете дополнить их вопросами открытого типа: "Пожалуйста, опишите самую неприятную для вас нежеланную мысль, которая неконтролируемо пришла вам в голову в прошлом месяце".

Мори заполнил рабочий лист 4.4, чтобы лучше понять, каким образом повышенная тревожность может влиять на организм человека. Перед этим он спросил своих друзей о том, какие физические ощущения они испытывают, когда чем-то напуганы.

#### Рабочий лист 4.4. Поведенческий эксперимент Мори: опрос

Опишите проблему	<i>Я беспокоюсь из-за того, что учащенное сердцебиение может быть признаком проблем с сердцем. Я уже проконсультировался у трех разных врачей, и они заверили меня, что все в полном порядке. Но я все равно боюсь, что со мной что-то не так</i>
Сформулируйте прогноз, который вы хотите протестировать	<i>Я думаю, что другие люди не испытывают столь учащенного сердцебиения во время приступа тревоги, а значит, у меня есть какие-то проблемы со здоровьем</i>
Сформулируйте альтернативный прогноз	<i>Я думаю, что у других людей тоже могут возникать интенсивные неприятные физические ощущения во время приступа тревоги</i>
Укажите, каким образом вы будете проверять свой прогноз	<i>Я расспрошу десять человек о том, какие физические ощущения они испытывали во время последнего эпизода испуга или тревоги. Я могу включить в опрос нескольких друзей, моего отца, который раньше страдал от повышенной тревожности, и некоторых участников группы поддержки по борьбе с тревожностью, в которой я состою</i>
Запишите результаты своего эксперимента	<i>Я опросил восьмерых человек. Семеро из них сказали, что испытывали ярко выраженные физические ощущения — учащенное сердцебиение, потоотделение, дрожь в ногах. Один из респондентов сказал, что во время приступов сильной тревоги он чувствует, будто мир вокруг него становится нереальным, и он словно отгорожен от него пеленой тумана</i>
Проанализируйте результаты своего эксперимента	<i>Думаю, когда люди говорят, что “это всего лишь твоя тревожность, не преувеличивай”, они не осознают, насколько дискомфортные ощущения она может доставлять. Это не доказывает, что у меня нет проблем со здоровьем, но зато подтверждает, что неприятные и странные физические ощущения могут быть вызваны чувством тревоги</i>



ВНИМАНИЕ!

Используйте опросы в качестве инструмента для сбора полезной новой информации, а не для дополнительного средства для подтверждения своей точки зрения. Если вы будете просто утешать себя тем, что у других людей ситуация не лучше, это принесет лишь временное облегчение и в конечном итоге только усугубит вашу проблему.

#### Наблюдаем за экспериментом со стороны

Решиться на встречу со своими страхами лицом к лицу бывает непросто. В таком случае можно применить креативный подход — попросить кого-то

другого сделать это вместо вас! Для многих людей этот сценарий становится буквально озарением, помогая поверить в то, что их страхи действительно могут быть очень далеки от реальности. Когда вы увидите свой эксперимент со стороны, то поймете, насколько точными являются ваши прогнозы о ходе развития событий.



ПРИМЕР!

Рэй очень боялся того, что у него может случиться паническая атака в общественном месте. Он считал, что это было бы унижительно для него и крайне неприятно для всех окружающих. Из-за этого страха Рэй всеми силами избегал необходимости уходить далеко от дома. Он также обходил стороной любую ситуацию на публике, в которой, как ему казалось, у него может начаться паническая атака. В рабочем листе 4.5 приведены записи Рэя насчет эксперимента, который он решил провести для проверки своего прогноза.



СОВЕТ

Вам нужно увидеть этот эксперимент собственными глазами, потому что если его исполнитель просто перескажет вам, что происходило, информация может быть искажена. Вы также должны понимать, что наблюдать за кем-то другим в дискомфортной для вас ситуации и самому оказаться в этой ситуации, чтобы проверить свои прогнозы. — это не одно и то же. Поведенческий эксперимент, осуществленный с помощью вашего знакомого, не является заменой для вашего собственного эксперимента, проведенного вами лично.

#### Рабочий лист 4.5. Эксперимент Рэя: прогноз начала панической атаки на публике

Опишите проблему	<i>Панические атаки</i>
Сформулируйте прогноз, который вы хотите протестировать	<i>Если у меня случится сильная паническая атака в супермаркете, и я свалюсь на пол, то все будут останавливаться и смотреть на меня, а когда выяснится, что со мной, по сути, все в порядке, сотрудники супермаркета возненавидят меня за причиненное беспокойство</i>
Сформулируйте альтернативный прогноз	<i>Я не могу представить себе, что события могли бы развиваться как-то иначе</i>
Укажите, каким образом вы будете проверять свой прогноз	<i>Мой друг Зак согласился пойти со мной в супермаркет и притвориться, что у него началась паническая атака. Я буду стоять неподалеку и посмотрю, как будут реагировать люди</i>



Запишите результаты своего эксперимента	<i>Когда Зак притворился, что ему плохо, и опустился на пол, несколько посетителей супермаркета заметили это. Один мужчина остановился спросить, все ли у него в порядке. Но большинство людей просто продолжали заниматься своими делами. Один из продавцов принес Заку стул и предложил вызвать скорую помощь, но Зак отказался, заверив его, что все нормально. Через пару минут Зак поднялся и ушел</i>
Проанализируйте результаты своего эксперимента	<i>Зак сказал, что все это было довольно забавно, и ему уж точно не было стыдно. Большинству людей, казалось, было все равно, а те, кто обратили внимание на Зака, вели себя вполне дружелюбно. После этого эксперимента возможность панической атаки на публике пугает меня уже не так сильно</i>

Вы можете получить ценную информацию даже без проведения эксперимента. просто наблюдая за окружающими. Например, одна женщина считала, что люди игнорируют ее. Но когда она стала обращать внимание на то, что прохожие на улице стараются избежать зрительного контакта друг с другом, то поняла, что это не ее личная проблема, а общее положение вещей.

## Запишите результаты своего эксперимента

Чтобы иметь возможность эффективно использовать собранные данные, лучше вести записи о результатах своего эксперимента. Благодаря этому вы сможете хорошенько поразмыслить над проделанной работой. Записи — это подборка собранных вами доказательств, необходимых для борьбы с неконструктивными мыслями и для создания новых, более полезных альтернативных мыслей. Можете использовать рабочий лист 4.6 для записи результатов вашего эксперимента.



ЗАПОМНИ!

Проведение поведенческих экспериментов — бесприигрышная стратегия. Каким бы ни был результат, вы получите больше информации о природе своей проблемы и затем сможете использовать эти сведения для разработки решений для своих проблем.

## Рабочий лист 4.6. Данные о моем поведенческом эксперименте

Дата: \_\_\_\_\_

<b>Прогноз или теория</b> Сформулируйте прогноз или теорию, которую вы хотите протестировать. Оцените степень своей уверенности в точности прогноза по шкале от 1 до 100%	<b>Эксперимент</b> Запишите, что вы планируете делать (в том числе где, когда, как, с кем вы будете проводить эксперимент). Пусть ваши записи будут максимально конкретными	<b>Результаты</b> Запишите, что произошло в действительности, в том числе ваши мысли по этому поводу, эмоции, физические ощущения и поведение других людей	<b>Выводы/ комментарии</b> Запишите, что вы узнали о своем прогнозе или теории на основе результатов вашего эксперимента. Повторно оцените степень своей уверенности в прогнозе по шкале от 0 до 100%

**Советы по проведению поведенческого эксперимента:** 1. Как можно конкретнее сформулируйте негативный и альтернативный прогнозы, которые вы будете тестировать. Оцените степень своей уверенности в прогнозе или теории, которые вы будете тестировать или проверять. 2. Максимально конкретно продумайте детали эксперимента и то, как вы будете оценивать полученные результаты. 3. Запишите результаты своего эксперимента, уделяя основное внимание конкретным и отчетливо заметным результатам. 4. Оцените результаты своего эксперимента. Запишите, что говорят эти результаты о точности ваших прогнозов. Поддерживают ли они какую-то из ваших теорий? 5. Решите, нужно ли вам проводить дополнительный поведенческий эксперимент? Может ли это принести пользу?



## Глава 5

# О чем вы думаете? Учимся управлять вниманием

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Выясняем, на что направлено наше внимание
- » Тренируемся направлять внимание туда, куда нам нужно
- » Концентрируемся на своих задачах
- » Повышаем уровень осознанности

**М**ожно сказать, что в когнитивно-поведенческой терапии основное внимание уделяется работе с содержанием мыслей человека. Однако когнитивно-поведенческая терапия признает также и относительно новые разработки в таких направлениях, как, например, медитация и осознанность. Действительно, бывают периоды, когда лучше всего просто оставить собственные мысли в покое. Осознанность и прочие подобные техники подчеркивают, что необходимо *принять* нежелательные мысли и, по сути, позволить им изжить самих себя без каких-либо активных вмешательств с вашей стороны. Эта стратегия может быть очень полезной для проработки неприятных мыслей, образов или физических ощущений. Если вы способны принять свои мысли как *просто мысли*, вместо того чтобы относиться к ним как к *фактам*, вы тем самым снизите степень их влияния на ваши эмоции. В этой главе мы

расскажем о ряде базовых упражнений, которые можно использовать, чтобы взять под контроль свои проблематичные мысли, докучливые образы и пугающие физические ощущения.

## Управление своим вниманием

Если вы, например, страдаете от тревоги или депрессии, то у вас, скорее всего, есть множество путающих или пессимистичных мыслей (или же и то, и другое). И это весьма неприятно! В подобных обстоятельствах очень полезно научиться *не уделять внимания* своим мыслям. Если сосредоточиться на тревожных или депрессивных мыслях, это может дополнительно ухудшить ваше настроение или повысить уровень вашей тревожности. Попрактиковавшись немного, вы научитесь "отключать" внимание от собственных мыслей и перенаправлять его на окружающий мир.



ЗАПОМНИ!

*Переключать* внимание со своих мыслей и ментальных образов — *лишать их подпитки* в виде внимания — это не то же самое, что подавлять свои мысли. Подавление включает в себя попытки отрицать, контролировать или прекращать нежелательную мысленную активность. Подавление мыслей дает парадоксальный эффект: чем больше усилий вы прилагаете к тому, чтобы прекратить думать о чем-то, тем больше у вас возникает мыслей именно об этом! По сути, подавление — это противоположность *принятия* факта существования неприятных мыслей и образов. Вам же нужно принять свои нежелательные мысли, но затем *осознанно лишить* их своего внимания, направив его на что-то другое.



СОВЕТ

Один из способов уделять меньше внимания депрессивным и тревожным мыслям — это относиться к ним как к фоновому шуму. Когда вы переключаете каналы на радио, то в интервалах между каналами слышны помехи. Попробуйте представить себе, что ваши неконструктивные негативные мысли аналогичны подобным помехам. Или вообразите, что они — это нейтральная мелодия, которую вы слушаете во время ожидания ответа по телефону после сообщения автоответчика. Эти монотонные звуки могут раздражать, но мы обычно вполне успешно игнорируем их.

Приведенная далее в этой главе таблица с вопросами для анализа внимания поможет вам осознать, на что вы направляете внимание чаще всего — на окружающий мир или на собственный внутренний мир, свои мысли и чувства. С ее помощью вы также поймете, для чего вам нужно изменить фокус вашего внимания.



ПРИМЕР!

Мэтт страдает от депрессии уже несколько недель. (В главе 10 мы будем более подробно говорить о том, как справиться с депрессией.) Он все чаще остается дома, избегая общества других людей. Мэтт постоянно размышляет о том, как ему плохо. Ему кажется, что будущее безрадостно и бесперспективно. Эти мысли кажутся очень важными и убедительными, поэтому Мэтт уделяет им много внимания. Когда же Мэтт все-таки покидает свою квартиру и выходит во внешний мир, он чувствует себя очень некомфортно. Поскольку Мэтт обычно погружен в свои мысли и чувства, людям кажется, что он витает в облаках.

Мэтт заполнил следующий рабочий лист, чтобы лучше понять особенности своего внимания и перенаправить его в нужное русло.

### Рабочий лист 5.1. Анализ внимания Мэтта

<p>На что в основном направлено мое внимание? На внешний мир вокруг меня или на мои внутренние мысли, образы и чувства?</p>	<p><i>Мое внимание направлено в основном на мой внутренний мир. Я уделяю много внимания тому, каким несчастным и уставшим я чувствую себя, и ищу возможные причины своей депрессии. Я также фокусируюсь на мрачных перспективах будущего и на том, насколько плохо мне сейчас по сравнению с моим самочувствием в другие периоды моей жизни. Я отдаю себе отчет в том, что застрял в замкнутом круге мышления и просто прокручиваю раз за разом одни и те же мысли насчет нехватки энергии и мотивации даже для повседневных дел</i></p>
<p>Когда я переключаю внимание на окружающий мир, какую внешнюю информацию я замечаю чаще всего?</p>	<p><i>Когда я выхожу из дому, то сосредоточиваюсь на своем ощущении странной отстраненности от окружающего мира. Я смотрю на других людей и вижу, насколько нормальными и уверенными в себе они выглядят по сравнению со мной. Иногда я фокусируюсь на том, что дела, которые прежде меня радовали, теперь не приносят удовольствия, или на том, насколько трудоемкими для меня стали обычные повседневные задачи — например, пойти в магазин или в банк. Я постоянно размышляю над тем, почему раньше все эти дела были простыми для меня, а теперь требуют недюжинных усилий</i></p>
<p>На что во внешнем мире я могу направить свое внимание, чтобы перестать фокусироваться на своих мыслях, переживаниях и чувствах?</p>	<p><i>Я мог бы сосредоточиться на задаче, которую необходимо выполнить, вместо того чтобы размышлять о том, насколько она сложна для меня. Я также мог бы обращать больше внимания на звуки, запахи и виды вокруг меня. Я мог бы сосредоточиться на том, как выглядят другие люди. Я мог бы заставить себя чаще общаться с продавцами или другими людьми, которых я встречаю в течение дня. Я мог бы попытаться сфокусироваться на том, что говорят и делают другие люди, вместо того чтобы сравнивать себя с ними</i></p>

<p>Какие дополнительные практические стратегии я могу использовать для того, чтобы перенаправить свое внимание с моих неконструктивных мыслей и чувств на что-то более полезное?</p>	<p><i>Собираясь утром на работу, я могу включать радио на кухне и слушать спокойную музыку или интересные передачи. Я могу заставить себя позвонить другу или договориться о встрече с ним вместо того чтобы позволять себе весь день просидеть дома, предаваясь депрессивным мыслям. Я могу лазить по сайтам в Интернете, играть в компьютерную игру, собирать пазлы или решать кроссворды либо же могу заняться физической деятельностью — поработать в саду, затеять уборку дома, сделать какую-то поделку. Иными словами, я могу заняться каким-то делом, которое требует от меня сосредоточенности и отвлекает мое внимание от моих грустных чувств и негативных мыслей</i></p>
<p>Каковы результаты изменения фокуса моего внимания? (Ответьте на этот вопрос по прошествии как минимум трех дней вашей практики намеренного перенаправления внимания с чувств и мыслей на внешний мир)</p>	<p><i>После того как я несколько дней целенаправленно и постоянно переключал свое внимание на свои задачи и на окружающий мир, я заметил у себя некоторое улучшение настроения. Кроме того, я понял, что эффективнее справляюсь с делами и с депрессивными чувствами, если не уделяю этим чувствам слишком много внимания. Когда я не дома, то стараюсь сосредоточиться на людях и окружающем меня мире. При этом я чувствую себя менее странным и оторванным от реальности, чем раньше</i></p>

Ваши тревожные и депрессивные мысли могут звучать весьма убедительно. Будьте готовы к тому, что ваше внимание попытается вернуться обратно к неконструктивным негативным мыслям и чувствам. В этом нет ничего страшного. Просто перенаправляйте свое внимание на более полезные дела каждый раз, как оно будет возвращаться к прежним мрачным размышлениям. Не расстраивайтесь по поводу того, что не все получается с первого раза. Управление вниманием требует регулярной практики!



ПРИМЕР

Сью постоянно беспокоится по самым разнообразным поводам. Помимо прочего, она страдает от тревожности в присутствии других людей. (В главе 9 мы рассказываем о том, как справиться с тревожностью.) На любых мероприятиях Сью переживает о том, что же подумают о ней люди. Она часто продумывает будущие диалоги с собеседниками заранее в надежде, что это поможет ей произвести хорошее впечатление. Возвращаясь домой с вечеринки или встречи с друзьями, Сью вспоминает все подробности этого события, проверяя, не совершила ли она неуместных действий и не лягнула ли в разговоре какую-то глупость.

Сью заполнила рабочий лист 5.2, чтобы проанализировать, на что направлено ее внимание во время социальных мероприятий, и понять, что изменится в результате перенаправления ее внимания.

### Рабочий лист 5.2. Анализ внимания Сью

<p>На что в основном направлено мое внимание? На внешний мир вокруг меня или на мои внутренние мысли, образы и чувства?</p>	<p><i>Я сосредоточена в основном на своих тревожных чувствах и на том, какое впечатление я произвожу на других людей, присутствующих на мероприятии. Я пытаюсь заранее продумать каждую следующую реплику и беспокоюсь о том, как отреагируют люди на мои слова и поступки. Иногда я слишком погружаюсь в собственные мысли о том, что я не вписываюсь в компанию или чувствую себя неловко на мероприятиях в обществе других людей. Я слежу за тем, не покраснели ли мои щеки или не дрожит ли моя рука — и за прочими признаками неуверенности в себе, которые могут быть замечены окружающими и могут произвести на них негативное впечатление</i></p>
<p>Когда я переключаю внимание на окружающий мир, какую внешнюю информацию я замечаю чаще всего?</p>	<p><i>Я поняла, что ищу признаки того, что окружающие плохо реагируют на мои слова. Я слежу за тем, не появляется ли у них на лице выражение скуки во время разговора со мной. Я пытаюсь по поведению собеседника определить, нравлюсь я ему или нет. Я также отмечаю, что другие люди, как мне кажется, чувствуют себя в компании как рыба в воде и не испытывают неловкости, в отличие от меня</i></p>
<p>На что во внешнем мире я могу направить свое внимание, чтобы перестать фокусироваться на своих мыслях, переживаниях и чувствах?</p>	<p><i>Я могу сосредоточиться на том, что говорят другие, вместо того чтобы тщательно планировать собственные реплики. Я могу обратить внимание на окружающую обстановку — музыку, атмосферу, интерьер и т.д.</i></p>
<p>Какие дополнительные практические стратегии я могу использовать для того, чтобы перенаправить свое внимание с моих неконструктивных мыслей и чувств на что-то более полезное?</p>	<p><i>Я могу сопротивляться привычному желанию погрузиться в воспоминания о прошедшем мероприятии и выискивать там свои возможные ошибки. Вместо этого, я могу сосредоточиться на приятных аспектах этого мероприятия. Я также могу намеренно прекратить искать у себя внешние признаки неуверенности в себе (красные щеки, дрожащие руки). Вместо того чтобы думать о том, как бы мои руки не начали дрожать, я могу сосредоточиться на реальных действиях и задачах — например, на том, что надо заплатить за свой коктейль. Я также могу переключить свое внимание с попыток определить, нравлюсь я людям или нет, на то, какое впечатление производят они на меня</i></p>



Каковы результаты изменения фокуса моего внимания? (Ответьте на этот вопрос по прошествии как минимум трех дней вашей практики намеренного перенаправления внимания с чувств и мыслей на внешний мир)

*Когда я уделяю больше внимания разговору и перестаю мысленно готовить будущие реплики, беседа начинает течь более непринужденно. Я чувствую меньше тревоги и неловкости, когда фокусируюсь на окружающей обстановке, а не слежу за тем, как реагируют другие люди на мои действия и слова*

Техника переключения внимания может оказаться полезной, когда вы чувствуете, что вами завладели депрессивные или тревожные чувства и мысли, или в вашей голове возникают непрошенные мысли и образы (например, как при обсессивно-компульсивном расстройстве, о котором мы будем говорить в главе 13).



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 5.3, чтобы проанализировать, куда направлено ваше внимание, и понять, каким образом можно скорректировать его фокус.

### Рабочий лист 5.3. Анализ моего внимания

<p>На что в основном направлено мое внимание? На внешний мир вокруг меня или на мои внутренние мысли, образы и чувства?</p>	
<p>Когда я переключаю внимание на окружающий мир, какую внешнюю информацию я замечаю чаще всего?</p>	
<p>На что во внешнем мире я могу направить свое внимание, чтобы перестать фокусироваться на своих мыслях, переживаниях и чувствах?</p>	
<p>Какие дополнительные практические стратегии я могу использовать для того, чтобы перенаправить свое внимание с моих неконструктивных мыслей и чувств на что-то более полезное?</p>	

Каковы результаты изменения фокуса моего внимания? (Ответьте на этот вопрос по прошествии как минимум трех дней вашей практики намеренного перенаправления внимания с чувств и мыслей на внешний мир)	
---	--

## Тренируемся фокусироваться на выполнении определенных задач

Главная задача упражнений по концентрации внимания — помочь вам научиться *выбирать*, на что направить свое внимание, вместо того чтобы позволять ему блуждать бесцельно и бесконтрольно. Каждый человек обладает способностью осознанно управлять своим вниманием и сосредоточиваться на определенных задачах, блокируя при этом внешние раздражители. Некоторые люди делают это эффективнее других — возможно, просто за счет более продолжительной практики. Представьте себе просторное офисное помещение без перегородок, с десятками сотрудников, которые занимаются разными делами и беспрестанно говорят по телефону, не понижая голоса. Несмотря на постоянный фоновый шум и бурную деятельность вокруг, сотрудники научились концентрироваться на своей задаче и "выключать" все отвлекающие факторы вокруг себя. Или же представьте, что вы застряли в пробке посреди оживленного перекрестка. До этого вы слушали музыку по радио, но теперь ваше внимание полностью поглощено текущей задачей — как можно скорее убраться с перекрестка. Музыка продолжает играть, но сейчас вы ее не слышите. Вы можете научиться переключать свое внимание подобным образом, чтобы успешно концентрироваться на том, что надо сделать, и на том, что вас окружает, и уделять меньше внимания своим чувствам и размышлениям. Если вы страдаете от какой-то эмоциональной проблемы, то, скорее всего, уделяете неоправданно много времени прокручиванию в голове неконструктивных мыслей и ощущений. Более того, вы почти наверняка не отдаете себе отчета в этом.

Для начала составьте список из пяти ситуаций, которые вы считаете относительно *не угрожающими* (ситуации, в которых вы испытываете лишь незначительную тревогу или стресс либо вовсе не испытываете дискомфортных ощущений). Затем составьте список из пяти *более угрожающих* ситуаций (ситуации, которых вы можете избегать, потому что они заставляют вас тревожиться или нервничать). Начните с ситуации, вызывающей наименьшую тревогу, и

продолжайте список в порядке возрастания интенсивности воспринимаемой вами угрозы. Чтобы лучше понять, о чем речь, взгляните на рабочий лист 5.4, заполненный Сью из предыдущего примера.

Вы можете использовать этот метод, чтобы понять, каким образом направление внимания на конкретные задачи влияет на ваше настроение. Кроме того, при этом вы будете дополнительно тренировать свои навыки управления вниманием.

В целом отвлекаться от неконструктивных мыслей проще, когда вы находитесь в достаточно комфортной для себя ситуации. В ситуациях, вызывающих у вас тревогу или плохое настроение, сделать это сложнее. Составив списки пугающих вас ситуаций и ситуаций, которые воспринимаются вами как безопасные, вы можете тренироваться намеренно направлять свое внимание туда, куда вам нужно. — сначала в комфортных ситуациях, а со временем и в дискомфортных.

Следующие действия помогут вам "прокачать" свой навык управления вниманием.

1. Сосредоточьтесь на своих внутренних чувствах и ощущениях на несколько минут (если хотите, можете установить для этого конкретный промежуток времени). Обращайте внимание на любые неприятные физические ощущения, негативные мысли и образы.
2. Теперь прервите поток этих мыслей и направьте свое внимание на то, что вас в данный момент окружает. Удерживайте внимание на окружающем мире в течение нескольких минут (опять-таки, можете сами определить, сколько минут на это потратить) и мысленно фиксируйте все, что происходит вокруг вас.
3. Теперь снова переключите внимание с внешнего мира на свой внутренний мир, а затем обратно. Повторите это упражнение несколько раз.
4. Попробуйте удерживать внимание на окружающем вас мире в течение более продолжительных периодов времени. Если ваше внимание при этом будет "перескакивать" обратно к вашим чувствам и мыслям, намеренно возвращайте его во внешний мир.
5. Когда вы привыкнете переключать свое внимание по собственному желанию, попробуйте сделать то же самое в ситуациях, которые вы внесли в список угрожающих.
6. Тренируйтесь управлять вниманием в ситуациях, которые кажутся вам угрожающими. Начните с самой простой и постепенно продвигайтесь дальше по списку, пока не дойдете до самой сложной, — как Сью в рабочем листе 5.4.



ВНИМАНИЕ!

Не сдавайтесь и не унывайте, если поначалу это упражнение будет казаться вам слишком сложным. Тренируйтесь регулярно, и положительные результаты не заставят себя ждать.

## Рабочий лист 5.4. Списки ситуаций Сью

Пять ситуаций, которые я не воспринимаю как угрожающие

1. *Пойти в кино с лучшей подругой.*
2. *Пожинать в доме родителей, в узком семейном кругу.*
3. *Ездить на метро не в час пик.*
4. *Пойти в местный паб с лучшей подругой и ее парнем.*
5. *Выгуливать собаку в парке.*

Пять ситуаций, которые я воспринимаю как угрожающие (в порядке возрастания ощущения угрозы)

1. *Пойти в бар с коллегами.*
2. *Отправиться на ланч в переполненное кафе в одиночку.*
3. *Ездить на метро в час пик.*
4. *Пойти в паб, где я раньше не бывала, в компании нескольких друзей или людей, которых я знаю недостаточно хорошо.*
5. *Пойти на вечеринку, где я знакома только с парой других гостей и не знакома с остальными.*

Для начала Сью потренировалась управлять своим вниманием в ситуациях, которые не казались ей угрожающими. Она переключала внимание со своего внутреннего мира на внешние факторы и задачи, а затем обратно. Когда Сью почувствовала, что она освоила этот навык, то перешла к списку своих угрожающих ситуаций, тренируясь переводить внимание со своих тревожных мыслей и чувств на окружающий мир.



**ПРАКТИКА!**

Теперь составьте собственный список ситуаций с помощью рабочего листа 5.5.

## Рабочий лист 5.5. Мои списки ситуаций

Пять ситуаций, которые я не воспринимаю как угрожающие

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Пять ситуаций, которые я воспринимаю как угрожающие (в порядке возрастания ощущения угрозы)

1.

2.

3.

4.

5.

Заполнив рабочий лист 5.5, потренируйтесь переключать внимание между своим внутренним миром и окружающим вас миром (и в обратном направлении тоже). Начните с ситуаций из своего первого списка, а затем, когда почувствуете уверенность в своих силах, переходите ко второму списку — к ситуациям, которые вы обычно считаете угрожающими и пугающими.

Рабочий лист 5.7 поможет вам в подробностях запомнить информацию о своих тренировках. Записывайте в нее детали конкретных событий, в которых вы намеренно направляли свое внимание на внешний мир и конкретные задачи. Убедитесь в том, что вы четко описали стратегии, которые помогли вам снизить степень интенсивности негативных чувств и мыслей. Записывая, что вы узнали в результате этих тренировок, вы сможете сохранить эти данные на будущее. В следующий раз вам легче будет вспомнить, что именно вы делали, чтобы научиться управлять вниманием. Вы можете заполнять рабочий лист 5.7 столько раз, сколько сочтете нужным.



ПРИМЕР!

Сью заполнила рабочий лист 5.6, внося в него данные о результатах своих тренировок по управлению вниманием.

### Рабочий лист 5.6. Записи Сью о ее тренировках по управлению вниманием

Где я находилась?	<i>На корпоративном мероприятии, которое проводилось в банкетном зале. Это была вечеринка в честь менеджера, который только что перешел на другую должность</i>
Что я делала?	<i>Я болтала с другими гостями, делая перерывы на коктейли и закуски</i>
С кем я была?	<i>На мероприятии были почти 60 сотрудников нашей компании. В их числе были три женщины из офиса, в котором я работаю, но с остальными гостями я не была знакома</i>

<p>Какие методы я применяла, чтобы удерживать свое внимание на конкретных задачах и на своем окружении?</p>	<p><i>Я сосредоточилась на том, чтобы выбрать закуски и заказать себе коктейль. Я наблюдала за танцующими людьми и старалась смотреть в глаза другим гостям. Вместо того чтобы прятаться в укромном уголке, я заставила себя перейти почти в центр зала. Я мило поболтала с несколькими людьми, которых до этого видела всего раз или два, вместо того чтобы вцепиться в коллег из моего офиса и не отходить от них ни на шаг. Я даже танцевала под несколько песен в кругу других сотрудников, с которыми не была знакома</i></p>
<p>Чему я научилась в результате этого упражнения?</p>	<p><i>Поначалу я нервничала и чувствовала себя неловко. Но через полчаса мое настроение улучшилось. Я перестала уделять внимание своим ощущениям и мыслям. Я сопротивлялась привычному желанию все время проверять, не покраснели ли мои щеки и не дрожат ли мои руки. Это было непросто, но когда я справилась с этим, то смогла сосредоточиться на наблюдении за другими гостями. Я также направила свое внимание на текущие задачи — выбрать еду, получить коктейль. Я заметила, что благодаря тому, что я стояла в центре зала и смотрела окружающим в глаза, многие люди подходили поздороваться и поболтать со мной. Невероятно, но мне даже удалось получить удовольствие от посещения этой вечеринки!</i></p>



ВНИМАНИЕ!

Как отметила Сью, перестать думать о своих ощущениях и сосредоточиться на окружающем мире и конкретных задачах было нелегко! В теории все выглядит просто, но чтобы освоить этот навык на практике, нужно запастись терпением и настойчивостью. Не сдавайтесь. столкнувшись с трудностями! Продолжайте тренировки, и все получится!

Почему мы рекомендуем записывать результаты любых поведенческих экспериментов? Потому что в дальнейшем вы сможете вернуться к своим записям и освежить в памяти полученный опыт. Если вы поймете, что старые проблемы вновь дают о себе знать, перечитайте свои записи и вспомните, какие действия помогли вам достичь изменений к лучшему. Кроме того, изложенная в письменном виде информация помогает вам отчетливо увидеть, какие конкретно стратегии оказались эффективными лично для вас.



ПРАКТИКА!

Сейчас попробуйте заполнить рабочий лист 5.7. чтобы проанализировать свои усилия по развитию навыка управления вниманием.

## Рабочий лист 5.7. Мои записи о тренировках по управлению вниманием

Где я находился?	
Что я делал?	
С кем я был?	
Какие методы я применял, чтобы удерживать свое внимание на конкретных задачах и на своем окружении?	
Чему я научился в результате этого упражнения?	

## Где находится фокус вашего внимания?

Надеемся, что упражнения, приведенные в предыдущих разделах этой главы, помогли вам составить представление о том, на что нужно направлять ваше внимание. Надеемся также, что вы уже поняли, каким образом перенаправление внимания на внешний мир и текущие дела может оказать положительное влияние на ваши мысли и эмоции. Сейчас мы расскажем об еще одном быстром и удобном способе отслеживать, куда направлено ваше внимание в той или иной ситуации, и записывать данные об этом. Для этого мы будем использовать простую круговую диаграмму.



ПРИМЕР

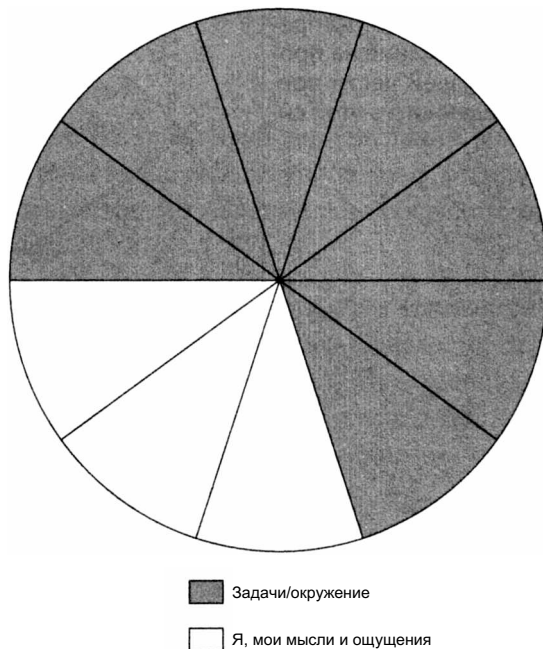
Сью использовала метод построения круговой диаграммы, чтобы более наглядно отобразить, на что было направлено ее внимание на корпоративной вечеринке. Диаграмма Сью приведена в рабочем листе 5.8.

## Рабочий лист 5.8. Круговая диаграмма Сью

Какой была ситуация?

*Корпоративная вечеринка в банкетном зале, посвященная менеджеру, переходящему на другую должность. Присутствовали около 60 сотрудников компании; лишь троих из них я знала более-менее хорошо*

Каким образом было распределено мое внимание на протяжении большей части времени, проведенного мною в этой ситуации?



Как показано в рабочем листе 5.8, Сью направила примерно 70% внимания на свои задачи и на окружающую обстановку и людей вокруг нее. Лишь около 30% ее внимания было сосредоточено на ней самой, ее мыслях и чувствах. Это соотношение сохранялось на протяжении большей части вечеринки.



СОВЕТ

Если вы испытываете тревогу, депрессию или другие проблемы эмоционального характера, для вас будет полезным попробовать направить максимум своего внимания на окружающий мир и намеренно сосредоточиться на сиюминутных задачах. Короче говоря, чем меньше внимания вы будете уделять своему внутреннему миру, тем лучше для вас!



ПРАКТИКА!

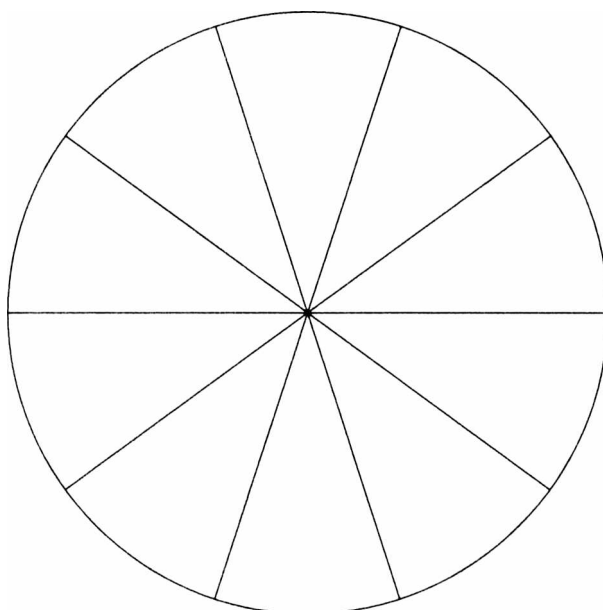
Заполните круговую диаграмму в рабочем листе 5.9. Проанализируйте ситуацию и закрасьте часть сегментов диаграммы таким образом, чтобы они отображали долю вашего внимания, уделенную окружающей обстановке/людям. Оставьте незакрашенными сегменты диаграммы, которые соответствуют вниманию, которое вы уделяли себе (вашим мыслям, чувствам, образам, физическим ощущениям).



## Рабочий лист 5.9. Моя круговая диаграмма

Какой была ситуация?

Каким образом было распределено мое внимание на протяжении большей части времени, проведенного в этой ситуации?



Задачи/окружение

Я, мои мысли и ощущения

## Повышаем свой уровень осознанности

Практика медитации осознанности сегодня становится все более и более популярной. С помощью этого метода люди пытаются справиться со стрессом, депрессией и другими неприятными состояниями, такими как хроническая боль. Мы не станем заявлять, что можем в двух словах (и при этом адекватно) объяснить особенности этой практики в данной книге. Считайте, что здесь мы предлагаем вам "пробную версию" медитации осознанности.

Суть практики осознанности — "свежий" взгляд на мир. свободный от личных суждений или оценок. Идея заключается в том, чтобы удерживать свое внимание в текущем моменте времени и максимально сфокусироваться на состоянии "здесь и сейчас".



ВНИМАНИЕ!

Приемы, описанные в следующих разделах, могут показаться вам слишком простыми или даже поверхностными. Однако на практике эти способы управления своими мыслями не так уж просты. Люди годами практикуют разные варианты медитации, чтобы достичь определенной степени мастерства, поэтому будьте готовы к тому, что поначалу процесс может оказаться неожиданно сложным для вас.

## Живем настоящим

У этого приема есть много общего с практикой концентрации внимания на текущих задачах. Вместо того чтобы позволять своему разуму бесконтрольно тревожиться или строить ненужные планы, максимально сосредоточьтесь на том, что вы *делаете* прямо сейчас.



ПРАКТИКА!

Это упражнение можно и нужно выполнять даже в те моменты времени, когда вам кажется, что вы ничего особо не делаете. Вы просто чистите зубы? Просто сидите в кресле у окна? Прекрасно! Сфокусируйте свое внимание на том, *как именно* вы чистите зубы, или на том, какие физические ощущения у вас возникают, когда вы *сидите* в этом кресле, и что вы прямо сейчас *видите* за окном.

## Отказываемся оценивать

Большую часть времени вы автоматически оцениваете переживаемый вами опыт, даже не отдавая себе отчета в этом. В зависимости от своей оценки, вы присваиваете событиям и ситуациям ярлыки: "хороший", "плохой", "нейтральный". Медитация осознанности предлагает научиться отказываться от оценивания всего вокруг и просто *принимать* свой опыт как есть.



ПРАКТИКА!

Постарайтесь сосредоточиться на том, что вы *делаете*. — например, работаете в саду, стоите в очереди, ужинаете и т.п. Вместо того чтобы оценивать событие (хорошее, плохое, скучное, приятное), попытайтесь полностью погрузиться в проживание текущего момента времени, не давая ему никаких оценок.



СОВЕТ

Отказ от оценивания может быть очень полезным инструментом в борьбе с нежелательными мыслями и чувствами. Вместо того чтобы считать такие мысли и чувства плохими или относиться к ним как к признакам душевного нездоровья, попробуйте принять факт их присутствия в вашем разуме, при этом не давая им оценки и не наделяя их какими-либо значениями.

## Отпускаем свои мысли

Еще один полезный прием для проработки неконструктивных мыслей заключается в том, чтобы просто взять и отпустить свои мысли. Представьте, что ваши мысли — это скоростной поезд, на который вы опаздываете. Не пытайтесь запрыгнуть в него на ходу! Лучше спокойно постоит на вокзальной платформе и посмотрите ему вслед, пока он не исчезнет за поворотом.



ПРАКТИКА!

Представьте свои мысли и эмоции в виде вагонов поезда. Вместо того чтобы фокусироваться на мыслях и переживаниях, просто смотрите, как они проезжают мимо станции и катятся вдаль по рельсам. Сопровитесь искушению запрыгнуть в этот поезд; вместо этого позвольте ему проехать мимо вас и исчезнуть за горизонтом.

## Определяем ситуации, когда следует игнорировать свои мысли

Многие из негативных мыслей, посещающих вас в периоды, когда вы страдаете от той или иной эмоциональной проблемы, являются неточными, субъективными и искаженными отражениями действительности (мы говорили об ошибках мышления в главе 2). Поэтому в дополнение к анализу и корректировке вашего образа мышления (см. главу 3) мы рекомендуем игнорировать многие из мыслей, сопутствующих эмоциональным проблемам. Если не можете проигнорировать мысль полностью, постарайтесь хотя бы не придавать ей значения.



ПРИМЕР!

Столкнувшись с сильной депрессией. Мэтт заметил у себя постоянно повторяющиеся паттерны мышления. Он записал эти навязчивые мысли в рабочем листе 5.10 и принял решение относиться к ним как к симптомам депрессии, а не как к адекватным мыслям, которые соответствуют действительности.

### Рабочий лист 5.10. Токсичные мысли Мэтта

<p>В чем заключается моя основная эмоциональная проблема?</p> <p>Какие типичные мысли приходят мне в голову, когда я чувствую себя подобным образом?</p>	<p><i>Депрессия</i></p> <p><i>Я никогда не стану нормальным снова</i></p> <p><i>Жизнь лишена смысла</i></p> <p><i>Как я докатился до такой депрессии?</i></p> <p><i>Все сложно, и ничего не приносит радости</i></p> <p><i>Я — сплошное разочарование, как для окружающих, так и для самого себя</i></p> <p><i>Мир — ужасное место</i></p>
--	--

Какие у меня есть основания для того, чтобы проигнорировать эти мысли?	<i>Это просто типичные мысли, которые посещают меня каждый раз при плохом настроении. Если бы я чувствовал себя лучше, то смотрел бы на мир совсем иначе, с позитивным настроем. Эти мысли — просто побочный продукт депрессивных чувств. Они не являются адекватным отображением ни текущего положения дел, ни моего будущего</i>
Если я буду игнорировать эти мысли и не придавать им значения, каким образом это повлияет на мое настроение?	<i>Когда мне удастся убедить себя в том, что эти мысли являются просто неприятным симптомом депрессии, мое самочувствие немного улучшается. Я могу принять решение не уделять внимания мыслям подобного типа, и спустя некоторое время я замечаю, что они исчезли сами по себе</i>



ПРАКТИКА!

Можете заполнить рабочий лист 5.11, чтобы выявить проблемные темы в ваших мыслях. После этого потренируйтесь игнорировать подобные мысли!

### Рабочий лист 5.11. Мои токсичные мысли

В чем заключается моя основная эмоциональная проблема?	
Какие типичные мысли приходят мне в голову, когда я чувствую себя подобным образом?	
Какие у меня есть основания для того, чтобы проигнорировать эти мысли?	
Если я буду игнорировать эти мысли и не придавать им значения, каким образом это повлияет на мое настроение?	

### Осознанность в повседневной жизни

Ежедневно мы выполняем множество повторяющихся, рутинных дел. Каждое из таких дел само по себе небольшое, но их количество очень велико. Вы можете научиться выполнять рутинные действия более осознанно, если

начнете *обращать на них свое внимание*. Отнеситесь к этому подходу как к еще одному поводу потренировать свой навык управления вниманием. Часто люди выполняют повседневные дела в спешке, желая побыстрее управиться с ними и заняться чем-то другим. Вместо этого попробуйте сосредоточиться на мельчайших аспектах каждой из ваших повседневных обязанностей. Моете посуду? Сфокусируйтесь на ощущениях от прикосновений к теплой воде и пене моющего средства. Приклеиваете марку на почтовый конверт? А каким был на вкус клей на тыльной стороне марки, когда вы ее лизнули? Включили стиральную машинку? Какой звук издает ее барабан при вращении? Чистите зубы? Сосредоточьтесь на вкусе зубной пасты на вашем языке.



ПРАКТИКА!

Используйте рабочий лист 5.12, чтобы составить собственный список повседневных дел, которые вы можете выполнять более осознанно. Благодаря этому вы сможете дополнительно потренироваться контролировать свое внимание и направлять его туда, куда вам нужно.

### Рабочий лист 5.12. Мой список повседневных дел

Какие повседневные дела я могу выполнять более осознанно?

--	--

**Определяем  
конкретные  
проблемы  
и ставим цели**

### **В ЭТОЙ ЧАСТИ...**

- » Главы этой части книги помогут вам четко сформулировать свои проблемы и поставить перед собой конкретные цели в отношении испытываемых вами трудностей.
- » Мы будем говорить о здоровых и нездоровых эмоциях, и у вас будет возможность тщательно проанализировать собственные эмоциональные реакции. Мы также объясним вам, почему некоторые из способов борьбы с проблемами сами по себе являются проблематичными. Наконец мы уделим должное внимание постановке целей, связанных с проработкой эмоциональных проблем.

## Глава 6

# Знакомимся со своими эмоциями

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Даем названия своим чувствам

Разбираемся, из чего состоят наши эмоции

Определяем разницу между двумя типами эмоций

Выявляем свои проблематичные эмоции

**М**ногие психологи, практикующие когнитивно-поведенческую терапию, разделяют негативные чувства и эмоции на две категории — здоровые и нездоровые. *Здоровые эмоции* — это чувства, которые возникают у вас в ответ на негативные события, и которые соответствуют масштабам и фактической значимости события, ведут к конструктивным действиям и практически не влияют на остальные сферы вашей жизни. *Нездоровые эмоции* — это чувства, которые непропорциональны масштабам и фактической значимости события, ведут к проявлениям самодеструктивного поведения и могут вызывать проблемы в других сферах вашей жизни.

Одна из задач данного практического пособия — помочь вам сделать так, чтобы в вашей жизни преобладали здоровые негативные эмоции. В этой главе мы расскажем вам о разных способах идентификации собственных эмоций, научим различать здоровые и нездоровые негативные эмоции и предоставим вам инструменты для работы с проблематичными эмоциями.



# Расширяем свой эмоциональный словарный запас

Итак, вы понимаете, что вы *что-то* чувствуете. Да, это точно эмоция, но как определить, *какая именно?* Какое название дать вашим личным внутренним ощущениям?

Присвоить эмоции конкретное название иногда бывает непросто. Психологи используют множество разных терминов для обозначения эмоций, которые могут лишь незначительно отличаться друг от друга. Но для психологов это часть работы, в которой они уже обладают некоторым багажом знаний и опыта, в то время как для большинства людей привычнее описывать свои чувства с помощью весьма расплывчатых понятий. Наверняка вам часто доводилось слышать такие определения, как "расстроился", "совсем заработался" или "просто грустно". Эти слова дают понять, что человек находится в негативном эмоциональном состоянии, но они не несут никакой подробной информации об этом состоянии.

Есть три основных преимущества точной идентификации ваших чувств.

Другим людям (да и вам самим тоже) легче понять природу испытываемых вами чувств.

Вам проще определить, имеете ли вы дело со здоровой или нездоровой негативной эмоцией.

Вам также проще выбрать альтернативную здоровую негативную эмоцию в качестве своей цели.

Один из способов дать вашему чувству конкретное название — это определить, что именно стало триггером для его возникновения. Под *триггером* мы подразумеваем событие, потенциальное событие или мысль, которые провоцируют возникновение данной эмоции. Теперь подумайте о том, какие действия вы совершаете или хотите совершить под влиянием этой эмоции (независимо от того, совершили вы это действие на практике или нет). Мы называем это *привычным поведением*. Ваше *фактическое поведение* включает в себя те действия, которые вы совершаете в качестве реакции на вашу эмоцию. Ваши *эмоциональные предположения* — это ваши попытки понять испытываемые чувства и придумать для них название. Название, которое, по вашему мнению, наиболее точно описывает ваши внутренние чувства. — это ваш *эмоциональный ярлык*. Далее мы приведем ряд примеров, чтобы пояснить, о чем идет речь.



ПРИМЕР!

Хорас был женат в течение десяти лет, но недавно его супруга собрала вещи, переехала из их дома и попросила подписать бумаги о разводе. Решение жены было полной неожиданностью для Хораса, и он не знал, чем оно могло быть вызвано. Хорас отдавал себе отчет в том, что он очень расстроен, но ему было сложно описать, что именно он чувствует. Рабочий лист 6.1 демонстрирует ход его размышлений над своей базовой эмоцией.

### Рабочий лист 6.1. Характеристики чувства, испытываемого Хорасом

Триггер	<i>Моя жена ушла от меня</i>
Фактическое поведение	<i>Я часто плачу Я избегаю встреч с людьми, которые могут задавать мне вопросы о моей жене и нашем браке Я все время думаю над тем, что я мог бы сделать, чтобы избежать этого У меня пропал аппетит, я мало ем Я пересматриваю фотографии жены и рыдаю</i>
Привычное поведение	<i>Я хочу провести весь день в кровати, но заставляю себя встать и пойти на работу Я не хочу ни с кем обсуждать случившееся Я больше не хочу ухаживать за собой и за нашим домом</i>
Эмоциональное предположение	<i>Судя по моим действиям и моему образу жизни в последнее время, думаю, можно сказать, что мне очень грустно. Возможно, у меня депрессия. Если бы я увидел, что мой друг реагирует на аналогичное событие подобным образом, я бы, пожалуй, решил, что он чувствует себя подавленным</i>
Эмоциональный ярлык	<i>Депрессия</i>



ПРИМЕР!

У Луизы есть подруга, которая постоянно отменяет назначенные встречи. Иногда у нее вроде бы есть веские причины нарушать их договоренность, но чаще всего создается впечатление, что она просто нашла себе занятие поинтереснее. Из-за этого Луизе часто приходится проводить вечер в одиночестве, поскольку у нее нет альтернативных планов. На днях подруга сказала Луизе, что не пойдет с ней на концерт, билеты на который были куплены давным-давно. В итоге у Луизы остался лишний билет, но никто не может составить ей компанию в вечер концерта. Луиза заполнила рабочий лист 6.2, чтобы разобраться в своих чувствах.

## Рабочий лист 6.2. Характеристики чувства, испытываемого Луизой

Триггер	<i>Подруга отказалась идти со мной на концерт в последний момент</i>
Фактическое поведение	<i>Я не стала ругаться с ней по телефону, но мое настроение было испорчено Я порвала оба билета и выбросила их в мусорное ведро Я думаю о том, что она поступает плохо по отношению ко мне, в то время как я стараюсь быть ей хорошим другом</i>
Привычное поведение	<i>Я не буду звонить ей. Пусть теперь сама звонит мне первой Я не буду предпринимать попытки организовать наши следующие встречи. Я постараюсь заставить ее извиниться за свои поступки</i>
Эмоциональное предположение	<i>Я сердита на подругу из-за того, что она раз за разом позволяет себе плохо обращаться со мной. Поверить не могу, что она может вести себя со мной подобным образом. Разве она не понимает, что подводит меня в самые неподходящие моменты? Думаю, я сержусь на нее, но это еще не все. Я расстроена из-за того, что она так много раз подставляла меня. Я не заслуживаю такого отношения к себе! Думаю, что я испытываю в большей степени обиду, чем гнев</i>
Эмоциональный ярлык	<i>Обида</i>

И Хорас, и Луиза смогли дать название своей эмоции, проанализировав свое поведение и действия, которые они хотели или планировали совершить в будущем. Теперь и вы попробуйте дать имя своей эмоции, заполнив для этого рабочий лист 6.3.

## Рабочий лист 6.3. Характеристики чувства, испытываемого мною

Триггер	
Фактическое поведение	
Привычное поведение	
Эмоциональное предположение	
Эмоциональный ярлык	

Надеемся, приведенный выше рабочий лист поможет вам идентифицировать вашу базовую эмоцию. Но если вам все еще кажется, что этот процесс слишком сложен, не беспокойтесь — это вполне нормальное ощущение. Иногда нам просто нужны подсказки, которые направили бы ход мыслей в верное русло. Поэтому мы составили для вас список самых распространенных эмоций. Вам

не обязательно ограничиваться этим списком. Можете использовать его просто как отправную точку для поиска других слов, которые описывали бы вариации этих широко распространенных эмоций. Можете дополнить список, чтобы выбор эмоциональных ярлыков для описания ваших чувств был более широким. Можете даже обратиться к словарю, чтобы найти больше вариантов названий разных эмоций.

Итак, наиболее распространенные базовые эмоции таковы.

Гнев  
Тревога  
Беспокойство  
Депрессия  
Разочарование  
Смущение  
Зависть  
Страх  
Горе  
Вина  
Обида  
Ревность  
Раскаяние  
Сожаление  
Грусть  
Стыд

Еще раз подчеркиваем, что этот список не представляет собой полный и всеобъемлющий перечень эмоций! Вы вольны добавить в него столько названий эмоций, сколько сможете придумать. В конце главы мы будем говорить о том, как отличить здоровую эмоцию от нездоровой, вне зависимости от того, какое название вы для нее выбрали.

## Изучаем "анатомию" эмоций

Человеческие чувства не существуют в изоляции, в некоем самодостаточном "пузыре". Эмоции существуют *в контексте*. Звучит запутанно? Не пугайтесь! Приведенные выше примеры Хораса и Луизы иллюстрируют утверждение о том, что поведение является фундаментальным аспектом эмоций. Все

человеческие эмоции — позитивные и негативные, здоровые и нездоровые — существуют в четырех измерениях, взаимодействующих друг с другом и подкрепляющих друг друга. На рис. 6.1 наглядно демонстрируется эта взаимосвязь.



Рис. 6.1. Четыре измерения эмоции

Если обратить внимание на то, что происходит в четырех измерениях вашей эмоции, можно лучше понять, эмоцию какого типа вы испытываете — здоровую или нездоровую. Хорас анализирует четыре измерения своей эмоции в рабочем листе 6.4.

#### Рабочий лист 6.4. Пример Хораса: анализ четырех измерений эмоции

Эмоция	<i>Депрессия</i>
Мысли и образы	<p><i>Я все время размышляю о том, что же такого я мог сделать, что моя жена решила уйти от меня</i></p> <p><i>Я думаю о том, что мое будущее жалкое и бесперспективное</i></p> <p><i>В моем воображении возникают образы моей жены в объятиях другого мужчины</i></p> <p><i>Я представляю себя в старости — я одинок и никому не нужен</i></p>

Эмоция	<b>Депрессия</b>
Физические изменения и ощущения	<p><i>Практически постоянная ноющая боль где-то в районе желудка</i></p> <p><i>Я легко расстраиваюсь и начинаю плакать</i></p> <p><i>У меня исчез аппетит; я мало ем и быстро худею</i></p>
Воспоминания и напоминания	<p><i>Я искал в своих воспоминаниях какие-то подсказки, намеки на то, что жена планировала уйти от меня, свои ошибки, которые могли стать причиной ее ухода</i></p> <p><i>Я вспоминаю о том, как счастливы и влюблены мы были, когда только поженились</i></p> <p><i>Выходя из дома, я обращаю внимание на пары, которые выглядят счастливыми</i></p> <p><i>Я постоянно слышу песни о любви по радио и отмечаю, как много романтических фильмов показывают по телевизору</i></p>
Привычное поведение и действия	<p><i>Я много плачу</i></p> <p><i>Я перестал готовить себе еду</i></p> <p><i>Я часто пересматриваю фотографии жены</i></p> <p><i>Я избегаю разговоров о моем браке</i></p> <p><i>Я хочу проводить весь день в постели, никуда не выходя из дома</i></p> <p><i>Я избегаю встреч с друзьями и родственниками</i></p>

Расписав четыре измерения своей эмоции в деталях. Хорас понял кое-что о своих чувствах.

### Рабочий лист 6.5. Выводы Хораса об испытываемой эмоции

*Проанализировав свои записи, я понял, что виню себя в том, что мой брак распался, и говорю себе, что я должен был увидеть признаки надвигающихся проблем и сделать что-то, чтобы жена не ушла от меня. Я также понял, что мое поведение избегания мешает мне поделиться своими чувствами с друзьями и родственниками, которые могли бы помочь мне. Кроме того, когда я смотрю на наши с женой совместные фотографии и вспоминаю времена, когда мы были счастливы, это только ухудшает мое эмоциональное состояние. Когда я обращаю внимание на пары, выглядящие счастливыми, то начинаю сравнивать свою ситуацию с их, и от этого мое настроение снова портится*



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 6.6, чтобы проанализировать четыре измерения эмоции, которую вы идентифицировали у себя.

### Рабочий лист 6.6. Анализ четырех измерений моей эмоции

Эмоция	
Мысли и образы	
Физические изменения и ощущения	
Воспоминания и напоминания	
Привычное поведение и действия	

Теперь перейдите к рабочему листу 6.7. Запишите в нем любые выводы и открытия, которые вы сделали в отношении вашей эмоции.

### Рабочий лист 6.7. Мои выводы насчет испытываемой мною эмоции

---

---

---

---

---

---

---

## Учимся отличать здоровые эмоции от нездоровых

Как вы уже, наверное, поняли, ваши мысли, фокус внимания, поведение и даже некоторые физические ощущения позволяют определить, эмоциональный опыт какого рода вы переживаете — здоровый или нездоровый. Четыре измерения эмоции, о которых мы говорили выше, могут быть разными в

зависимости от типа испытываемого вами чувства. Например, привычное поведение, связанное со здоровой грустью, обычно является конструктивными. Оно помогает вам принять негативное событие (ситуацию) и адаптироваться к нему. Привычное поведение, сопутствующее нездоровой депрессии, зачастую носит деструктивный характер. Оно мешает принять негативное событие и начать двигаться дальше. В целом здоровые негативные эмоции приносят не столь интенсивный дискомфорт, как их нездоровые версии. Даже если вам очень грустно, вы будете испытывать менее выраженный дискомфорт, чем в случае нездоровой депрессии.

## Обращаем внимание на особенности своего образа мышления

Жесткое, лишенное гибкости мышление — верный признак того, что вы испытываете некие нездоровые эмоции. *Ригидное мышление*, в числе прочего, означает, что вы требуете, чтобы вы сами, другие люди и мир в целом действовали по определенным правилам — вашим правилам. Подобный подход приносит проблемы, поскольку вы не допускаете ни малейшей возможности ошибки или отклонения от установленной вами нормы. И когда ваши требования не выполняются (что происходит довольно часто), у вас возникают дискомфортные эмоции.

Альтернатива ригидному/требовательному мышлению — *гибкий образ мышления на основе предпочтений*. В данном случае у вас есть определенные предпочтения, стандарты и идеалы касательно того, как должны действовать вы сами, другие люди и весь мир в целом. Но — и это очень важное "но" — вы также принимаете тот факт, что есть вероятность того, что ваши предпочтения не будут реализованы на практике. И если вы в чем-то не дотянете до собственных стандартов, окружающие будут вести себя не так, как вам бы хотелось, или в мире что-то будет происходить не по вашему плану, то вы испытаете эмоциональный дистресс, но у вас не разовьется нездоровое эмоциональное расстройство.

Когда у вас есть жесткие требования, и они не соблюдаются окружающими, вы склонны резко реагировать на чужие "проступки". Такое поведение может привести к возникновению дополнительных проблем — как эмоциональных, так и вполне реальных проблем в отношениях с другими людьми.



СОВЕТ

Следите за тем, насколько часто в ваших мыслях и во внутреннем диалоге с самим собой встречаются слова и фразы наподобие "должен". "обязан", "это крайне важно", "необходимо", "придется", "вынужден" и т.п. Их присутствие может быть сигналом о том, что ваш образ мышления лишен гибкости.





ПРИМЕР!

Саманта очень чувствительна к критике со стороны окружающих. Она часто чувствует, что ее критикуют, если кто-то бросает в ее сторону даже совершенно незначительный комментарий с негативной окраской. Так, на днях муж Саманты во время ужина отметил, что спагетти переварены и что ему не очень нравятся блюда, которые она сегодня приготовила. Саманту это очень рассердило, и она закатила мужу настоящую истерику с криком, битьем посуды и обвинениями в неблагодарности. После этого они весь вечер не разговаривали друг с другом.

Саманта заполнила рабочий лист 6.8. чтобы понять, адекватно ли она отреагировала на замечание мужа. Этот рабочий лист — "тест" для ваших мыслей. Используйте его, чтобы определить, является ли ваш образ мышления в определенной ситуации ригидным/требовательным или гибким/основанным на предпочтениях. Благодаря этому вы сможете понять, здоровую или нездоровую эмоцию вы испытываете.

### Рабочий лист 6.8. Тест для образа мышления Саманты

Мысль	<i>Мой муж не должен критиковать приготовленные мною блюда. Поступая так, он демонстрирует, что абсолютно не ценит мои старания</i>
Моя мысль гибкая/основанная на предпочтениях?	<i>Нет. Утверждая, что муж не должен критиковать мою еду, я исключаю для него возможность делать мне замечания</i>
Моя мысль реалистична/соответствует действительности?	<i>Полагаю, если бы муж действительно не имел права критиковать приготовленную мною еду, это означало бы, что у него нет свободы воли и права выражать свои мысли. В действительности произошло следующее: он сказал, что спагетти переварены, а мясной соус пресный. Думаю, это означает, что у него нет причин, по которым он не имел бы права критиковать приготовленный мною ужин</i>
Моя мысль конструктивная/полезная?	<i>Ну, я очень разозлилась и наговорила мужу массу неприятных вещей. Кроме того, я разбила об пол несколько тарелок, пока кричала на него. Мы так и не помирились и легли спать, не разговаривая друг с другом. Вечер был испорчен. Поэтому я думаю, что мою мысль нельзя назвать полезной или конструктивной</i>
Под влиянием этой мысли я плохо отношусь к себе?	<i>Поначалу нет. Но теперь я ругаю себя за то, что так сильно разозлилась на мужа</i>
Под влиянием этой мысли я плохо отношусь к другим людям?	<i>О да, еще как! Я действительно считаю, что мой муж поступил недостойно и неблагодарно</i>

С учетом всего вышеперечисленного, какая эмоция у меня возникла на основе этой мысли — здоровая или нездоровая?	<i>Нездоровая</i>
---	-------------------

Пример Саманты демонстрирует, что ее жесткий образ мышления привел к возникновению нездорового чувства гнева, несоразмерного фактической значимости ситуации. Если бы она придерживалась более гибкой позиции ("хотелось бы, чтобы муж не критиковал приготовленную мной еду, но на самом деле он имеет право на это"), то в ответ на неприятное замечание мужа насчет ужина она почувствовала бы здоровый гнев или раздражение.



ПРАКТИКА!

Ваша очередь! Вспомните какое-нибудь недавнее событие, в результате которого вы, как вам кажется, испытали нездоровую эмоцию. Заполните рабочий лист 6.9, чтобы проанализировать, был ли ваш образ мышления в тот момент гибким или жестким, и были ли ваши эмоции здоровыми или нездоровыми.

### Рабочий лист 6.9. Тест для моего образа мышления

Мысль	
Моя мысль гибкая/основанная на предпочтениях?	
Моя мысль реалистична/соответствует действительности?	
Моя мысль конструктивная/полезная?	
Под влиянием этой мысли я плохо отношусь к себе?	
Под влиянием этой мысли я плохо отношусь к другим людям?	
С учетом всего вышеперечисленного, какая эмоция у меня возникла на основе этой мысли — здоровая или нездоровая?	

Если вы, как и Саманта, поймете, что ваша мысль приводит к возникновению нездоровой негативной эмоции, можете попытаться заменить ее более гибким предпочтением. В главах 1.2 и 3 мы достаточно подробно рассказывали о том, как ваш образ мышления может влиять на ваши чувства и поведение.

### Следите за своим поведением

Ваши эмоции во многом определяют ваше поведение. Заметив, что в эмоционально нестабильном состоянии вы ведете себя неконструктивно, вы можете сделать соответствующий вывод насчет того, является ваша эмоция здоровой или нет. В табл. 6.1 приведены некоторые из типичных видов поведения, зачастую сопровождающих здоровые и нездоровые эмоции.



ЗАПОМНИ!

Мы также употребляем в этой книге термин *привычное поведение*, подразумевая при этом, что ваше поведение включает в себя как фактические действия, так и действия, которые вы хотели бы совершить, однако не совершили.

**Таблица 6.1. Привычное поведение при здоровых и нездоровых эмоциях**

Нездоровая эмоция	Привычное поведение	Здоровая эмоция	Привычное поведение
Гнев/ярость	Крик, агрессивное и оскорбительное поведение, стремление унижить "обидчика". Вы готовы отстаивать собственную правоту во что бы то ни стало	Раздражение/гнев	Вы отстаиваете свою точку зрения спокойно, но уверенно. Вы не опускаетесь до агрессии и оскорблений. Вы можете принять во внимание точку зрения собеседника
Тревога	Стремление избежать угрозы. Вы склонны принимать чрезмерные меры безопасности	Обеспокоенность	Вы не пытаетесь избежать угрозы, а готовы искать способ справиться с ней. Вы принимаете адекватные меры безопасности
Депрессия	Вы избегаете общения с людьми и сторонитесь занятий, которые раньше приносили вам радость и удовольствие. Самоизоляция от окружающих	Грусть	После окончания периода скорби и размышлений вы возвращаетесь в общество других людей. Вы продолжаете заниматься тем, что приносит вам радость и удовольствие

<b>Нездоровая эмоция</b>	<b>Привычное поведение</b>	<b>Здоровая эмоция</b>	<b>Привычное поведение</b>
Токсичная зависть	Вы пытаетесь испортить другому человеку радость от обладания тем, что вы тоже хотели бы иметь, но не имеете. Вслух занижаете ценность этого объекта. Притворяетесь, что вас это не интересует	Умеренная зависть	Вы прилагаете усилия для того, чтобы тоже получить то, что есть у другого человека и что является объектом ваших желаний. Вы позволяете другим наслаждаться тем, что у них есть, не пытаетесь испортить им настроение. Вы честно признаете, что вам тоже хочется обладать тем, что у них уже есть
Вина	Вы либо избегаете человека, перед которым провинились, либо настойчиво умоляете его простить вас. Вы берете на себя слишком много ответственности за свой проступок	Раскаяние	Вы не избегаете встреч с человеком, перед которым провинились, и нормально просите у него прощения. Вы берете на себя адекватный объем ответственности за свой проступок
Обида	Постоянно плохое настроение. Вы пытаетесь намекнуть человеку о том, что он чем-то вас обидел, чтобы именно он сделал первый шаг к примирению	Разочарование	Вы выражаете свои чувства вслух. Вы даете человеку возможность объяснить свои действия или попросить прощения. Вы готовы взять инициативу в свои руки и сделать первый шаг к примирению
Токсичная ревность	Вы следите за человеком и пытаетесь выяснить, где и с кем он бывает в течение дня. Вы задаете ему кучу косвенных вопросов и придумываете всяческие проверки. Вы с подозрением относитесь к его словам	Умеренная ревность	Вы задаете честные и прямые вопросы. Вы беспристрастно относитесь к его словам
Стыд	Вы избегаете смотреть в глаза окружающим; прячетесь и уклоняетесь от общения	Сожаление	Вы нормально устанавливаете зрительный контакт с другими людьми. Вы не унываете и не прекращаете общаться с людьми



СОВЕТ

Не забывайте, что вы можете использовать для описания своих эмоций любые слова, а не только те, что приведены в табл. 6.1 в качестве примеров. Просто убедитесь в том, что вы используете разные термины для обозначения вашей здоровой эмоции и ее нездоровой альтернативы. Например, Саманта может использовать слово "ярость" в качестве описания своей нездоровой эмоции и слова "вышла из себя" для описания здоровой эмоции.

Ознакомившись с табл. 6.1, попробуйте провести небольшой поведенческий тест и выяснить, с каким типом эмоции вы имеете дело. Взгляните на ответы Саманты (рабочий лист 6.10), чтобы лучше понять, о чем идет речь.

### Рабочий лист 6.10. Поведенческий тест Саманты

Событие	<i>Муж раскритиковал приготовленный мною ужин</i>
Что я сделала?	<i>Я накричала на него, обвиняя в неблагодарности Я обзывала его, давая обидные прозвища Я в ярости разбила несколько тарелок на кухне Я отказывалась разговаривать с ним весь вечер</i>
Что мне хотелось сделать?	<i>Мне очень хотелось толкнуть или ударить мужа, когда он сказал, что соус невкусный Я едва поборола искушение выставить его из дома и потребовать развода</i>
Мое поведение соответствует здоровой эмоции?	<i>Нет</i>
Мой эмоциональный ярлык	<i>Нездоровая ярость</i>

Проанализировав результаты своего поведенческого эксперимента, Саманта смогла понять, что после того инцидента за ужином она весь вечер пребывала во власти нездоровой эмоции.



ПРАКТИКА!

Вдохновились примером Саманты? Теперь снова ваша очередь поработать над собой! вспомните недавнее событие из своей жизни, когда вы, по вашему мнению, испытывали нездоровую эмоцию, и используйте информацию из табл. 6.1 и вопросы рабочего листа 6.11, чтобы определить, была ли ваша эмоция проблематичной.

## Рабочий лист 6.11. Мой поведенческий тест

Событие	
Что я сделал?	
Что мне хотелось сделать?	
Мое поведение соответствует здоровой эмоции?	
Мой эмоциональный ярлык	

### Определите, на чем сфокусировано ваше внимание

Есть еще один способ понять, столкнулись вы с нездоровой эмоциональной реакцией или же с ее здоровой альтернативой. Для этого нужно определить, на чем сфокусировано ваше внимание. Проанализируйте, какие вопросы занимают ваши мысли чаще всего, какие объекты и ситуации ваше внимание выхватывает из окружающей среды, к каким воспоминаниям вы обращаетесь раз за разом, каким представляется вам ваше будущее.

Ваши эмоции действительно оказывают влияние на ваш *фокус внимания*. Например, когда вы находитесь в подавленном настроении, вы склонны фокусироваться на болезненных потерях из вашего прошлого. Будущее при этом кажется вам совершенно безрадостным. А когда вы на кого-то сердитесь, ваше внимание не преминет подыскать дополнительные причины сердиться на этого человека еще сильнее. Когда вы обижены, все ваши мысли о том, как другие люди (да что уж там, и весь мир вообще) плохо относятся к вам. В табл. 6.2 приведены основные направления фокуса внимания при здоровых и нездоровых негативных эмоциях.

**Таблица 6.2. Фокус внимания при здоровых и нездоровых эмоциях**

Нездоровая эмоция	Фокус внимания	Здоровая эмоция	Фокус внимания
Гнев/ярость	Вы сосредоточены на поиске подтверждений злого умысла со стороны окружающих. Вы сфокусированы на дополнительных поводах для гнева	Раздражение/гнев	Вы не ищете злой умысел в поступках окружающих без реальных причин на то. Вы не фокусируетесь на дополнительных доводах в поддержку вашего гнева
Тревога	Вы переоцениваете степень риска или угрозы. Вы недооцениваете свою способность справляться с риском или угрозой	Обеспокоенность	Вы реалистично оцениваете степень риска или угрозы, в полной мере признавая свою способность справиться с риском или угрозой
Депрессия	Вы фокусируетесь на ошибках или утратах прошлого. Будущее кажется вам бесперспективным и унылым	Грусть	Вы можете представить себе будущее, в котором вы чувствуете себя лучше, чем сейчас. Вы не заиклены на утратах и ошибках прошлого
Токсичная зависть	Вы фокусируетесь на поиске поводов для принижения ценности желаемого объекта, или ситуации, или чего-то другого, что вы хотите получить. Вы думаете о том, как бы лишить другого человека объекта, которым вы хотите обладать	Умеренная зависть	Вы фокусируетесь на том, каким рациональным способом вы могли бы получить желаемый объект, или ситуацию, или что-то другое, чем вы хотите обладать. Вы способны радоваться вместе с другим человеком, который обладает тем, что и вы хотите иметь
Вина	Вы вините в проступке исключительно себя. Вы ожидаете наказания и ищете его. Вы также ищете подтверждения того, что другие винят вас в этом проступке	Раскаяние	Вы берете на себя адекватную ответственность за проступок и принимаете во внимание другие факторы. Вы не ожидаете наказания, но хотите исправить ситуацию. Вы способны признать и принять прощение со стороны других людей
Обида	Вы фокусируетесь на том, как плохо с вами поступили, и на том, что вы	Разочарование	Вы способны увидеть ситуацию с другой точки зрения, не копаясь без конца

Нездоровая эмоция	Фокус внимания	Здоровая эмоция	Фокус внимания
	не заслуживаете подобного отношения. Вы копаетесь в памяти, вспоминая старые обиды. Вы ищете подтверждения того, что человек, на которого вы обижены, равнодушный и бесчувственный		в прошлых обидах. Вы не фокусируетесь на том, как несправедливо с вами поступили. Вы способны увидеть подтверждения того, что человек, на которого вы обижены, на самом деле не такой уж равнодушный и бесчувственный
Токсичная ревность	Вы фокусируетесь на угрозах вашим отношениям и видите угрозы даже там, где их на самом деле нет	Умеренная ревность	Вы способны увидеть разницу между реальной угрозой вашим отношениям и необоснованными подозрениями.
Стыд	Вы видите осуждение со стороны других людей даже там, где его на самом деле нет. Вы преувеличиваете значимость случившегося, считая это неприемлемым	Сожаление	Вы способны адекватно реагировать на попытки окружающих принять вас такими как есть. Вы относитесь к себе с пониманием и сочувствием

Тест на определение фокуса внимания — это еще один способ понять, эмоцию какого типа вы испытываете в качестве реакции на негативное событие. Ответы Саманты приведены в рабочем листе 6.12.

### Рабочий лист 6.12. Тест на определение фокуса внимания — ответы Саманты

Событие	<i>Мой муж раскритиковал приготовленный мною ужин</i>
На что было направлено мое внимание?	<i>Я сосредоточилась на том, как плохо он поступил, высказав вслух свое недовольство, и на том, какой он неблагодарный</i> <i>Я решила, что он специально ведет себя грубо и хочет обидеть меня</i> <i>Я вспомнила множество ситуаций за последние несколько недель, в которых муж говорил мне что-то нелестное</i>
Мой фокус внимания соответствует здоровой эмоции?	<i>Нет</i>
Мой эмоциональный ярлык	<i>Нездоровая ярость</i>



Ура! Снова ваша очередь заполнять рабочий лист! Работа над собой — это сплошная череда развлечений, правда же?



ПРАКТИКА!

Заполните рабочие листы 6.2 и 6.13. чтобы проанализировать, на чем сфокусировано ваше внимание.

### Рабочий лист 6.13. Тест на определение фокуса внимания — мои ответы

Событие	
На что было направлено мое внимание?	
Мой фокус внимания соответствует здоровой эмоции?	
Мой эмоциональный ярлык	

Поздравляем! Теперь у вас есть все инструменты для того, чтобы проанализировать любую испытываемую вами эмоцию и понять, здоровая она или нездоровая.

### Не позволяйте физическим ощущениям обманывать вас

Многие эмоции (большинство на самом деле) сопровождаются определенными физическими ощущениями, или *симптомами*. Как правило, симптомы, которые вы испытываете при здоровом дистрессе, являются намного менее дискомфортными и тяжелыми, чем симптомы, проявляющиеся при нездоровых эмоциональных состояниях. Физические симптомы здорового дистресса также обычно быстрее идут на убыль и исчезают.



ЗАПОМНИ!

Мы используем слово *дистресс* для обозначения здоровых негативных эмоций, а словосочетание *эмоциональное расстройство* — для описания нездоровых негативных эмоций.

Вы можете оценивать свои физические ощущения или симптомы с точки зрения их интенсивности и продолжительности.



ПРИМЕР!

Саймону предстоит провести важную презентацию перед начальством на работе. Обычно он стремится сделать все безупречно и не допустить ни единой ошибки, поэтому уделяет массу времени и сил подготовке. Из-за накопившейся усталости и повышенных требований к самому себе накануне презентации Саймон места себе не

находит от беспокойства. К счастью для Саймона, ему вовремя попала на глаза эта книга, и он прочел ее, уделив особое внимание главам 1, 2, 3 и 6. Теперь он может относиться к презентации более гибким образом, допуская возможность совершения ошибки. Теперь Саймон не будет ругать себя, если его презентация в каком-то аспекте не дотянет до его собственного идеала. Благодаря этому беспокойство Саймона накануне презентации будет здоровым, а не выматывающим.

Давайте взглянем на описание симптомов Саймона в рабочих листах 6.14 и 6.15.

**Рабочий лист 6.14. Описание симптомов, сопутствующих нездоровой эмоции, — пример Саймона**

Нездоровая эмоция	<i>Тревога</i>
Описание симптома	<i>Нарушения сна. Повышенная потливость Дрожь в теле Ощущение бурления в желудке</i>
Интенсивность	<i>9 (по шкале от 1 до 10, где 1 — это умеренные ощущения, а 10 — максимально интенсивные)</i>
Продолжительность	<i>Примерно за четыре дня до презентации я перестаю спать нормально. Я просыпаюсь посреди ночи и переживаю насчет того, что провалю презентацию. Примерно за неделю до презентации у меня появляется постоянное ощущение бурления в желудке. Во время презентации у меня дрожат руки, и я сильно потею. Я всеми силами пытаюсь скрыть это от присутствующих</i>

**Рабочий лист 6.15. Описание симптомов, сопутствующих здоровой эмоции, — пример Саймона**

Здоровая эмоция	<i>Беспокойство</i>
Описание симптома	<i>Слегка беспокойный сон Слегка повышенная потливость Дрожь в руках Ощущение бурления в желудке</i>
Интенсивность	<i>4 (по шкале от 1 до 10, где 1 — это умеренные ощущения, а 10 — максимально интенсивные)</i>

Продолжительность	<p><i>В ночь накануне презентации я сплю не очень крепко, но я не очень сильно переживаю из-за того, что могу провалить презентацию</i></p> <p><i>Ощущение бурления в желудке не постоянное, а возникает время от времени, когда я вспоминаю о предстоящей презентации. Это ощущение очень быстро проходит</i></p> <p><i>В самом начале презентации мои руки дрожат, и я чувствую, что потею от волнения, но стоит мне начать говорить, как эти ощущения сразу проходят</i></p>
-------------------	---

Как видно из ответов Саймона, его физические симптомы при здоровой и при нездоровой эмоциях очень похожи, однако при здоровой эмоции они менее интенсивны и не столь продолжительны. Вы можете использовать этот метод для оценки интенсивности и продолжительности любых физических ощущений, которыми сопровождаются ваши эмоции.

#### **Рабочий лист 6.16. Описание симптомов, сопутствующих моей нездоровой эмоции**

Нездоровая эмоция	
Описание симптома	
Интенсивность (по шкале от 1 до 10, где 1 — это умеренные ощущения, а 10 — максимально интенсивные)	
Продолжительность	

#### **Рабочий лист 6.17. Описание симптомов, сопутствующих моей здоровой эмоции**

Здоровая эмоция	
Описание симптома	
Интенсивность (по шкале от 1 до 10, где 1 — это умеренные ощущения, а 10 — максимально интенсивные)	
Продолжительность	

Интенсивность и продолжительность любых физических ощущений, сопутствующих испытываемой вами эмоции, может указывать на то, к какой категории она относится. — к здоровым или нездоровым эмоциям. Однако иногда симптомы этих двух категорий эмоций могут совпадать в некоторой степени.



**ВНИМАНИЕ!**

Многие из ваших физических реакций и ощущений практически одинаковы как при здоровых эмоциях, так и при нездоровых. Например, потеря аппетита и повышенная слезливость характерны и для здоровой грусти, и для депрессии. Поэтому мы рекомендуем определять, здоровая у вас эмоция или нет, на основе анализа ваших мыслей, поведения и фокуса внимания, а не физических ощущений.

## Исследуем свои проблемные эмоции

После того как вы выяснили, является ли ваша эмоция здоровой или нездоровой, переходите к следующему шагу — определению того, какие из ваших нездоровых эмоций вы хотите изменить. Скорее всего, это те эмоции, которые вы испытываете чаще всего, или те, которые сильнее всего влияют на ваш образ жизни, выбивая вас из колеи. Вы можете использовать приведенные выше табл. 6.1 и 6.2, чтобы составить собственный список проблемных эмоций в рабочем листе 6.18.

### Рабочий лист 6.18. Мои проблемные эмоции

---

---

---

---

### Определяем темы и триггеры

Несмотря на то что ваше поведение, образ мышления, фокус внимания являются разными при здоровых и нездоровых негативных эмоциях, тема остается *одинаковой*. Под *темой* мы подразумеваем ключевые аспекты ситуации, которая приводит к возникновению у нас определенной эмоции. Узнав, какие темы сопровождают разные эмоциональные переживания, вы сможете более точно установить природу своих чувств. Соответственно, это поможет вам выяснить, является ваша эмоция здоровой или нездоровой.

В табл. 6.3 перечислены темы, соответствующие каждой паре эмоций.

**Таблица 6.3. Темы, сопутствующие чувствам**

Нездоровая/здоровая эмоция	Тема
Тревога/беспокойство	Воспринимаемая угроза, риск или опасность
Депрессия/грусть	Утрата или неудача
Токсичная зависть/умеренная зависть	Другой человек обладает чем-то, что вы тоже хотите иметь, но пока что это вам недоступно
Вина/раскаяние	Нарушение собственного морального кодекса: вы сделали что-то не так или не сделали чего-то (действие или бездействие)
Обида/разочарование	К вам плохо относятся, хотя вы этого не заслуживаете
Токсичная ревность/умеренная ревность	Угроза вашим отношениям
Ярость/раздражение	Нарушение ваших личных правил и/или угроза вашей самооценке
Стыд/сожаление	Нежелательная или неприемлемая личная информация была раскрыта публично — вами или кем-то другим

Заметив, что в вашей жизни постоянно повторяются те или иные темы, вы можете начать выявлять триггеры или конкретные события, которые отправляют вас на "американские горки" нездоровых эмоций.

Взгляните на рабочий лист 6.19, чтобы узнать, как Саманта использовала данные о своих темах и триггерах для определения собственных проблемных эмоций.

#### Рабочий лист 6.19. Темы и триггеры Саманты

Тема	<i>Нарушение личного правила и/или угроза для самооценки</i>
Нездоровая эмоция	<i>Ярость</i>
Триггеры	<i>Муж критикует приготовленную мною еду</i> <i>Начальник недоволен моим отчетом</i> <i>Кто-то занял мое место на парковке</i> <i>Подруга опоздала на встречу на целый час</i>

Думаю, вы уже и так догадались, что мы сейчас скажем. Ваша очередь! Заполните рабочий лист 6.20, чтобы проанализировать свои темы и триггеры.

## Рабочий лист 6.20. Мои темы и триггеры

Тема	
Нездоровая эмоция	
Триггеры	

Возможно, у вас есть не одна проблемная эмоция, а несколько. Соответственно, тем и потенциальных триггеров у вас тоже больше. Заполняйте рабочий лист 6.20 столько раз, сколько понадобится, — один заполненный лист на каждую проблемную эмоцию.

### Сформулируйте свою проблему

Полагаем, к настоящему моменту вы уже признались сами себе в том, что у вас действительно есть некие нездоровые эмоциональные реакции на события в вашей жизни. Значит, теперь вы можете хорошенько поработать с ними и освободиться от них. Но первым делом нужно четко сформулировать проблему. В рабочем листе 6.21 приведена формулировка проблемы Саманты.

### Рабочий лист 6.21. Формулировка проблемы Саманты

*Я чувствую ярость в ответ на критические замечания со стороны мужа, из-за чего я начинаю ругать его, в сердцах бить посуду, долго не разговаривать с ним после ссоры*

*Цель: чувствовать здоровый гнев или раздражение, но не впадать в ярость*

Формулировка проблемы Саманты включает в себя название ее нездоровой эмоции, триггер и ее неконструктивное поведение. Такая формулировка

содержит в себе довольно много информации и позволяет определить, что и как Саманта может сделать, чтобы заменить свою ярость здоровым гневом или раздражением.



Обдумайте четкую формулировку своей проблемы и заполните рабочий лист 6.22.

ПРАКТИКА!

### Рабочий лист 6.22. Формулировка моей проблемы

Я чувствую \_\_\_\_\_ в ответ на \_\_\_\_\_, из-за чего я \_\_\_\_\_

---

Цель:

---

Вы можете заполнить столько рабочих листов с формулировкой проблемы, сколько захотите. Все зависит от того, сколько проблемных эмоций вы у себя выявили. Дальнейшие главы этой книги помогут вам преодолеть ваши эмоциональные проблемы — после того как вы хорошенько натренируетесь их идентифицировать. И если вы изо всех сил стараетесь изменить свое *поведение* в соответствии с вашей целью (альтернативной здоровой эмоцией), перефокусировать *внимание* на события и ситуации, которые соответствуют здоровой негативной эмоции, и, прежде всего, стремитесь сделать свой *образ мышления* более гибким/основанным на предпочтениях, значит, вы уже на пути к эмоциональному благополучию!

## Глава 7

# Деструктивные методы борьбы с эмоциональными проблемами

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Учимся распознавать ситуации, когда способ решения проблемы превращается в дополнительную проблему
- » Терпим краткосрочный дискомфорт ради достижения долгосрочной цели
- » Рисуем "порочный цветок"

**И**спытывая эмоциональный дискомфорт, вы готовы на все, чтобы уменьшить его. Вы обычно считаете, что предпринимаемые вами действия помогают справиться с вашими психологическими проблемами. Однако некоторые стратегии, приносящие временное облегчение, в долгосрочной перспективе лишь усугубляют вашу проблему. Скорее всего, вы не отдаете себе отчета в том, какие именно паттерны поведения подкрепляют вашу проблему, вместо того чтобы решать ее. Большинство людей не знают, как помочь себе справиться с такими проблемами, как депрессия или тревога. В этой главе мы расскажем вам о том, чего *не стоит* делать.



## Выявляем неэффективные стратегии

Первый шаг к идентификации неэффективных стратегий борьбы с проблемами — это определение того, какие из ваших действий на самом деле не помогают вам справиться с проблемой, а, наоборот, ухудшают ситуацию. Ниже приведены примеры того, что мы называем *деструктивными (дезадаптивными) стратегиями*.

Вы избегаете ситуаций, которые вас пугают или вызывают у вас тревогу.

Вы используете алкоголь или наркотики, чтобы заглушить некомфортные эмоции.

Вы прячете те аспекты своей личности, которых стыдитесь.

Вы откладываете на потом практические проблемы и задачи, которые кажутся вам неприятными.

Вы отклоняетесь от своего обычного режима и образа жизни.

Вы избегаете встреч с друзьями и родственниками.

Вы беспокоитесь. Многие люди думают, что если они будут заранее беспокоиться и переживать о потенциальных негативных событиях, это либо предотвратит такие события, либо поможет им быть начеку и справиться с ситуацией, если такое событие действительно произойдет. Но беспокойство лишь *кажется* способом решения или предотвращения будущих проблем. На самом деле оно само представляет собой проблему, поскольку провоцирует возникновение тревоги.

Вы соблюдаете определенные ритуалы. Люди с эмоциональными нарушениями, связанными с тревогой (например, обсессивно-компульсивное расстройство — см. главу 13), часто выполняют повседневные действия — например, одеваются или моются — исключительно в соответствии с очень строгим распорядком, установленным ими самими. Они боятся, что если они отступят от этого распорядка хоть на шаг, то непременно случится что-то плохое — с ними самими или с окружающими людьми. Если ритуал по какой-то причине нарушен, такой человек ощущает сильную тревогу и зачастую заставляет себя начать весь ритуал заново. Люди с подобными эмоциональными нарушениями могут повторять свои ритуалы часами, пытаясь довести их до совершенства.

Бесконечные проверки и перепроверки. Проверить, закрыли ли вы дверь, выходя из дома, и не забыли ли положить ключи в сумку, — это нормально. Нормально, при условии, что вы сделаете это один или два раза. Однако люди с повышенным уровнем тревожности перепроверяют подобные вещи столько раз, что иногда просто не могут выйти из дому вовремя и опаздывают на работу или встречу.

Понятно, что количество проблемных тактик не ограничивается приведенным выше перечнем. Стратегия поведения, которую вы выбираете, зависит от того, с какой именно проблемой вы столкнулись. В главах 9, 12 и 13 мы будем более подробно говорить о тревоге, депрессии и обсессивно-компульсивном расстройстве соответственно.



**ЗАПОМНИ!**

Помните старые поговорки о том, что нет худа без добра, и о том, что самый темный час — перед рассветом? Зачастую так и бывает. КПТ предлагает вам отказаться от паттернов поведения, приносящих временное облегчение, в пользу менее комфортных, но более здоровых действий, которые в конечном итоге помогут вам победить свои проблемы. Вам придется согласиться на временное повышение уровня тревоги или дискомфорта ради главной цели — обрести эмоциональное благополучие.

## **Стремление к определенности и контролю над ситуацией**

Если вы страдаете от проблемы, связанной с тревогой и беспокойством. — например, от посттравматического стрессового расстройства, обсессивно-компульсивного расстройства, панических атак. — то вы, скорее всего, любите, когда у вас все под контролем. Прежде чем войти в какую-то ситуацию, вы стремитесь полностью прояснить все обстоятельства, чтобы быть уверенным в положительном исходе. Подобные повышенные требования к контролю и определенности также характерны для проблем с гневом или ревностью.

Вы спросите, что же плохого в стремлении к контролю? Дело в том, что в подобных случаях человек, испытывающий эмоциональное расстройство, изо всех сил старается контролировать то, что ему неподвластно. — мысли других людей, определенные физические ощущения, свои собственные мысли. Естественно, ему это не удастся в полной мере, что приводит к дальнейшему ухудшению настроения. То же самое можно сказать и о стремлении к определенности. В жизни так много вещей, в которых просто невозможно быть уверенными на все 100%, как ни старайся.

Если вы будете продолжать свои безуспешные попытки полностью контролировать ситуацию и обеспечивать ее стопроцентную определенность, то ваш уровень тревожности, гнева, ревности или депрессии только повысится. Что же делать вместо этого? Научитесь принимать как данность тот факт, что ваши личные возможности контролировать ситуацию ограничены. Научитесь жить в условиях неопределенности. Эти навыки могут существенно улучшить ваше эмоциональное самочувствие.

Еще одна распространенная ошибка — стремление контролировать поведение других людей и их отношение к вам. Это бессмысленное занятие.

поскольку другие люди находятся вне пределов вашей сферы контроля. В подавляющем большинстве случаев вы не имеете возможности контролировать, что думают или делают другие люди. Вы можете *повлиять* на них или *попросить* их скорректировать поведение либо образ мышления в соответствии с вашими пожеланиями. Но принимать окончательное решение они все равно будут самостоятельно. Нужно научиться позволять окружающим формировать собственные мысли, мнения и решения.

Кроме того, запомните: вы не можете контролировать свои физические ощущения. Такие как внезапный румянец, дыхание, глотание, сердцебиение. Да это и *не нужно!* Попробуйте позволить своему телу разобраться с физическими симптомами тревоги (в главе 9 мы расскажем о некоторых наиболее распространенных физических ощущениях). Позвольте этим симптомам просто сойти на нет. Попытки контролировать физические “побочные эффекты” тревоги обычно приводят только к ее усилению и к возникновению паники. Позвольте вашему телу функционировать без вашего контроля или вмешательства. Например, процесс дыхания настолько автоматический, что люди без проблем продолжают дышать во сне или даже в коме. Пусть ваше тело выполняет свою работу. Доверяйте ему — даже когда вам не по себе от тревоги.

То же самое касается и событий, происходящих в вашей жизни. Жизнь зачастую полна непредсказуемости, неопределенности и даже несправедливости. Если вы настаиваете на том, что вам всегда и во всем необходима определенность, то рискуете столкнуться с проблемой повышенной тревожности. Никто не в силах контролировать все события в своей жизни. Попытки взять неуправляемые события под контроль приводят лишь к появлению беспокойства и тревоги. Люди склонны считать, что поскольку с ними однажды произошло что-то плохое, то они уязвимы для событий подобного рода, а значит, это вполне может повториться. На самом деле нас не так уж часто преследуют одни и те же неприятности. Но люди стремятся получить гарантию того, что ничего плохого в их жизни не случится. Это вполне понятное желание, однако в конечном итоге оно превращается в дополнительную проблему. Вместо того чтобы искать способы раз и навсегда предотвратить любые неприятности, постарайтесь поверить в свои способности справляться с ними — по мере их возникновения. Поработайте также над принятием идеи о том, что жизни присуща неопределенность. Так было, и так будет всегда. Неопределенность — неотъемлемая часть человеческого существования. Вы сталкиваетесь с неопределенностью абсолютно каждый день, даже если не осознаете этого.

Рабочие листы, приведенные ниже, помогут вам идентифицировать конкретные ситуации, в которых вы чересчур стремитесь к контролю или определенности. Они также помогут вам понять, почему ваши попытки заполучить

*тотальный* контроль и *стопроцентную* определенность являются не лекарствами от тревоги и депрессии, а, наоборот, факторами, усугубляющими эти состояния.



ПРИМЕР!

Полтора года назад Конни попала в серьезное ДТП. Ей удалось восстановиться после полученных физических травм, однако травмы психологические все еще заставляют ее страдать. В тот день Конни была пассажиром; в момент столкновения она сидела на заднем сиденье автомобиля. После этого инцидента Конни всячески избегает поездок на машине; она согласна ехать только в том случае, если она сама будет за рулем. Если во время поездки Конни начинает нервничать, она старается контролировать свое дыхание. Конни следит за тем, как часто она дышит, и пытается сделать свое дыхание глубоким и спокойным. К сожалению, в итоге она уделяет своему дыханию *слишком много* внимания. Дыхание — это функция, которую организм выполняет автоматически, поэтому Конни не нужно фокусировать на ней свое внимание. Если она прекратит попытки контролировать свое дыхание, то оно постепенно придет в норму. Помимо стремления самой вести машину Конни теперь всегда читает прогноз погоды, прежде чем отправиться в дорогу. Если прогноз неблагоприятный, она может отменить поездку. Если кроме Конни в машине есть другие люди, она просит их не разговаривать с ней, чтобы не отвлекаться от дороги.

Конни стремится быть полностью уверенной в том, что она не попадет в ДТП еще раз. Она заполнила рабочий лист 7.1, чтобы лучше понять свое стремление к определенности и контролю, а также узнать, как оно влияет на ее жизнь.

### Рабочий лист 7.1. Анализ стремления Конни к определенности и контролю

Какова моя основная эмоциональная проблема?	<i>Тревожность (посттравматический стресс и его последствия)</i>
В чем выражается мое стремление к контролю?	<p><i>Я пытаюсь контролировать свое дыхание, когда нервничаю</i></p> <p><i>Я отказываюсь быть пассажиром в автомобиле, ведь тогда я не могу контролировать ситуацию</i></p> <p><i>Я указываю другим, как им вести себя, когда я за рулем</i></p> <p><i>Я тщательно планирую маршрут поездки и избегаю скоростных автомагистралей</i></p>

<p>В чем выражается мое стремление к определенности?</p>	<p><i>Я проверяю прогноз погоды, чтобы быть уверенной в том, что во время поездки будет благоприятная погода, без дождя или грозы</i></p> <p><i>Я прошу пассажиров вести себя тихо, чтобы я была уверена в том, что не буду отвлекаться от дороги</i></p> <p><i>Я тщательно планирую маршрут поездки, чтобы быть уверенной в том, что мне не нужно будет ехать по скоростной автомагистрали</i></p>
<p>Каким образом мое стремление к контролю влияет на мою основную эмоциональную проблему?</p>	<p><i>Стремление к контролю заставляет меня постоянно быть в напряжении, когда я за рулем</i></p> <p><i>Попытки контролировать свое дыхание и другие симптомы тревожности не помогают; из-за них я только начинаю паниковать</i></p> <p><i>Я начинаю думать о том, что я слабачка, раз у меня случаются панические атаки</i></p> <p><i>Когда я пытаюсь полностью контролировать ситуацию во время вождения, я все время думаю о том ДТП</i></p> <p><i>Из-за своего стремления к контролю я чувствую, что тревожусь еще сильнее. Я не чувствую себя в безопасности</i></p>
<p>Каким образом мое стремление к определенности влияет на мою основную эмоциональную проблему?</p>	<p><i>Я предпринимаю столь много действий по предотвращению возможных ДТП; это означает, что во время вождения я всегда ожидаю, что произойдет что-то плохое</i></p> <p><i>Сама мысль о поездке на машине заставляет меня нервничать, и это происходит из-за моего стремления к определенности</i></p> <p><i>Чем больше я стараюсь контролировать свои мысли/образы насчет того ДТП, тем сильнее они выбивают меня из колеи</i></p>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 7.2. чтобы разобраться, в каких ситуациях вам стоит перестать требовать тотального контроля и смириться с неопределенностью.

### Рабочий лист 7.2. Анализ моего стремления к определенности и контролю

<p>Какова моя основная эмоциональная проблема?</p>	
<p>В чем выражается мое стремление к контролю?</p>	

В чем выражается мое стремление к определенности?	
Каким образом мое стремление к контролю влияет на мою основную эмоциональную проблему?	
Каким образом мое стремление к определенности влияет на мою основную эмоциональную проблему?	

## Поведение избегания

Избегание дискомфортных ситуаций — очень распространенная и крайне деструктивная стратегия поведения. Если вы чего-то боитесь или чувствуете тревогу в определенных ситуациях, то вам лучше избегать их. верно? Нет. неверно. Чем дольше вы избегаете пугающих и тревожащих вас обстоятельств, тем больше вы подкрепляете собственную идею о том, что вам действительно что-то угрожает. Если вы будете продолжать избегать дискомфортных ситуаций, то ваша тревога будет нарастать, а эффективность ваших действий — снижаться. Аналогичным образом, если вы будете откладывать на потом неприятные задачи, это может привести к возникновению уже не гипотетических, а вполне реальных проблем, и к усугублению вашей депрессии. Иногда нужно поступить от обратного — встретиться лицом к лицу со своим страхом и сделать то, чего вам делать совсем не хочется. Нужно пройти через дискомфортную ситуацию и выйти из нее победителем.

В главе 9 вы найдете дополнительные рабочие листы, которые помогут вам составить для себя упражнения по преодолению страхов и устранению привычки избегать дискомфортных ситуаций. В главе 12 вы найдете ценную информацию и полезные рабочие листы для составления плана действий на день и возвращения к занятиям, которые раньше вам нравились. А *сейчас* мы предлагаем вам общую стратегию работы над поведением избегания дискомфортных ситуаций и откладывания неприятных дел. Учимся избегать избегания!

1. Составьте список ситуаций, которых вы сейчас избегаете, или задач, которыми вы пренебрегаете из-за своих эмоциональных проблем, связанных с тревожностью или депрессией.
2. Преобразуйте список в рейтинг — расположите в нем ситуации в порядке возрастания, от наименее пугающей до наиболее пугающей вас, или от ситуации, которая в наименьшей степени вызывает у вас тревогу, до ситуации, которая заставляет вас тревожиться в наибольшей степени.

По сути, вам нужно расположить ситуации в своем рейтинге в зависимости от того, насколько тщательно вы стремитесь/стараетесь избегать их.

3. Регулярно помещайте себя в ту ситуацию из вашего рейтинга, которой вы боитесь *меньше всего*.

Постарайтесь как можно чаще сталкиваться с ситуациями, которые провоцируют у вас тревогу. Благодаря этому вы научитесь адаптироваться к таким ситуациям и со временем начнете относиться к ним спокойно.

Не забывайте хвалить себя за способность справляться с дискомфортными чувствами в подобных ситуациях!

4. Постепенно продвигайтесь дальше по списку, к ситуациям, которых вы боитесь в большей степени.

Если вы страдаете от депрессии, и вам не хочется больше заниматься делами, которые раньше приносили вам радость и удовольствие, или вы избегаете встреч с людьми из-за своего подавленного настроения, заставьте себя поступить наоборот! Любимые занятия и приятная компания могут улучшить ваше настроение, предоставить вам понимание и поддержку, помочь снова почувствовать себя нормально. Самоизоляция — характерный симптом депрессии, но если идти у нее на поводу, то это только усилит ваше чувство одиночества. Не отказывайтесь от встреч с друзьями и посещения разных мероприятий, даже если вам не очень хочется туда идти. Просто примите как данность, что вам необходимо общаться с людьми. Даже если вы не получите особого удовольствия от времяпровождения в компании других людей, это с высокой степенью вероятности поможет остановить процесс дальнейшего ухудшения вашего состояния.



ПРИМЕР!

Марк уже несколько месяцев страдает от депрессии. У него была сложная и напряженная ситуация на работе, и на каком-то этапе Марк начал переживать, что, если он не будет задерживаться на работе до позднего вечера, чтобы успеть завершить проект к намеченному сроку, то его уволят. Депрессия Марка отчасти могла быть вызвана этим затянувшимся стрессом. Со временем Марк утратил желание работать. Он стал часто оставаться дома под предлогом болезни, перестал ходить

в тренажерный зал из-за постоянного ощущения усталости. Друзья часто зовут его пойти вместе в паб или ресторан, но он отказывается, потому что теперь общение не приносит ему такого удовольствия, как прежде. Большую часть дня Марк проводит в кровати, спит или смотрит телевизор. В его почтовом ящике уже не осталось свободного места, но Марк не в состоянии заставить себя открыть и прочесть накопившиеся письма. Счета так и лежат неоплаченными. Марк понимает, что ему следовало бы обратиться за помощью к врачу, но ему заранее кажется, что все усилия тщетны.

В рабочем листе 7.3 Марк перечислил действия и дела, которых он избегал из-за своей депрессии, указал причины, по которым он избегал их, и результаты подобного поведения.

### Рабочий лист 7.3. Анализ поведения избегания: пример Марка

#### *Моя первичная эмоциональная проблема*

<i>Дела, которых я избегаю</i>	<i>Причина для избегания</i>	<i>Результаты избегания</i>
<i>Открывать почту</i>	<i>У меня нет на это сил</i>	<i>Накапливаются неоплаченные счета</i>
<i>Ходить на работу</i>	<i>Слишком сильный стресс для меня. Я не справляюсь с нагрузкой</i>	<i>Начальник постоянно звонит мне. Я переживаю, что прогулял уже слишком много рабочих дней за счет больничного. Мысль о возвращении на работу приводит меня в ужас</i>
<i>Обсудить с начальником вопрос снижения моей рабочей нагрузки</i>	<i>Он не поймет меня и решит, что я некомпетентен</i>	<i>Стресс никуда не девается. Я не пытаюсь отстоять свое право на снижение нагрузки или выяснить, что бы предложил мне начальник, спроси я его об этом</i>
<i>Пойти к врачу</i>	<i>Бесполезно; врач мне не поможет</i>	<i>У меня нет справки от врача, которая подтвердила бы мой больничный. Я не получаю помощи или поддержки. Я не принимаю лекарств-антидепрессантов</i>

Запишите в рабочем листе 7.4 дела, которых вы избегаете, укажите, почему вы их избегаете, и сделайте выводы о последствиях такого поведения.



## Рабочий лист 7.4. Анализ моего поведения избегания

### Моя первичная эмоциональная проблема

<i>Дела, которых я избегаю</i>	<i>Причина для избегания</i>	<i>Результаты избегания</i>

В рабочем листе 7.5 Марк указал, каким образом его поведение избегания подкрепляло его депрессию.

### Рабочий лист 7.5. Деструктивные паттерны поведения: пример Марка

<i>Деструктивное поведение</i>	<i>Причина для такого поведения</i>	<i>Результаты такого поведения</i>
<i>Весь день валяться в кровати</i>	<i>Я не чувствую в себе сил выйти во внешний мир</i>	<i>Депрессия и страх усиливаются. Возникают нарушения сна</i>
<i>Избегать общения с людьми</i>	<i>Не хочу никого видеть. Не хочу, чтобы кто-то увидел, в каком я состоянии</i>	<i>Я изолирован от друзей, чувствую себя очень одиноким и слишком много времени посвящаю бессмысленным размышлениям</i>
<i>Не ходить в тренажерный зал</i>	<i>Я слишком устал, у меня нет сил</i>	<i>Моя физическая форма постепенно ухудшается. Я чувствую себя не таким здоровым и сильным, как раньше</i>

Независимо от того, какую именно нездоровую эмоцию вы испытываете — депрессию, тревогу, ярость, ревность (больше примеров вы найдете в главе 6). — сейчас вы имеете возможность подчеркнуть конкретную проблему и постараться справиться с ней.



запомни!

Действия, которые приносят вам быстрое и кратковременное облегчение, в долгосрочной перспективе не помогают избавиться от эмоциональной проблемы, а зачастую даже дополнительно усугубляют ваше состояние. Прогулы работы, ограничение общения, нежелание

отвечать на телефонные звонки — все это типичные примеры деструктивного поведения избегания. К деструктивному поведению также относятся действия, которые вы совершаете в попытке приглушить свои неприятные ощущения. — злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, шопинг без необходимости, переедание. "залипание" на бесконечных телепередачах. Отказ от подобных паттернов поведения часто становится первым — и очень важным — шагом к преодолению эмоциональной проблемы. Запишите свои деструктивные паттерны поведения в рабочем листе 7.6.

### Рабочий лист 7.6. Мои деструктивные паттерны поведения

<i>Деструктивное поведение</i>	<i>Причина для такого поведения</i>	<i>Результаты такого поведения</i>



**ЗАПОМНИ!**

Действия, которые прямо противоположны тому, что вам хочется делать, или тому, что диктует вам ваше настроение, зачастую оказываются наиболее полезными в долгосрочной перспективе. Поэтому если у вас возникает желание не пойти на работу' или отказаться от встречи с друзьями, попробуйте просто собраться с духом и с головой окунуться в ситуации, кажущиеся вам дискомфортными. Аналогичным образом, если выпивка или бездумное переключение телеканалов — это ваш основной способ отвлечься от чувств, попробуйте отказаться от этих действий. Сначала вам это не понравится, но подобное изменение поведения может помочь вам справиться со своими проблемами и найти для них эффективные решения — вместо того чтобы просто подавлять их на время.

Назначив конкретный промежуток времени для выполнения конструктивных действий, вы повысите вероятность того, что действительно сделаете это. Очень часто мы формулируем свои хорошие намерения без особых проблем, но затем отвлекаемся и просто забываем воплотить их в жизнь. Потренируйтесь устанавливать конкретные временные рамки для дел, которые необходимы для обеспечения вашего эмоционального благополучия. Наведите порядок в доме, поговорите наконец-то с начальником, пойдите в тренажерный зал. встретитесь

с друзьями, оплатите счета — все это примеры дел, время для выполнения которых можно запланировать заранее.



ПРИМЕР!

Марк заполнил рабочий лист 7.7, чтобы найти более здоровые способы борьбы с симптомами своей депрессии и назначить конкретное время для выполнения дел, которыми он пренебрегал.

### Рабочий лист 7.7. Альтернативное поведение Марка

<b>Здоровые альтернативные стратегии поведения</b>	<b>Потенциальные преимущества этих здоровых стратегий поведения</b>	<b>Время, назначенное для выполнения соответствующих дел</b>
<i>Действовать противоположно тому, что диктует мне депрессия</i>	<i>Если я буду поступать наперекор своим депрессивным мыслям и действиям, то, возможно, мое настроение перестанет ухудшаться</i>	
<i>Придерживаться распорядка дня и заставлять себя ежедневно вставать в одно и то же время. Не позволять себе дремать в течение дня</i>	<i>Если я буду вставать в одно и то же время и не буду дремать днем, то, возможно, мой сон придет в норму</i>	<i>Ежедневно вставать в 8:00</i>
<i>Возобновить посещение тренажерного зала</i>	<i>Тренировки могут обеспечить всплеск эндорфинов, а это мне сейчас очень нужно</i>	<i>Понедельник, среда и пятница, 15:00</i>
<i>Открывать полученные письма и оплачивать счета</i>	<i>Я буду чувствовать, что контролирую ситуацию со счетами; возможно, ощущение безысходности пойдет на спад</i>	<i>Ежедневно, 10:00</i>
<i>Поговорить с начальником о своем состоянии</i>	<i>Если на работе будут знать о моей депрессии, они хотя бы будут понимать, что происходит. Мне больше не придется прятаться от телефонных звонков под одеялом</i>	<i>Понедельник, 9:00</i>
<i>Сходить к врачу</i>	<i>Возможно, мой врач сможет направить меня к психологу, или назначить мне антидепрессанты, или и то, и другое. Я получу</i>	<i>Вторник, 13:00</i>

<b>Здоровые альтернативные стратегии поведения</b>	<b>Потенциальные преимущества этих здоровых стратегий поведения</b>	<b>Время, назначенное для выполнения соответствующих дел</b>
	справку от врача, и меня не уволят с работы из-за пропусков	
Поддерживать общение с друзьями и родственниками	Если я буду видеться с друзьями и родственниками, то смогу снова почувствовать себя более "нормальным". Они могут даже понять и поддержать меня. Чем больше времени я провожу в компании других людей, тем меньше я чувствую себя изолированным от мира. Когда я занят, у меня нет времени фокусироваться на своих депрессивных мыслях и нехватке сил	Вечер четверга и выходные дни

В главе 12 мы будем говорить о депрессии и о том, как использовать план действий. Распланировав свои дела (как работу, так и отдых), вы сможете успешно выполнять их, несмотря на низкий уровень энергии и мотивации.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 7.8, чтобы сформулировать более здоровые варианты поведения и назначить время для выполнения дел, которые вы откладывали на потом.

### Рабочий лист 7.8. Мое альтернативное поведение

<b>Здоровые альтернативные стратегии поведения</b>	<b>Потенциальные преимущества этих здоровых стратегий поведения</b>	<b>Время, назначенное для выполнения соответствующих дел</b>

<b>Здоровые альтернативные стратегии поведения</b>	<b>Потенциальные преимущества этих здоровых стратегий поведения</b>	<b>Время, назначенное для выполнения соответствующих дел</b>



ЗАПОМНИ!

Некоторые дела в большей степени лишают вас эмоционального равновесия, когда вы просто думаете о них, а не когда вы действительно тщательно пытаетесь с ними справиться. Но даже в условиях отсутствия энергии и мотивации лучше взять себя в руки и заняться делом. Активные действия помогут вам повысить уровни мотивации и энергии. Если вы в депрессии, то, скорее всего, не получите от прежде любимых вами занятий столько же удовольствия и радости, как раньше. Однако мы можем сказать наверняка: лучше делать хоть что-то, чем не делать ничего. Ощущения достижения цели, удовлетворения, радости вернутся к вам со временем. Относитесь к себе с терпением!

## Нездоровая тревога

Немного беспокоиться и тревожиться — это нормально. Однако ключевое слово здесь — "немного". Это нормально, когда ваши проблемы или обязанности проникают в ваши мысли, и вы размышляете над тем, как же лучше с ними справиться. Но многие люди превращают свои переживания в постоянное занятие. Запомните: чрезмерные тревога и беспокойство — это непродуктивная вредная привычка. Если вы все время о чем-то беспокоитесь, даже о самых незначительных повседневных вещах, вы наверняка замечали, как много сил это у вас отнимает.

Склонные к повышенной тревоге люди беспокоятся о событиях, которые еще даже не произошли (а возможно, и не произойдут никогда), или о событиях, которые абсолютно неподконтрольны им. Подобное поведение напоминает попытки во что бы то ни стало решить задачу, у которой на самом деле нет решения. Есть две основные причины, которые могут обусловить ваше попадание в замкнутый круг излишней и ненужной тревоги.

Вы считаете, что ваши переживания каким-то образом защищают вас от негативных событий в жизни; думаете, будто беспокойство помогает вам заранее подготовиться к встрече с неприятностями.

» Вы считаете, что ваши переживания неким волшебным образом предотвращают возникновение неприятных событий и ситуаций, позволяя вам предугадывать и предупреждать их.

Вы можете думать, что лучший способ справиться со своими практически или психологическими проблемами — это пропустить их через себя и пережить. чтобы в итоге ваше беспокойство сошло на нет. Но это не так. В жизни полно факторов, которые никогда не будут подконтрольны нам. Вы можете сколько угодно волноваться о чем-то одном, а произойдет совсем другое. Беспокоиться о какой-то проблеме — это вовсе *не то же самое*. что искать пути ее устранения и принимать соответствующие меры. Переживания не улучшат ситуацию, а лишь усилят ваши ощущения тревоги и беспомощности.

Относитесь к своей тревоге как к вредной привычке, от которой нужно избавиться. или как к проблематичному процессу, который необходимо остановить. Не позволяйте себе погружаться в размышления о *содержании* ваших переживаний. Просто признайте, что беспокойство *само по себе* является вашей основной проблемой. В главе 5 мы рассказывали о том, как научиться принимать и игнорировать свои мысли.



ВНИМАНИЕ!

Тревога — это "праздник, который всегда с вами". Если вы относитесь к той категории людей, которые считают, что расслабиться можно только после того как все возможные поводы для беспокойства будут тщательно продуманы и прочувствованы. — что ж. удачи. Хотя и она не поможет, ведь вы никогда не прекратите переживать. Всегда будут находиться новые поводы для беспокойства, и вы так и не научитесь давать своему мозгу столь необходимую возможность отдохнуть. Некоторые люди доходят до того, что начинают тревожиться о том. что тревога — это вредно для них. На самом деле она не столько вредна, сколько бессмысленна и крайне неприятна.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 7.9. чтобы понять, о чем вы переживаете слишком много, и остановить этот деструктивный процесс.

### Рабочий лист 7.9. Анализ моих переживаний

1. Я сейчас беспокоюсь о чем-то, что еще не произошло?

(Ответьте просто "да" или "нет")

2. Проблема, о которой я сейчас беспокоюсь, реальна, и я могу сделать что-то для ее устранения?

(Ответьте просто "да" или "нет")

Если да, то что мне нужно сделать, чтобы решить эту проблему? Перечислите конкретные действия, которые вы можете совершить:

Если нет, то что я могу сделать, чтобы перестать беспокоиться об этом? Перечислите конкретные дела и занятия, на которые вы можете переключить свое внимание:

3. Я беспокоюсь потому, что пытаюсь тем самым предотвратить возникновение этого негативного события?

(Ответьте просто "да" или "нет")

4. Я беспокоюсь потому, что пытаюсь тем самым защититься от этого негативного события, если оно все-таки произойдет?

(Ответьте просто "да" или "нет")

5. Если относиться к ситуации максимально объективно, можно ли сказать, что эти переживания представляют собой просто очередное проявление моей более масштабной проблемы с повышенной тревожностью?

(Ответьте просто "да" или "нет")

Если да (что вполне вероятно), то вернитесь к подпункту "Если нет" в пункте 2 и постарайтесь переключить свое внимание на более интересные и конструктивные дела и занятия. Перечислите их здесь:



ВНИМАНИЕ!

Когда вы впервые попытаетесь вмешаться в процесс своих переживаний, то почувствуете себя очень дискомфортно. Возможно, вы даже почувствуете, что вы подвергаете себя опасности или ведете себя безответственно. Эти ощущения возникают просто потому, что вы пытаетесь действовать наперекор самой сути вашей вредной привычки. Вы беспокоитесь из-за того, что вы сейчас не беспокоитесь! Заранее подготовьтесь к тому, что вы будете чувствовать себя странно, и вам захочется вернуться к старым паттернам мышления, к привычной постоянной тревоге. Запаситесь терпением и настойчивостью, и со временем ваш мозг усвоит новый навык — не заикливаться на переживаниях и фокусироваться на более продуктивных аспектах вашей жизни.

## Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему

Конечно, любому из нас хочется побыстрее избавиться от дискомфортных ощущений. Это вполне естественно и понятно. Но иногда смягчение неприятных ощущений в краткосрочной перспективе приводит к тому, что в долгосрочной перспективе проблема лишь усугубляется. Нередко попытки улучшить свое самочувствие в конечном итоге дают именно те результаты, которых вы хотели избежать. Например, если вы отчаянно стараетесь не допустить никаких промахов в общении с другими людьми, то можете быть настолько поглощены этой целью, что скажете что-нибудь невпопад. И это лишь один из множества примеров, подтверждающих, что стремление почувствовать себя лучше "здесь и сейчас" может привести к ухудшению вашего состояния "там и позже". В следующих разделах мы более подробно объясним эту концепцию.

### Прекратите искать быстродействующее лекарство

Пара бокалов вина или чего-нибудь покрепче могут приглушить чувство вины, тревогу или депрессию. Дополнительная доза снотворного может помочь приостановить поток тревожных мыслей, воспоминаний и навязчивых образов. Да, с этим не поспоришь. Психоактивные препараты и алкоголь довольно эффективно воздействуют на настроение — но только их эффект непродолжителен. Будьте осторожны с этими краткосрочными вмешательствами. В долгосрочной перспективе они могут принести вам дополнительные неприятности. У вас может сформироваться привычка к приему снотворных препаратов или зависимость от алкоголя. Проснувшись с похмелья на следующее утро, вы будете чувствовать еще большую подавленность и тревогу. Это совсем не то, что вам нужно!

Склонность самостоятельно "лечить" свое настроение подручными средствами может включать в себя такие с виду безобидные действия, как шопинг и просмотр телепередач. В целом психотерапия включает в понятие *самопомощь* любые действия, которые вы совершаете, чтобы отвлечь себя от основной проблемы или косвенным образом повлиять на основную проблему.



ПРИМЕР!

Проблема Вэрити — низкая самооценка. Она чувствует себя очень подавленной и ненавидит себя, если ей не удастся достичь высоких результатов в работе или личной жизни (будь то в роли матери или супруги). Вэрити часто воспринимает даже совершенно незначительные неприятности (опоздала на работу, не успела приготовить ужин к назначенному времени) как свой *тотальный провал*. По вечерам она позволяет себе бокал-другой вина, чтобы успокоить нервы



и приглушить чувство вины. По выходным Вэрити отправляется на прогулку с детьми и покупает им дорогие игрушки (слишком дорогие по меркам их семейного бюджета), чтобы перестать чувствовать себя виноватой перед ними и компенсировать свою несостоятельность как матери (несостоятельность, которая существует в основном только в ее воображении).

Вэрити заполнила рабочий лист 7.10, чтобы четко увидеть свои попытки самопомощи дискомфортных чувств и понять, почему они со временем превращаются в дополнительные проблемы.

### Рабочий лист 7.10. Анализ попыток самопомощи: пример Вэрити

Мои проблематичные нездоровые эмоции: *депрессия, чувство вины*

<p>Как я пытаюсь справиться со своим плохим настроением?</p>	<p><i>Я пью вино по вечерам (иногда довольно много) и покупаю что-то приятное для детей и иногда для себя</i></p>
<p>Каким образом эти действия влияют на мое настроение в краткосрочной перспективе?</p>	<p><i>Когда я пью, я чувствую себя лучше; я чувствую себя счастливой</i></p> <p><i>У меня улучшается настроение, после того как я куплю что-то для детей. Если я покупаю что-то для себя, то эффект еще лучше!</i></p>
<p>Каким образом эти действия влияют на мое настроение в долгосрочной перспективе?</p>	<p><i>Если вечером я выпила много, то на следующий день чувствую себя уставшей и разбитой. К тому же возвращается чувство вины. Я чувствую себя плохой матерью и бесполезным сотрудником, и это чувство может продолжаться несколько часов, а иногда даже и несколько дней</i></p> <p><i>Когда я иду по магазинам, чтобы поднять себе настроение, то зачастую после первоначальной эйфории мое настроение резко ухудшается. Это может произойти как через час, так и через день после шопинга. Потом я просматриваю выписки по своей кредитной карте и чувствую вину за то, что потратила так много денег. Я снова чувствую себя подавленной</i></p>
<p>Какие еще последствия есть у этих действий?</p>	<p><i>Я влезая в долги</i></p> <p><i>Когда я иду в ресторан или на вечеринку, то часто увлекаюсь и выпиваю слишком много, а потом чувствую, что веду себя несколько неадекватно. На следующий день я ругаю себя за это.</i></p> <p><i>Думаю, я стала зависимой от алкоголя. Я пью, чтобы поднять себе настроение, нормально общаться с людьми и справляться с повседневными делами</i></p>



ЗАПОМНИ!

К поведению самопомощи относятся любые действия, которые вы совершаете, чтобы добиться быстрого улучшения своего настроения и состояния. Как правило, к этой категории можно отнести любые действия, которыми вы явно злоупотребляете. Шопинг, алкоголь, еда, телевизор, чтение и даже секс могут быть вполне безобидными развлечениями, но когда вы начинаете уделять им слишком много времени и ресурсов или же заменяете ими другие, более конструктивные паттерны поведения, они превращаются в проблемы. Поэтому перед тем как погрузиться с головой в потенциально проблематичные занятия, проверьте-ка свою мотивацию. С какой целью вы это делаете? Отвечайте на этот вопрос максимально честно.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 7.11, чтобы проанализировать свое поведение самопомощи и его краткосрочные и долгосрочные последствия.

### Рабочий лист 7.11. Анализ моих попыток самопомощи

Мои деструктивные нездоровые эмоции:

Как я пытаюсь справиться со своим плохим настроением?	
Каким образом эти действия влияют на мое настроение в краткосрочной перспективе?	
Каким образом эти действия влияют на мое настроение в долгосрочной перспективе?	
Какие еще последствия есть у этих действий?	

## Стремление обеспечить себе полную безопасность и заручиться поддержкой со стороны

Поиски способов обеспечения своей безопасности и обращенные к другим людям просьбы заверить вас в том, что ничего плохого не случится, — еще две распространенные деструктивные стратегии поведения, направленного на решение эмоциональных проблем. К ним часто прибегают люди, страдающие от тревоги или ревности.

На первый взгляд эти две стратегии выглядят вполне невинно. Почему же они не работают? В действительности в данном случае проблемой является отсутствие у вас ощущения безопасности, а не какая-то реальная опасность или угроза вашим отношениям. Поэтому даже если ваш партнер заверит вас в том, что он или она не собирается вас бросать, вам полегчает лишь ненадолго, а потом беспокойство вернется. Если вам скажут, что ваш рейс не задержат, или что вас никогда не уволят с работы, этого хватит вам минут на десять, а потом вы снова начнете тревожиться. Невозможно убедить вас в том, что вы в безопасности. Чем больше вы стремитесь к поддержке и безопасности, тем сильнее будет ваша тревога в долгосрочной перспективе.

Как выбраться из этого замкнутого круга? Признайте и примите факт существования вероятности того, что в один прекрасный день ваш партнер может уйти от вас (даже если это маловероятно) или что может возникнуть угроза вашей безопасности, и вы либо переживете ее, либо нет. Перестаньте пытаться получить гарантии вашей безопасности от других людей. Никто не в состоянии дать их вам. Просто позвольте своим страхам сойти на нет самостоятельно. Вот увидите, со временем это непременно произойдет!

Составьте список людей, к которым вы чаще всего обращаетесь за поддержкой и заверениями в вашей безопасности. Это поможет вам распознать собственные деструктивные паттерны поведения. Чаще всего мы ищем поддержку у людей, в обществе которых чувствуем себя наиболее комфортно. — у партнеров, близких друзей, родственников. Сопровитесь подобным привычкам, и вы сможете научиться самостоятельно успокаивать и подбадривать себя. Кроме того, изменение вашего поведения может помочь вам улучшить отношения с близкими. Постарайтесь переключить свое внимание на то, как чувствуют себя дорогие вам люди, и что происходит в их жизни, вместо того чтобы использовать их исключительно как средство от своих страхов и переживаний.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 7.12, чтобы научиться сопротивляться деструктивному стремлению получать гарантии вашей безопасности от других людей.

## Рабочий лист 7.12. Анализ моего стремления к получению успокоения и гарантий безопасности

Моя первичная эмоциональная/психологическая проблема:

<p>К кому я обращаюсь в поисках заверений, что все в порядке? (Укажите имена этих людей)</p>	
<p>Успокоительный эффект этих заверений длится дольше, чем несколько часов или дней? (Ответьте просто "да" или "нет")</p>	
<p>Каким образом я пытаюсь обеспечить себе безопасность? (Перечислите конкретные действия)</p>	
<p>К кому я обращаюсь в попытке получить гарантии своей безопасности? (Укажите имена этих людей)</p>	
<p>После этого я чувствую себя в безопасности дольше, чем несколько минут или часов? (Ответьте просто "да" или "нет")</p>	
<p>В конечном итоге я заново повторяю эти процессы поиска успокоения и гарантий безопасности? (Ответьте просто "да" или "нет")</p>	
<p>С точки зрения долгосрочной перспективы, что можно сказать о моих попытках получить успокоение и гарантии безопасности от других людей?</p>	

Этот метод эффективен в долгосрочной перспективе? (Ответьте просто "да" или "нет")	
Если я буду сопротивляться стремлению получить успокоение и гарантии безопасности от других людей, каким будет положительный эффект от этого в долгосрочной перспективе?	

## Рисуем лепестки на "порочном цветке"

Вам знакома концепция "порочного круга"? По аналогии с ней сейчас мы будем рисовать "порочный цветок". Он включает в себя все принципы, которые встречались вам в рабочих листах в данной главе. "Порочный цветок" поможет вам понять, каким образом вы сами подкрепляете собственные проблемы, даже не отдавая себе отчета в этом. "Порочный цветок" помогает наглядно отобразить информацию, и это может оказаться весьма полезным для людей, воспринимающих визуальные образы лучше, чем текст.

Как изобразить "порочный цветок".

**В поле "Триггер" впишите событие или ситуацию, которые заставляют вас испытывать нездоровую эмоцию, например чувство вины, депрессию, тревогу или стыд.**

Более подробную информацию о здоровых и нездоровых эмоциях вы можете найти в главе 6.

**В центральный круг впишите любые мысли и значения, которые у вас связаны с этим триггером.**

**На верхнем лепестке запишите, на каких аспектах соответствующего опыта вы в основном фокусируетесь, когда реагируете на данный триггер.**

**На соответствующих лепестках цветка опишите свои эмоции, поведение и ощущения, которые имеют место, когда вы реагируете на данный триггер.**

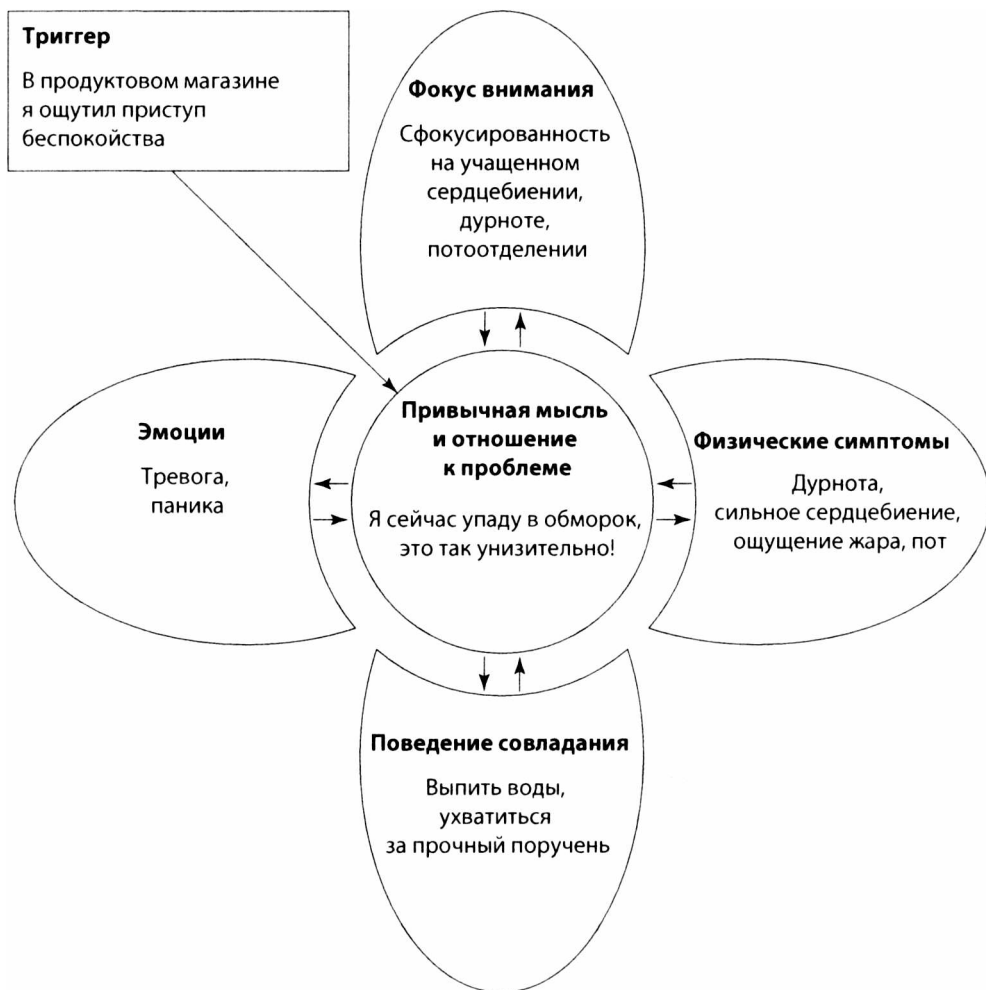


ПРИМЕР!

Джон страдает от панических атак. Во время панической атаки он чувствует, что силы покидают его и что он может упасть. В таком состоянии Джон чувствует, что ему нужно сесть или ухватиться за что-то, чтобы удержаться на ногах. Он также старается поскорее

выпить воды, думая, что это поможет остановить панику. Джон пытается контролировать и устранять свои дискомфортные физические ощущения — головокружение, учащенное сердцебиение, усиленное потоотделение. Он думает, что окружающие будут смеяться над ним из-за его поведения во время панических атак и из-за самого факта возникновения этих атак. Джон заполнил рабочий лист 7.13, чтобы наглядно увидеть свой "порочный цветок".

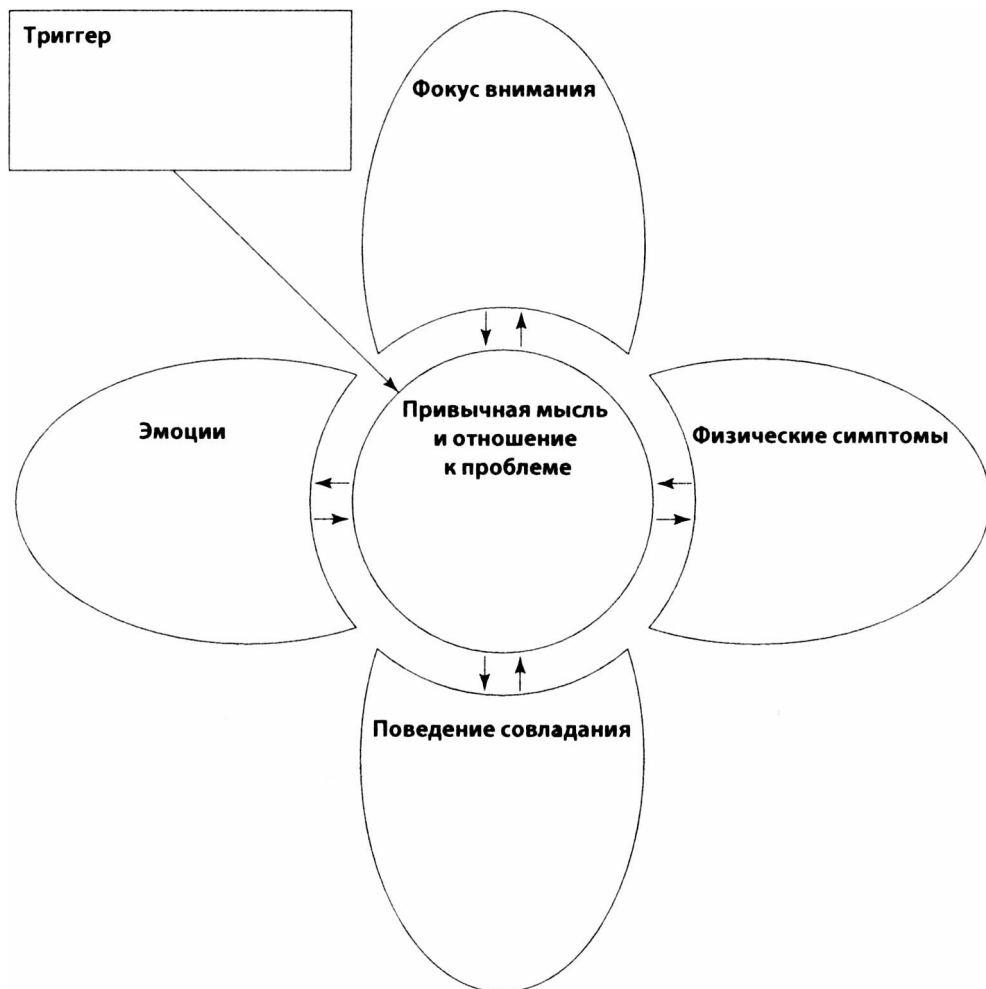
### Рабочий лист 7.13. "Порочный цветок": пример Джона



ПРАКТИКА!

Теперь подумайте о своей психологической или эмоциональной проблеме и заполните поля "порочного цветка" в рабочем листе 7.14, чтобы наглядно отобразить деструктивные действия, которые вы предпринимаете, чтобы решить проблему.

## Рабочий лист 7.14. Ваш "порочный цветок"



### Вырвите с корнем свой "порочный цветок"

Теперь нужно вырвать с корнем ваш "порочный цветок", словно это дикий и вредоносный сорняк. В теории сделать это просто, но на практике у вас могут возникнуть проблемы. Надеемся, что заполнение шаблона "цветка" поможет вам понять, в чем корень проблемы, и каким образом вы сами подкармливаете этот сорняк, вместо того чтобы избавиться от него.



ПРИМЕР!

Как видно из рабочего листа 7.13. Джон пытается остановить свои симптомы панической атаки, убеждая себя в необходимости контролировать дрожь в ногах, сердцебиение, потоотделение. Для этого он или садится на пол, или пытается ухватиться за что-нибудь. Но на

самом деле эти действия приводят лишь к усилению его тревоги и паники. Джон заполнил рабочий лист 7.15, чтобы вырвать с корнем сорняк деструктивного привычного поведения.

### Рабочий лист 7.15. Выкорчевываем "порочный цветок": пример Джона

Моя первичная проблема: *панические атаки*

<p>Мои ключевые мысли и деструктивное отношение к моей первичной проблеме</p>	<p><i>Если я не возьму под контроль свое головокружение, то попросту упаду на пол! Мои ноги дрожат, колени подгибаются. Упасть в обморок на глазах у всех будет так унижительно; все будут смеяться надо мной!</i></p>
<p>Более конструктивное отношение к моей первичной проблеме</p>	<p><i>Если я упаду на пол, что ж, так тому и быть. Даже если кто-то будет смеяться надо мной, я справлюсь с этим. Но, скорее всего, люди попытаются помочь мне вместо того чтобы смеяться надо мной. Несмотря на панические атаки, я уважаю себя как человека и личность в целом</i></p>
<p>Физические ощущения, которые я могу принять и не пытаться остановить или проконтролировать (несмотря на дискомфорт)</p>	<p><i>Головокружение Дурнота Учащенное сердцебиение</i></p>
<p>Поведение, от которого я могу воздержаться, попав в ситуацию-триггер</p>	<p><i>Не садиться на пол Не пытаться взять панику под контроль, а подождать, пока она пройдет сама по себе Перестать повсюду носить с собой бутылку воды на случай панической атаки Перестать хвататься за предметы, чтобы устоять на ногах</i></p>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 7.16, чтобы избавиться от собственного "порочного цветка".

### Рабочий лист 7.16. Выкорчевываем свой "порочный цветок"

Моя первичная проблема:

Мои ключевые мысли и деструктивное отношение к моей первичной проблеме



<p>Более конструктивное отношение к моей первичной проблеме</p>	
<p>Физические ощущения, которые я могу принять и <i>не пытаться</i> остановить или проконтролировать (<i>несмотря на дискомфорт</i>)</p>	
<p>Поведение, от которого я могу воздержаться, попав в ситуацию-триггер</p>	

### Убедитесь, что вырвали весь "порочный цветок", до последнего корешка

В предыдущих разделах вы узнали, что такое "порочный цветок", и увидели, как он влияет на ваше состояние. Теперь пора убедиться в том, что вы не оставили от него ни единого корешка! Постарайтесь намеренно помещать себя в ситуации, которых вы обычно избегаете, чтобы укрепить свою уверенность в собственных силах и поверить, что вы способны справиться с проблемой.



ПРАКТИКА!

Рабочий лист 7.17 поможет вам идентифицировать действия, необходимые для преодоления ваших деструктивных убеждений.

Чем чаще вы встречаетесь лицом к лицу с пугающими вас ситуациями, тем выше вероятность того, что вам удастся погасить свой страх и поверить в свою способность успешно разрешать подобные проблемы. Если вы отдаете себе отчет в том, что применяете какие-то стратегии поведения для приглушения страха или других неприятных ощущений в определенных ситуациях, лучше откажитесь от них раз и навсегда. Отказавшись от защитного поведения (о нем мы будем рассказывать в главе 9), вы, скорее всего, почувствуете себя хуже в краткосрочной перспективе, но зато сможете избавиться от своей проблемы

в долгосрочной перспективе. Вы увидите, что можно справиться с тревогой и другими дискомфортными ощущениями, просто *не делая ничего, чтобы остановить или приглушить их*. Поймите, что тревога, смущение, неловкость в общении, неуверенность в себе — это хоть и дискомфортные явления, но они совершенно точно не убьют вас.

### Рабочий лист 7.17. Лишаем "порочный цветок" почвы

Моя первичная эмоциональная/ психологическая проблема	
Ситуации, которых я избегаю, чтобы не столкнуться с триггером своей проблемы	
Если я встречу с этими ситуациями лицом к лицу, каким образом это будет полезно для меня в долгосрочной перспективе?	
От каких проявлений защитного поведения мне следовало бы воздерживаться?	
Если я откажусь от этого защитного поведения, каким образом это поможет мне преодолеть мою первичную проблему?	
Если я уберу свой "порочный цветок" и лишу его почвы, чтобы он не вырос заново, каким образом это окажет положительное влияние на мою первичную проблему?	

Вам может показаться, что некоторые из упражнений в этой главе не слишком отличаются друг от друга и повторяются. Однако мы хотим в свое оправдание сказать, что повторение просто *необходимо!* Продолжайте выкорчевывать зловерный психологический или эмоциональный сорняк до тех пор, пока у него не останется никаких шансов вырасти заново.

## Глава 8

# Ставим цели

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Учимся анализировать цели
- » Находим мотивацию для работы над собой
- » Формулируем цель
- » Отслеживаем свой прогресс

**Ч**тобы куда-то добраться, нужно знать, куда. Без этого вы рискуете так никогда и не сдвинуться с места. Вы можете в какой-то момент самостоятельно прийти к осознанию того, что сейчас вы несчастливы, эмоционально истощены или захвачены замкнутым кругом самодеструктивного поведения. Но вот понять, что именно вы хотите изменить в своей жизни, может быть немного сложнее. Многим людям сложно вырваться из плена деструктивных паттернов поведения и преодолеть свои эмоциональные проблемы по причине отсутствия у них четких целей и понимания, в каком направлении следует двигаться дальше. Чаще всего в ответ на вопросы о целях мы слышим общие фразы: "Я просто хочу чувствовать себя лучше" или "Я хочу изменить свою жизнь к лучшему". Мы не сомневаемся в искренности этих желаний. Однако они недостаточно конкретны, чтобы служить руководством к действию. Для получения максимально эффективных результатов от когнитивно-поведенческой терапии, самопомощи или любой другой терапии вам необходимо четко понимать, что представляют собой ваши проблемы и каковы ваши цели в отношении этих проблем. В данной главе мы расскажем о том, как составлять формулировку проблемы и как устанавливать конкретные цели.

# Характеристики "правильной" цели

У правильно поставленной цели есть пять важных характеристик: она *конкретная, позитивная, наблюдаемая, реалистичная и ограниченная по времени*) Итак, хорошая цель обладает такими характеристиками.

**Конкретность.** Будьте конкретны в том, где, когда или с кем вы хотите действовать или почувствовать себя по-другому.

**Позитивность.** Формулируйте свои цели в позитивном ключе, вдохновляя себя на дальнейшее развитие. Чего вы хотите достичь на работе? Каковы ваши цели в личной жизни?

**Наблюдаемость.** Попытайтесь включить в свою цель описание изменений в поведении, которые вы можете наблюдать. Тогда вы сможете заметить, когда достигнете своей цели, потому что увидите конкретное изменение.

**Реалистичность.** Сделайте ваши цели ясными, конкретными, реалистичными и достижимыми. Сфокусируйтесь на целях в зоне вашей досягаемости, на тех, которые зависят от изменений в вас самих, а не в других людях.

**Ограниченность во времени.** Определите отрезок времени, в течение которого вы будете сосредоточены на достижении вашей цели. Назначьте конкретный дедлайн для выполнения соответствующих задач. Составьте список необходимых действий с указанием конкретного времени для каждого из них.

## Нужно стремиться к изменению эмоций, а не к их отсутствию

При постановке целей, имеющих отношение к каким-то негативным событиям в вашей жизни, важно выбирать в качестве цели соответствующие здоровые негативные эмоции. Возможно, вам захочется поставить перед собой цель перестать испытывать текущие нездоровые негативные эмоции, стать равнодушным к ситуации-триггеру. Однако отрицание реальности дает лишь непродолжительный эффект. Со временем ваши настоящие чувства непременно дадут о себе знать. Например, во время неприятного бракоразводного процесса вы можете хотеть перестать думать о нем и ничего не чувствовать до тех пор, пока все не закончится. Это желание понятно, но оно крайне далеко от реальности.

Если происходящее действительно задевает ваши чувства, то испытывать негативные эмоции в отношении этой ситуации вполне нормально. Не испытывать никаких чувств по поводу развода можно только в том случае, если

<sup>1</sup> В английском языке авторы обозначают эти пять параметров аббревиатурой *SPORT: specific, positive, observable, realistic, timed.* — Примеч. пер.

вам давно наплевать и на супруга/у, и на ваш брак как таковой. Естественно, в подавляющем большинстве случаев это не так. Поставить перед собой цель обрести равнодушие — значит солгать самому себе о своих чувствах. Вместо этого сделайте своей целью замену нездоровых эмоций здоровой грустью и здоровым гневом.

Мы настоятельно рекомендуем вам еще раз просмотреть главу 6, прежде чем заполнять следующие два рабочих листа — 8.1 и 8.2. Это поможет вам выбрать правильные эмоциональные и поведенческие цели для вашей ситуации.



ЗАПОМНИ!

Суть данного подхода заключается вовсе не в том, чтобы избегать негативных эмоций как таковых, а в том, чтобы испытывать здоровый эмоциональный дистресс вместо нездорового эмоционального расстройства.



ПРАКТИКА!

Тщательно проанализируйте ситуацию/проблему, в отношении которой вы собираетесь ставить цели. Подумайте о том, что вы сейчас чувствуете в связи с этой ситуацией, и какими могут быть альтернативные здоровые эмоции. Затем заполните рабочий лист 8.1.

### Рабочий лист 8.1. Моя эмоциональная цель

Какова моя проблемная ситуация?	
Какова моя деструктивная негативная эмоция?	
Каким образом эта эмоция создает дополнительные проблемы для меня?	
Какую здоровую негативную эмоцию я хотел бы испытывать вместо этой нездоровой эмоции?	
Каким образом мне необходимо изменить свой образ мышления для достижения этой эмоциональной цели?	

Каким будет положительный эффект от достижения моей эмоциональной цели?	
---	--

## Изменяем свои паттерны поведения

То, как вы себя чувствуете, оказывает огромное влияние на то, как вы себя ведете. Паттерны поведения, связанные со здоровыми негативными эмоциями, существенно отличаются от паттернов поведения, связанных с деструктивными негативными эмоциями.

Здоровые негативные эмоции позволяют вам адаптироваться к обстоятельствам и вести себя конструктивным образом, чтобы по мере возможности улучшать ситуацию. Нездоровые (деструктивные) негативные эмоции мешают адаптироваться к обстоятельствам и принимать меры для решения проблемы (см. главу 6). Поэтому при постановке эмоциональных целей полезным будет также включить в них поведенческие цели.



Заполните рабочий лист 8.2, чтобы сделать свои цели более конкретными и детализированными.

ПРАКТИКА!

### Рабочий лист 8.2. Мои поведенческие цели

Какова моя проблемная ситуация?	
Какова моя цель (новая здоровая негативная эмоция)?	
Какие действия и паттерны поведения характерны для этой здоровой негативной эмоции?	
Какие <i>конкретные</i> действия я могу совершить для достижения моей эмоциональной цели?	
Каким будет положительный эффект от этих действий?	

## Структура формулировки цели

Формулировка вашей цели должна сводить воедино результаты заполненных вами рабочих листов и включать в себя вашу:

- » проблемную ситуацию, или *триггер*;
- » эмоциональную цель;
- » поведенческую цель.



ПРИМЕР!

Том был женат на протяжении двух лет. Недавно его супруга объявила, что больше не любит его, и подала документы на развод. Узнав об этом, Том пришел в ярость. Он очень зол на жену. Он не может спокойно обсуждать с ней вопросы продажи их общего дома и раздела имущества. Том не пускает жену в дом и не позволяет ей забрать ее вещи. Бракоразводный процесс затягивается, и расходы на услуги юристов растут в геометрической прогрессии. Том начал выпивать, чтобы хоть как-то успокоить нервы, и из-за этого его производительность на работе снизилась. Он стал часто пропускать работу или приходиться в офис с похмелья. Том перестал встречаться с друзьями. Теперь он проводит вечера дома, в одиночестве, предаваясь невеселым мыслям о том, почему жена поступила с ним так несправедливо. В тех редких случаях, когда Том разговаривает с родственниками или друзьями на тему предстоящего развода, он либо ругает жену на чем свет стоит, либо рассказывает о своих планах мести. Том отдает себе отчет в том, что его состояние и поведение в этой негативной ситуации оставляют желать лучшего, и поэтому он принимает решение поставить перед собой ряд целей, чтобы перейти к более конструктивным действиям. Формулировка цели Тома приведена в рабочем листе 8.3.

### Рабочий лист 8.3. Формулировка цели Тома

Моя цель — чувствовать здоровый гнев и печаль(эмоциональная цель)

в отношении того, что моя жена разводится со мной(проблема или ситуация)

и действовать спокойно и цивилизованно в общении с женой (поведенческая цель)



ПРАКТИКА!

Составьте формулировку своей цели с помощью рабочего листа 8.4.



## Рабочий лист 8.4. Формулировка моей цели

---

Моя цель чувствовать \_\_\_\_\_ (эмоциональная цель)

---

в отношении \_\_\_\_\_ (проблема или ситуация)

---

и действовать \_\_\_\_\_ (поведенческая цель)

---

## Указываем конкретные параметры вашей цели

Итак, вы готовы четко сформулировать вашу проблему и вашу цель. Если помимо самостоятельной работы над собой вы также обратились к специалисту по когнитивно-поведенческой терапии, возьмите на следующую встречу с ним свои рабочие листы из этой главы. Если же нет, то сохраните эти заполненные вами рабочие листы и регулярно просматривайте, чтобы понимать, на каком этапе вы находитесь. Они помогут вам не растерять мотивацию к работе над своими проблемами.

В рабочем листе 8.5 Том указал конкретные характеристики своей цели. Этот пример подскажет вам, какие вопросы нужно задать себе при постановке "правильной" цели.

## Рабочий лист 8.5. Параметры цели: пример Тома

**Конкретность: где, когда, с кем я хочу действовать/чувствовать себя по-другому?**

Где?	<i>На работе и дома</i>
Когда?	<i>Я хочу сохранять ясность мышления на работе. Я хочу приходить на работу регулярно. Я хочу вести себя иначе, чем сейчас, в отношении вопросов, связанных с разводом</i>
С кем?	<i>С моим начальником и коллегами. С моей женой (вскоре бывшей женой)</i>
Как я хочу чувствовать себя?	<i>Я хочу чувствовать здоровый гнев, а не ярость, как сейчас</i>
Как я хочу вести себя?	<i>Я хочу вести себя цивилизованно и спокойно и контролировать себя в общении с женой. Я хочу быть ответственным и сосредоточенным на работе</i>

**Позитивность: каким образом я могу сформулировать свою цель в позитивном ключе?**

Чего я хочу достичь в контексте своих чувств?	<i>Здоровый гнев/раздражение</i>
Чего я хочу достичь в контексте своих действий?	<i>Пройти через бракоразводный процесс с минимумом расходов и убытков</i>

**Наблюдаемость: какие изменения я буду замечать по мере приближения к своей цели?**

Что изменится в испытываемых мною чувствах?	<i>Я буду чувствовать печаль из-за того, что мои отношения завершились, и я буду злиться из-за решения, которое приняла моя жена, но я не буду хотеть отомстить ей</i>
Что изменится в моих действиях?	<i>Я больше не буду пить, чтобы приглушить свою ярость. Я буду регулярно ходить на работу и перестану выпивать вечерами посреди рабочей недели. Я перестану грубо разговаривать с коллегами и начальником. Я смогу спокойно обсудить с женой вопрос продажи нашего дома. Я буду тратить меньше денег на услуги юристов, потому что мы с женой сможем договориться о разделе имущества сами, без посредников</i>
Какие изменения смогут заметить окружающие меня люди?	<i>Люди увидят, что я регулярно хожу на работу и выполняю свои обязанности надлежащим образом. Я стану более адекватным собеседником. Жена заметит, что я стал более спокойным и уравновешенным и больше не набрасываюсь на неё с обвинениями при каждой встрече. Я возобновлю встречи с друзьями и в компании буду говорить не о своих планах мести, а о чем-то другом. Я согласую с женой день и время, в которые она может прийти за своими вещами</i>

**Реалистичность: моя цель конкретна и достижима?**

Насколько сложным будет для меня процесс достижения цели?	<i>Поначалу мне будет очень сложно. Но со временем и с практикой я смогу принять решение жены, даже если оно мне не нравится</i>
Есть ли у меня необходимые навыки и ресурсы для достижения этой цели?	<i>Да. Обычно я не склонен к агрессии и могу сохранять спокойствие в эмоциональных ситуациях других типов</i>
Могу ли я визуализировать/представить себе, что я достиг этой цели?	<i>Да. Я могу представить, что мы с женой развелись, и я постепенно возвращаюсь к нормальной жизни, но уже без нее</i>

**Ограниченность во времени: какие разумные временные рамки я могу установить для достижения этой цели?**

Когда я могу начать выполнять действия, необходимые для достижения этой цели?	<i>Я могу начать менять своё агрессивное поведение уже сегодня. Бракоразводный процесс должен быть завершен в течение шести месяцев. Я даю себе время до нашего фактического развода, чтобы принять решение жены</i>
Какие дни и какое время я могу посвятить выполнению задач, связанных с достижением цели?	<i>Я могу начать тренироваться думать о разводе в более здоровом ключе каждый день. Я также могу попрактиковаться в здоровом гневе завтра, когда буду говорить с адвокатом. Я попытаюсь держать себя в руках и сохранять</i>

	<i>спокойствие, когда буду обсуждать с женой вопрос продажи дома в эту пятницу. Я также разрешу ей прийти и забрать ее вещи. Отныне я буду пить только по выходным и не буду пить по вечерам в будни</i>
Когда и как часто я буду анализировать свой прогресс?	<i>Я буду уделять время анализу своего прогресса на пути к цели каждое воскресенье перед ужином, примерно в 20:00</i>

Как видите. Том ставит перед собой цели, которые находятся в пределах его сферы контроля. Он не может заставить жену снова полюбить его, но может выбрать свое отношение к предстоящему разводу и способ реагирования на связанные с ним события.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 8.6, чтобы тщательно продумать, как вы можете чувствовать себя, действовать и думать по-другому.

### Рабочий лист 8.6. Параметры моей цели

**Конкретность:** где, когда, с кем я хочу действовать/чувствовать себя по-другому?

Где?	
Когда?	
С кем?	
Как я хочу чувствовать себя?	
Как я хочу вести себя?	

**Позитивность:** каким образом я могу сформулировать свою цель в позитивном ключе?

Чего я хочу достичь в контексте своих чувств?	
Чего я хочу достичь в контексте своих действий?	

**Наблюдаемость:** какие изменения я буду замечать по мере приближения к своей цели?

Что изменится в испытываемых мною чувствах?	
---	--

Что изменится в моих действиях?	
Какие изменения могут заметить окружающие меня люди?	

**Реалистичность: моя цель конкретная и достижимая?**

Насколько сложным будет для меня процесс достижения цели?	
Есть ли у меня необходимые навыки и ресурсы для достижения этой цели?	
Могу ли я визуализировать/представить себе, что я достиг этой цели?	

**Ограниченность во времени: какие разумные временные рамки я могу установить для достижения этой цели?**

Когда я могу начать выполнять действия, необходимые для достижения этой цели?	
Какие дни и какое время я могу посвятить выполнению задач, связанных с достижением цели?	
Когда и как часто я буду анализировать свой прогресс?	

**ВНИМАНИЕ!**

Люди зачастую вообще не ставят перед собой конкретных целей, останавливаясь на расплывчатых и нечетких формулировках. Еще одна распространенная ошибка — ставить перед собой слишком масштабные цели, которые недостижимы в выбранный вами промежуток времени. Ваши цели должны быть реалистичными и достижимыми; если ваши ожидания будут завышенными, то вы рискуете столкнуться с разочарованием.

Для преодоления одних эмоциональных расстройств и проблем может потребоваться больше времени, чем для других. Проявляйте гибкость, выбирая

период времени, который вы даете себе на достижение конкретной цели. Однако не перегибайте палку — не делайте свои цели слишком легкими и быстро достижимыми. В этом случае вам может показаться, что ваши цели слишком банальны, и что их достижение ничем не поможет вам. В идеале нужно найти баланс, золотую середину между слишком легкими и слишком сложными целями.

## Запасаемся мотивацией

Иногда вы чувствуете, что у вас есть огромное желание и мотивация, чтобы достичь определенной цели, а иногда мысли о цели не вызывают в вас никакого отклика, и вы чувствуете лишь апатию. Не ждите, что мотивация появится у вас сама собой, еще до того как вы приступите к целенаправленным действиям. Вы должны сами создать мотивацию для достижения цели. Как мы уже говорили, внесение изменений в свой образ мыслей и поведение требует усилий и сопровождается дискомфортом. Поэтому неудивительно, что вы не всегда будете чувствовать энтузиазм по поводу целей, над достижением которых придется попотеть.

Но помните: вы не единственный человек на планете, сталкивающийся с трудностями на пути к позитивным изменениям. Скорее наоборот, эти сложности знакомы подавляющему большинству людей. В следующих разделах мы расскажем вам о приемах, помогающих максимизировать вашу мотивацию — или начать действовать в условиях её отсутствия.

## Запишите на бумаге свои причины для изменений

*Вдохновение* и *польза* — два главных ключевых слова в процессе поиска мотивации для позитивных изменений. Кто или что вдохновляет вас на то, чтобы изменить свои вредные привычки к лучшему, и почему? Какую пользу принесут вам эти изменения в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе? При постановке цели очень полезно проанализировать свои источники вдохновения и понять, какую пользу принесет вам её достижение.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 8.7, чтобы определить свои источники вдохновения!

## Рабочий лист 8.7. Мои источники вдохновения

<p>Кого я могу считать образцом для подражания? Кто обладает характеристиками, которые я хотел бы развить в себе? (Можете указывать как людей, которых вы знаете лично, так и знаменитостей или даже вымышленных персонажей)</p>	
<p>Какие именно характеристики, демонстрируемые этими людьми, я хотел бы развить в себе?</p>	
<p>Каким образом эти характеристики соотносятся с целями, которые я ставлю перед собой? (Включите сюда как эмоциональные, так и поведенческие цели)</p>	
<p>Слышал ли я какие-то истории из жизни других людей, которые могут послужить источником вдохновения для меня? Какие именно?</p>	
<p>Какие уроки я могу извлечь из этих историй о том, как другие люди смогли преодолеть свои неприятности?</p>	
<p>Каким образом я могу применить эти уроки к своей жизни и к своим целям?</p>	
<p>Какие образы или метафоры помогают мне визуализировать достижение моих целей?</p>	
<p>Какие пословицы, цитаты, песни, фотографии или рисунки вдохновляют меня, помогая осуществлять целенаправленные действия?</p>	

## Анализируем соотношение "затраты/выгода"

Проведите анализ затрат и выгод (АЗВ), чтобы определить плюсы и минусы ваших эмоциональных и поведенческих целей. Без затрат не обойтись. Когда вы заменяете свое неконструктивное поведение новым, более здоровым, вам непременно придется от чего-то отказаться. Тем не менее преимущества от достижения своих эмоциональных и поведенческих целей почти всегда перевешивают затраты на их достижение. Например, чтобы избавиться от нездоровой ярости. Тому придется пожертвовать привычкой жаловаться друзьям на то, как плохо поступила с ним жена. Эти затраты будут приносить ему дискомфорт, но он будет относительно кратковременным. Зато в долгосрочной перспективе это позволит Тому вернуть контроль над своим эмоциональным состоянием. Анализ затрат и выгод также может помочь вам адекватно оценить, *чего вам будет стоить* достижение вашей цели, и *что хорошего вы получите* благодаря этому в конечном итоге.

*Краткосрочные выгоды* — это преимущества, которые вы замечаете сразу же. Примеры — уменьшение дискомфорта, повышение уверенности в себе, снижение уровня тревоги/ярости/ревности. Краткосрочные выгоды для окружающих вас людей могут проявляться в том, что вы перестанете огрызаться на близких или устраивать им бесконечные проверки.

*Долгосрочные затраты и выгоды* проявляются не сразу, а через день, неделю, месяц после того, как вы начнете работу над собой. Они также могут затрагивать окружающих вас людей и то, каким образом изменятся ваши отношения с близкими в долгосрочной перспективе. Подумайте о том, каким образом ваши действия влияют на ваши отношения. Делают ли они их более стабильными и позитивными либо, наоборот, подрывают доверие и приносят негативные моменты?

Не забывайте принимать во внимание затраты и выгоды, которые имеют отношение к вашим близким — друзьям и семье. — а также к коллегам, на которых может влиять ваше деструктивное поведение.



ЗАПОМНИ!

Чем больше вы найдете доводов в пользу ваших позитивных изменений и против текущего положения вещей, тем больше мотивации у вас будет для достижения своей цели.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 8.8, чтобы идентифицировать свои затраты на достижение целей и увидеть выгоды от их достижения. В идеале выгоды должны существенно превышать затраты, но не забывайте, что нужно учитывать *и краткосрочную, и долгосрочную* перспективы! Иногда дискомфорт в краткосрочной перспективе, пусть даже достаточно сильный, просто необходим для достижения цели, а долгосрочные выгоды более чем оправдывают его!

**Рабочий лист 8.8. Мой анализ затрат и выгод**

***Моя эмоциональная/поведенческая цель:***

***Затраты на достижение цели в краткосрочной перспективе:***

Для меня:

Для окружающих:

***Выгоды от достижения моей цели в краткосрочной перспективе:***

Для меня:

Для окружающих:

***Затраты на достижение цели в долгосрочной перспективе:***

Для меня:

Для окружающих:

***Выгоды от достижения моей цели в долгосрочной перспективе:***

Для меня:

Для окружающих:

***Выгоды от достижения моих эмоциональных и поведенческих целей в долгосрочной перспективе перевешивают затраты на них?***

Для меня:

Для окружающих:

***Какой будет наибольшая выгода для меня в результате достижения моих целей?***



## Оцениваем свой прогресс

Следите за своим прогрессом в достижении поставленных целей — это может вам поддерживать свою мотивацию на высоком уровне. Многие люди склонны игнорировать или занижать свои достижения, особенно небольшие. Но продвигаться к цели, пусть даже всего на шаг, — это лучше, чем стоять на месте. Регулярно уделяйте время тому, чтобы оценить собственный прогресс, похвалить себя за старания и отметить положительные результаты.



**ПРАКТИКА!**

В рабочем листе 8.9 приведены вопросы, которые полезно задать себе для оценки своего прогресса на пути к цели. Отвечайте на эти вопросы раз в неделю или хотя бы раз в две недели. Благодаря этому вы не упустите из виду изменения к лучшему и получите столь необходимый заряд вдохновения.



**ЗАПОМНИ!**

Не будьте слишком требовательны и категоричны по отношению к себе! Перемены к лучшему нередко требуют огромной работы над собой. Даже если пока что ваши достижения не столь масштабны, как вам хотелось бы, лучше поддержите и похвалите себя, вместо того чтобы ругать самого себя. Принижать собственные достижения — абсолютно бессмысленное занятие. Лучше отметьте то, что вам уже удалось сделать, и скажите себе, что у вас отлично всё получается!

### Рабочий лист 8.9. Оценка моего прогресса

Над какой проблемой/ситуацией я работаю?	
Какова моя эмоциональная цель?	
Какова моя поведенческая цель?	
Как долго я уже работаю над достижением этой цели? (Укажите конкретное число дней, недель или лет)	

<p>Насколько интенсивна моя эмоциональная проблема сейчас? (По шкале от 0 до 10, где 0 — проблемы нет, 5 — плохо, но я могу с этим справиться, а 10 — хуже не представить, невозможно справиться с этим)</p>	
<p>Насколько интенсивны мои эмоциональные проблемы сейчас? (По шкале от 0 до 10, где 0 — проблемы нет, 5 — плохо, но я могу с этим справиться, а 10 — хуже не представить, невозможно справиться с этим)</p>	
<p>Снизилась ли интенсивность этих двух проблем с тех пор, как я начал работать над достижением своих целей?</p>	
<p>Каких изменений к лучшему (пусть даже маленьких) мне удалось достичь?</p>	
<p>Какие дополнительные действия я могу совершать для продвижения в направлении цели?</p>	
<p>Какие мысли/изменения образа мышления я могу внедрить для продвижения в направлении цели?</p>	
<p>Насколько я близок к достижению своих эмоциональных и поведенческих целей? (По шкале от 1 до 10, где 1 — нет прогресса, а 10 — ваша цель достигнута)</p>	



ВНИМАНИЕ!

Изменения зачастую непредсказуемы и не вписываются в рамки правильных математических прогрессий. Это не означает, что наш предыдущий совет — регулярно отвечать на вопросы рабочего листа 8.9 — лишен практического смысла. Просто имейте в виду, что иногда у вас может случиться "откат" обратно к нездоровым чувствам и паттернам поведения. *Ничего страшного!* Подобные рецидивы нормальны. Старайтесь четко видеть перед собой путь и целенаправленно идти по нему, но в то же время заранее разрешите себе спотыкаться по дороге. Более того, заранее свыкнитесь с мыслью о том, что делать два шага вперед, а потом один назад — это ожидаемо. Оценивайте свой прогресс каждую неделю или раз в две недели (но не чаще!), и вы увидите, что даже после тяжелой и неэффективной недели вы можете собраться с силами и продолжить движение к цели.

# **Применяем КРТ на практике**

## **В ЭТОЙ ЧАСТИ...**

- » Ну что ж, приступим к делу! Главы этой части книги расскажут вам о том, как применять КПТ на практике для работы с конкретными проблемами, такими как тревожность, депрессия, зависимости, недовольство собственным телом, низкая самооценка.
- » Мы также поговорим о том, как справиться с обсессивно-компульсивным расстройством и улучшить ваши отношения с другими людьми.

## Глава 9

# Искореняем тревогу

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Признаем и принимаем неприятные физические проявления тревоги
- » Встречаемся лицом к лицу со своими страхами и одерживаем победу над ними
- » Формируем философское отношение к страхам
- » Разбираемся, что делать, если вы привыкли постоянно тревожиться

**Т**ревога — это эмоция, приводящая к возникновению разных дискомфортных физических ощущений (более подробно см. в разделе "Анализируем свои физические ощущения" ниже в этой главе). В целом *тревога* — это то, что вы чувствуете в ответ на угрожающую ситуацию. Тревога может проявляться в разных формах: сильный страх при фобии, неприятные физические ощущения при паническом расстройстве или же просто постоянное ощущение беспокойства и волнения. Она имеет множество ипостасей, и с ней может столкнуться практически любой человек, независимо от пола, возраста, социального статуса и т.д. Тревога зачастую является крайне неприятной и дискомфортной эмоцией. Сильная тревога мешает вам жить полной и нормальной жизнью. Очень тревожные люди могут избегать общения с окружающими, выполнять свою работу хуже, чем раньше, и даже переставать выходить из дома вообще.

Некоторые люди становятся тревожными после какого-то конкретного травмирующего события. Однако чаще тревога нарастает постепенно, с течением времени, и вы не можете идентифицировать ее конкретную причину. В этой главе мы расскажем, как преодолеть тревогу. Какую бы форму ни принимала

ваша тревога, приемы, которые мы посоветуем, станут для вас полезными инструментами.

Возможно, диагноз "тревожное расстройство" поставил вам ваш терапевт или психиатр, — или же вы распознали симптомы самостоятельно. Да. получить четкий и конкретный диагноз бывает полезно, однако вы можете использовать инструменты, предлагаемые в этой главе, независимо от того, поставлен вам формальный диагноз или нет. Список распространенных тревожных расстройств приведен ниже.

**Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)** — это состояние, при котором вы практически постоянно испытываете тревогу разной степени выраженности. Люди с ГТР часто беспокоятся о том, что с ними и их близкими может произойти что-то плохое, хотя реальных причин для беспокойства нет.

**Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** может принимать множество разных форм (см. главу 13). В целом оно характеризуется нежелательными навязчивыми мыслями и стремлением выполнять определенные ритуалы в нереалистичном стремлении предотвратить пугающие события.

**Панические атаки.** Во время панической атаки человеку может казаться, что у него случился сердечный приступ, что он сейчас потеряет сознание или даже умрет — настолько сильными могут быть дискомфортные физические ощущения. Панические атаки могут возникать как в определенных ситуациях, так и буквально как гром среди ясного неба, без видимых причин.

**Фобии** — это специфичные страхи в отношении каких-то повседневных событий или ситуаций. Фобии еще называют иррациональными страхами, потому что в данном случае степень выраженности страха явно не соответствует масштабам фактической угрозы. У людей могут развиваться фобии практически чего угодно. К наиболее распространенным фобиям можно отнести агорафобию (боязнь людных мест или боязнь покинуть знакомые места, где вы чувствуете себя в безопасности), клаустрофобию (боязнь замкнутых пространств), боязнь животных, страх высоты и т.д.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** — это чувство тревоги, являющееся результатом травмирующего события, которое угрожало либо жизни, либо физическому состоянию человека. ПТСР может развиваться в результате даже не непосредственного участия в событии, а просто наблюдения события, которое вызывает у человека сильное чувство страха. Вот примеры травмирующих событий, которые могут приводить к развитию ПТСР: дорожно-транспортное происшествие, ограбление, стихийное бедствие, физическое насилие, военные события.

# Образ мышления, который устраняет тревогу

Тревога крайне неприятна (и это еще мягко сказано!). Мы никоим образом не хотим обесценить ваши физические симптомы, тревожные мысли или личные переживания, но мы рекомендуем вам изменить свой образ мышления так, чтобы вы могли успешно противостоять тревоге. Представьте, что ваши тревожные чувства — это хулиган и задира, который пытается убедить вас в том, что он больше, сильнее, круче и опаснее, чем на самом деле. Лает, но не кусает: шума много, а толку мало; кормит пустыми обещаниями — думаем, вы уже представили себе, о чем речь. Нужно поставить хулигана на место и положить конец его угрозам!

Тревога обычно включает в себя следующие особенности мышления.

Переоценка вероятности того, что угрожающее/негативное событие действительно может произойти.

Переоценка масштаба отрицательных последствий в том случае, если угрожающее/негативное событие произойдет.

Недооценка своей способности справиться с угрожающим/негативным событием.

Применяйте следующие подходы в качестве оружия для борьбы с тревогой.

Будьте реалистичны в оценке вероятности того, что может произойти угрожающее/негативное событие: "Это может произойти, но это не так вероятно, как я представляю себе".

Постарайтесь представить себе масштаб отрицательных последствий не в моменте, а в перспективе. Мы называем эту тактику *де-катастрофизацией*: "Это плохо, но не ужасно; это неудача, но не катастрофа; это сложно, но не невыносимо; это неприятно, но не страшно".

Признайте, что вы способны справляться с неприятностями. Придерживайтесь мысли о том, что вы обладаете высокой толерантностью к фрустрации: "Это некомфортно, но я могу вынести это", "С этим непросто справиться, но, тем не менее, я справлюсь", "Преодолеть это сложно, но возможно".

В следующих разделах мы расскажем о том, как вы можете применить эти подходы на практике, к конкретным проблемам и симптомам, связанным с тревогой.



СОВЕТ



## Анализируем свои физические ощущения

Тревога "идет в комплекте" с целым набором физических и душевных ощущений. Эти ощущения могут быть достаточно сильными и пугающими. Если вы страдаете от панических атак, то вам, вероятно, знакомы многие из симптомов, представленных на рис. 9.1.

### Проблемы с концентрацией внимания

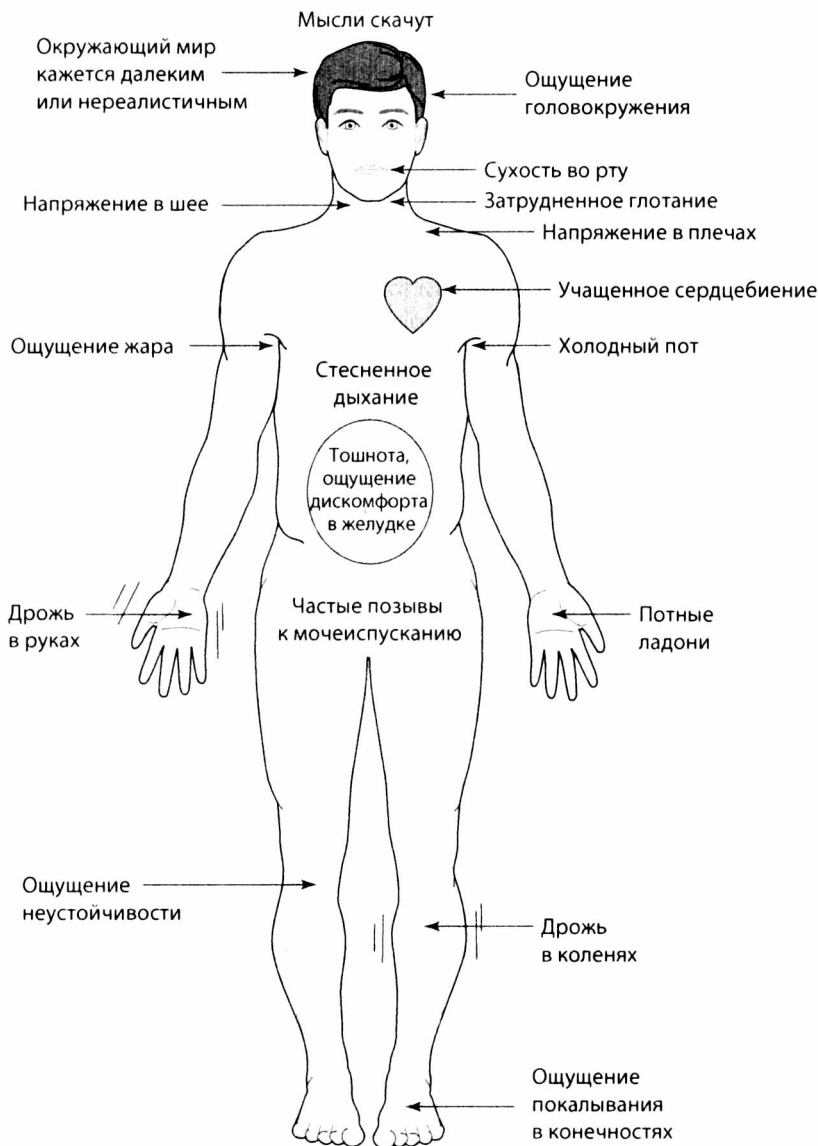


Рис. 9.1. Типичные физические ощущения, которыми сопровождается тревога

Многие люди неверно интерпретируют свои физические симптомы тревоги, принимая их за нечто опасное для здоровья или за проявления серьезного заболевания. Если вы еще не пришли к мысли о том, что ваши физические и душевные ощущения являются неотъемлемой частью тревоги, то можете решить, что вы сходите с ума. вот-вот упадете в обморок, перестанете дышать, перенесете сердечный приступ и вообще умрете.



запомни!

Типы симптомов, приведенные на рис. 9.1. являются весьма распространенными. Эти симптомы действительно могут быть крайне неприятными, но они не опасны для вас.

Вполне естественно, что вам хочется прекратить эти симптомы и контролировать их. К сожалению, попытки борьбы с физическими ощущениями, сопровождающими тревогу, почти всегда дают парадоксальный эффект. В конечном итоге вы начинаете паниковать по поводу своих тревожных чувств. Когда вы пытаетесь устранить или проконтролировать эти ощущения, то на самом деле усугубляете и подкрепляете их. В этой книге мы также называем попытки избежать, прекратить или смягчить физические ощущения *защитным поведением*.



ВНИМАНИЕ!

Если вас действительно беспокоит состояние вашего здоровья, обратитесь к врачу. Получить подтверждение того, что с вами все в порядке, до того как приступать к практическим упражнениям, — прекрасная идея. Это также может помочь вам нормализовать ваши дискомфортные физические симптомы, связанные с тревогой. Однако если ваша тревога связана именно с вашим здоровьем (например, вы беспокоитесь, что у вас может быть какое-то серьезное заболевание, хотя реальных причин для этого или подтверждений этому нет), то вам лучше *сопротивляться* своему желанию постоянно ходить по врачам в поисках опровержения своих подозрений.



ПРИМЕР!

Стэн страдает от агорафобии и панических атак. Для него невыносима сама мысль о том, чтобы отойти от дома дальше, чем на пару улиц. Если у Стэна есть возможность избежать посещения людных мест, таких как магазин или общественный транспорт, он непременно сделает это. У него часто начинается паническая атака, когда он оказывается в незнакомой обстановке или в толпе. Как правило, сначала Стэн замечает жар в конечностях. Затем у него перехватывает дыхание; ему кажется, будто в легких недостаточно воздуха. Стэн изо всех сил старается пресечь ощущение жара в руках и ногах, а также судорожно пытается сделать глубокий вдох.

Стэн заполнил рабочий лист 9.1, чтобы суметь принять свои физические симптомы и позволить им самостоятельно сойти на нет.

### Рабочий лист 9.1. Анализ физических ощущений: пример Стэна

<p>Какие основные физические ощущения я испытываю, когда тревожусь? (См. рис. 9.1)</p>	<p><i>Ощущения жара и покалывания в руках и ногах</i></p> <p><i>Напряжение в области груди</i></p> <p><i>Головокружение</i></p> <p><i>Я чувствую, что не могу нормально дышать и не получаю достаточно кислорода</i></p> <p><i>Я стискиваю зубы, мои челюсти напряжены</i></p>
<p>Какие катастрофические мысли и "я с этим не справлюсь" обычно возникают у меня в отношении моих физических симптомов тревоги?</p>	<p><i>Как только я замечаю у себя физический симптом тревоги (например, жар в руках и ногах), я думаю: "О нет, опять паническая атака! Панические атаки — это самая ужасная вещь в мире, и мне ни за что не справиться с ними"</i></p> <p><i>До того как я узнал, что такое паническая атака, я думал: "О нет, что со мной происходит? Я сейчас задохнусь!"</i></p> <p><i>У меня также часто возникают мысли вроде: "Я должен предотвратить очередную паническую атаку" или "Эти ощущения в руках, ногах и груди просто невыносимы"</i></p>
<p>Что я обычно делаю в попытке начать контролировать или остановить свои физические симптомы тревоги?</p>	<p><i>Чтобы успокоиться, я пью воду маленькими глотками, или обмахиваю себя веером или листом бумаги, или растягиваю несколько пуговиц на одежде и ослабляю пояс</i></p> <p><i>Если в этот момент я нахожусь в окружении людей, то стараюсь как можно скорее вернуться в безопасное место — домой</i></p> <p><i>Я выполняю дыхательные упражнения, чтобы наполнить легкие воздухом</i></p> <p><i>Я пытаюсь схватиться за что-то или сесть на пол, если это возможно</i></p> <p><i>Я ищу места, где можно спрятаться от взглядов окружающих, чтобы они не заметили мое поведение и не сочли меня странным</i></p>

Каковы результаты моих попыток остановить или проконтролировать физические симптомы тревоги?

*Раньше я думал, что глубокие частые вдохи помогают мне не задохнуться, но на самом деле они лишь затрудняют нормальное дыхание*

*Каждый раз как я удираю от неприятной ситуации, это подкрепляет мою убежденность в том, что я не могу находиться в общественных местах без приступов паники*

*Пытаясь остановить свои симптомы тревоги, я на самом деле лишь фокусируюсь на них еще сильнее, и в итоге это приводит к их усугублению*

*Мои попытки сесть на пол или спрятаться от окружающих подкрепляют мою убежденность в том, что панические атаки делают меня "странным" и что другие люди будут смеяться надо мной, вместо того чтобы пытаться помочь мне*

*Изо всех сил стараясь предотвратить паническую атаку, я лишаю себя возможности увидеть, что я на самом деле способен вполне успешно пережить ее*

*Все мои попытки контролировать симптомы тревоги приводят к тому, что я начинаю паниковать по поводу возможной панической атаки!*

Какие полезные мысли из категорий "высокая толерантность к фрустрации"<sup>7</sup>"декатастрофизация" я мог бы практиковать, чтобы позволить этим неприятным симптомам исчезнуть самостоятельно?

*Какими бы дискомфортными ни были эти симптомы, они являются естественным последствием тревоги, и они не опасны*

*Эти симптомы крайне неприятны, но я могу вынести их и справиться с ними*

*Панические атаки — это плохо, но это точно не худшая вещь в мире*

*Если я оставлю в покое свои физические ощущения и просто буду продолжать заниматься своими делами, то со временем они сойдут на нет сами по себе*

*Тревога не делает меня "странным" или "чужаком". Я нормальный человек, у которого есть проблема с паническими атаками. Другие люди могут беспокоиться обо мне и сопереживать мне в гораздо большей степени, чем я думаю*



ПРАКТИКА!

Теперь заполните рабочий лист 9.2. чтобы проанализировать ваши собственные физические ощущения.

### Рабочий лист 9.2. Анализ моих физических ощущений

<p>Какие основные физические ощущения я испытываю, когда тревожусь? (См. рис. 9.1)</p> <p>Какие мысли из категорий "драматизации" и "я с этим не справлюсь" обычно возникают у меня в отношении моих физических симптомов тревоги?</p>	
<p>Что я обычно делаю в попытке начать контролировать или остановить свои физические симптомы тревоги?</p>	
<p>Каковы результаты моих попыток остановить или проконтролировать физические симптомы тревоги?</p>	
<p>Какие полезные мысли из категорий "высокая толерантность к фрустрации"/"декатастрофизация" я мог бы практиковать, чтобы позволить этим неприятным симптомам исчезнуть самостоятельно?</p>	



СОВЕТ

Итак, вы усвоили и успешно внедряете новые "противотревожные" подходы. Лучшее, что вы можете сейчас сделать. — это оставить свои симптомы тревоги в покое. Не пытайтесь сражаться с волнами тревоги, а научитесь плавать по ним. Представьте свои неприятные физические или психологические ощущения как бурлящее море во время шторма. Возьмите доску для серфинга и катайтесь по

волнам, пока буря не утихнет. В главе 5 мы предлагали ряд приемов для борьбы с деструктивными мыслями. Эти приемы можно также использовать, чтобы принять неприятные физические ощущения и справиться с ними.

## Будьте реалистичны в своих прогнозах неприятностей

Если у вас есть проблема с повышенной тревожностью, вы боитесь, что произойдет что-то плохое, а также предполагаете, что вероятность наступления неблагоприятного события очень высока. Независимо от того, чего конкретно вы боитесь — заболеть, стать жертвой несчастного случая, опростоволоситься на публике, перенести паническую атаку. — вы преувеличиваете вероятность того, что эти события действительно могут произойти.



ЗАПОМНИ!

Тревога может оказывать огромное влияние на ваши мысли. Попробуйте заполнить следующие два рабочих листа по два раза — один раз в *состоянии тревоги*, а второй раз в нормальном, *спокойном* состоянии. Это поможет вам увидеть, в какой степени ваше эмоциональное состояние может мешать вам мыслить рационально и решать проблемы эффективно.



ПРИМЕР!

Стэн думает, что если он пройдет пешком до центра города (примерно 3 км от его дома), то у него непременно случится сильная паническая атака. Он предполагает, что полностью утратит способность адекватно думать и действовать и не сможет вернуться домой. Стэн также считает, что люди, которые заметят его странное поведение, не станут помогать ему. Стэн представляет себе, как он часами сидит на мостовой где-то вдали от дома, никто не приходит ему на помощь, и в конце концов его подбирает полицейский патруль. Стэн заполнил рабочий лист 9.3. чтобы скорректировать свои идеи насчет вероятности того, что подобное может произойти в реальности.

Конечно, невозможно гарантировать, что события, которые вы представляете, никогда не произойдут. Всякое может случиться. Но когда речь идет о повышенной тревожности, в большинстве случаев люди прогнозируют события, которые вряд ли когда-либо случатся с ними.



ПРАКТИКА!

Тренируемся быть более объективными в оценке вероятности того, что произойдет неприятное событие! Заполните рабочий лист 9.4. чтобы реалистично взглянуть на прогнозируемые вами неприятности.

### Рабочий лист 9.3. Оценка вероятности неблагоприятных событий: пример Стэна

Какое неблагоприятное событие я представляю себе (или думаю, что оно непременно произойдет)?

*Что у меня случится паническая атака в центре города. Я не смогу сдвинуться с места, и люди решат, что у меня что-то не так с головой. Я просижу так несколько часов, а потом меня заберут в полицейский участок*

Если быть реалистичным в своих прогнозах, насколько вероятно, что это событие действительно произойдет?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Такой вероятности вообще нет		Очень маловероятно, что это произойдет		Вероятность того, что это произойдет, и вероятность того, что это не произойдет, одинаковы			Весьма вероятно, что это произойдет			Это произойдет почти наверняка

### Рабочий лист 9.4. Оценка вероятности неблагоприятных событий

Какое неблагоприятное событие я представляю себе (или думаю, что оно непременно произойдет)?

Если быть реалистичным в своих прогнозах, насколько вероятно, что это событие действительно произойдет?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Такой вероятности вообще нет		Очень маловероятно, что это произойдет		Вероятность того, что это произойдет, и вероятность того, что это не произойдет, одинаковы			Весьма вероятно, что это произойдет			Это произойдет почти наверняка

### Рассматриваем неприятности в перспективе

Когда вы находитесь во власти тревоги, то пугающие вас события обычно приобретают в вашем сознании огромные масштабы, совершенно не соответствующие действительности. Вы делаете из мухи слона и приходите к выводу, что эти неприятности невыносимы, катастрофичны, ужасны — в общем, настоящий конец света. К счастью, в подавляющем большинстве случаев все

далеко не так плохо, как вам кажется. Даже если неприятное событие произойдет, практически всегда вы будете в состоянии справиться с ним, несмотря на сложности и временный дискомфорт.

"Противотревожный" образ мышления включает в себя укрепление вашей уверенности в том, что вы способны справляться с неприятными переживаниями и событиями. Попробуйте сказать себе, что вы можете справиться — и обязательно справитесь — со своей тревогой, даже если сделать это будет непросто. Напомните себе, что приступы страха и тревоги случались у вас и раньше, и вы выжили, хоть и испытали немало дискомфортных чувств. Постарайтесь также выработать у себя более здоровое отношение к идее о том, что окружающие будут негативно относиться к вам. Не придавайте слишком много значения мнению других людей о вас; в противном случае это лишь усилит вашу тревогу. Сформулируйте новую установку: "Да, если окружающие будут плохо думать обо мне, это будет неприятно, но не ужасно и не невыносимо". Не забывайте: какими бы странными ни были внешние симптомы вашей тревоги, зачастую окружающие готовы проявить гораздо больше сочувствия и поддержки, чем вы ожидаете.



ПРИМЕР!

Итак, давайте снова обратимся к примеру Стэна — боязни панической атаки в людном месте — и посмотрим, как этот страх выглядит в перспективе. Заполняя рабочий лист 9.5, Стэн старался объективно и рационально оценивать свою способность справиться с паническими ощущениями и реакцией окружающих людей на его поведение.

### Рабочий лист 9.5. Рассматриваем неблагоприятные события в перспективе: пример Стэна

Какое неблагоприятное событие я представляю себе (или думаю, что оно непременно произойдет)?

*Что у меня случится паническая атака в центре города, и я не смогу сдвинуться с места. Люди будут смотреть на меня как на сумасшедшего. Я просижу так несколько часов, а потом меня заберут в полицейский участок*

Если быть реалистичным в своих прогнозах, насколько плохо будет, если это событие действительно произойдет?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вообще не плохо	Минимально плохо, но с этим достаточно легко справиться		Умеренно плохо, но существует множество вещей похуже этого. Я могу с этим справиться			Очень плохо, и с этим очень сложно справиться		Худшее, что могло произойти		



Какие мысли/убеждения помогли бы мне успешно справиться с этим неблагоприятным событием, если бы оно действительно произошло

*У меня есть симптомы тревоги, но они пройдут со временем*

*Я могу вынести эти интенсивные неприятные чувства, и они сойдут на нет сами по себе*

*Если люди подумают, что я сумасшедший, это будет ошибкой с их стороны. У меня просто паническая атака!*

Какие практические действия я мог бы предпринять, чтобы справиться с этим событием или адаптироваться к нему, если бы это событие действительно произошло?

*Я мог бы попытаться перенаправить свое внимание со своих физических симптомов паники на какое-то конкретное задание — например, сходить в магазин и купить продукты*

*Я мог бы позволить своим симптомам постепенно сойти на нет, а после этого вернуться домой пешком, как и планировал*

*Я мог бы обратиться к окружающим за помощью, если бы решил, что это действительно необходимо*

*Если бы я чувствовал себя совсем нехорошо, я мог бы позвонить другу и попросить его приехать за мной*



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 9.6, чтобы оценить собственные способности справляться с неприятностями.

### Рабочий лист 9.6. Рассматриваем неблагоприятные события в перспективе

Какое неблагоприятное событие я представляю себе (или думаю, что оно непременно произойдет)?

Если быть реалистичным в своих прогнозах, насколько плохо будет, если это событие действительно произойдет?

0            1    2            3            4 5            6            7            8            9            10

Вообще не плохо	Минимально плохо, но с этим достаточно легко справиться	Умеренно плохо, но существует множество вещей похуже этого. Я могу с этим справиться	Очень плохо, и с этим очень сложно справиться	Худшее, что могло произойти
-----------------	---	--	---	-----------------------------

Какие мысли/убеждения помогли бы мне успешно справиться с этим неблагоприятным событием, если бы оно действительно произошло	
Какие практические действия я мог бы предпринять, чтобы справиться с этим событием или адаптироваться к нему, если бы это событие действительно произошло?	

## Пора встретиться со своими страхами лицом к лицу

Пожалуй, вы готовы приступить к упражнениям по *экспозиции* (идентификация своих страхов и намеренная, запланированная встреча с ними). Целенаправленно посмотреть своему страху в лицо — лучший способ преодоления проблемы повышенной тревожности. Личная встреча со своим страхом весьма неприятна, но зато очень эффективна! Чтобы настроиться на решительный шаг, подумайте о том, как вас уже достала ваша тревожность. Сколько можно смотреть на мир сквозь искажающую пелену страха? Как думаете, вы готовы перетерпеть кратковременный дискомфорт при выполнении упражнений по экспозиции, если это подарит вам свободу от тревоги? Надеемся, вы ответили "да". Вот несколько советов для эффективной экспозиции.

Делайте свои экспозиции достаточно сложными. Они должны вызывать у вас чувство дискомфорта, но в то же время не должны совсем выбивать вас из колеи, иначе вы не захотите продолжать упражнения.

Продолжайте регулярно помещать себя в ситуации, которые вас пугают, и с каждым разом делайте их чуть более сложными для себя.



ЗАПОМНИ!

Имейте в виду, что одного раза недостаточно. Вам нужно регулярно встречаться лицом к лицу со своим страхом — до тех пор, пока вы не привыкнете к соответствующим обстоятельствам (т.е. произойдет десенситизация (габитуация)).

Делайте свои сеансы экспозиции достаточно продолжительными. Оставайтесь в ситуации до тех пор, пока ваши тревожные чувства не сократятся примерно на 50%.

Определите, какие действия вы совершаете, чтобы избежать тревожащей вас ситуации или попытаться проконтролировать физические симптомы тревоги. Вспомните: мы называем подобные действия *поведением избегания*. Очень важно, чтобы во время сеансов экспозиции вы сопротивлялись своему желанию прибегнуть к привычному поведению избегания.

Напомните себе один из важнейших принципов когнитивно-поведенческой терапии: "Столкнитесь со своим страхом и восстановитесь!"

Убеждайте себя в том, что вы вполне способны принять, вынести, перетерпеть дискомфорт, связанный с тревогой. Да, вам это *не понравится*, но вы *переживете* это.

Ведите записи о ходе и результатах своих упражнений по экспозиции, чтобы иметь возможность оценить свой прогресс.

В следующих разделах вы найдете рабочие листы, которые помогут вам применить эти рекомендации на практике.

## Бросьте себе вызов



запомни!

Вам нужно бороться не с симптомами тревоги, а со своим защитным поведением и стремлением избежать ситуаций, которые могут спровоцировать приступ тревоги.

Следующий рабочий лист заполняйте в два этапа.

### **1. В первом столбце запишите 5-10 ситуаций, в которых вы обычно чувствуете тревогу.**

**Во втором столбце дайте каждой из этих ситуаций оценку по шкале от 0 до 10, где 0 — вообще нет тревоги, 5 — умеренная тревога, а 10 — сильная тревога. Исходите из своих предположений о том, сколь сильную тревогу вы испытывали бы в подобных ситуациях.**

Стэн — парень из нашего примера, страдающий от панических атак, — заполнил рабочий лист 9.7, чтобы определить тревожащие его ситуации.

### Рабочий лист 9.7. Вызовы, которые можно бросить самому себе: пример Стэна

<i>Ситуация, провоцирующая тревогу</i>	<i>Ожидаемый уровень тревоги</i>
1. Сходить в магазин на углу	3
2. Позвонить на работу насчет больничного	9
3. Пройтись пешком до центра города	10
4. Купить продукты на рынке	8
5. Сходить в местный паб	6
6. Вернуться на работу	10
7. Проехать на автобусе	7
8. Посидеть в своем саду	1
9. Ответить на телефонный звонок	2
10. Пойти в гости к другу	5



ПРАКТИКА!

Составьте собственный список заданий-вызовов, заполнив рабочий лист 9.8. На данном этапе нет необходимости располагать их в таблице в порядке возрастания сложности. Записывайте ситуации в произвольном порядке, а затем давайте им оценку по шкале от 0 до 10.

### Рабочий лист 9.8. Вызовы, которые можно бросить самому себе

<i>Ситуация, провоцирующая тревогу</i>	<i>Ожидаемый уровень тревоги</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



СОВЕТ

Включите в этот список ситуации, которых вы избегали из-за своих тревожных чувств. Если вы тревожились и прибегали к защитному поведению на протяжении длительного периода времени, то вы можете забыть упомянуть здесь занятия/действия, которые вы когда-то совершали, а потом забросили. Постарайтесь очень внимательно проанализировать те аспекты вашей жизни, которыми вы пренебрегали из-за тревоги.

Следующее упражнение совсем несложное. Просто взгляните на заполненный вами рабочий лист 9.8 и на оценки, которые вы дали каждой из пугающих вас ситуаций, а затем расположите их в порядке возрастания уровня тревоги — от вызывающих минимальную тревогу до максимально тревожащих вас ситуаций. Внесите их в таком порядке в рабочий лист 9.9. Последний столбец этого листа можно использовать для записи оценок фактического уровня тревоги при реальной встрече с пугающими обстоятельствами. Нередко эта оценка оказывается ниже прогнозируемой. Это обусловлено тем, что ожидание пугающих событий зачастую переносится человеком тяжелее, чем сами эти события. Поэтому последний столбец этого листа нужно заполнять уже *после* выполнения ваших упражнений по экспозиции.

### Рабочий лист 9.9. Мой рейтинг пугающих ситуаций

<i>Ситуация, провоцирующая тревогу</i>	<i>Ожидаемый уровень тревоги (по шкале от 0 до 10)</i>	<i>Фактический уровень тревоги (по шкале от 0 до 10)</i>

<b>Ситуация, провоцирующая тревогу</b>	<b>Ожидаемый уровень тревоги (по шкале от 0 до 10)</b>	<b>Фактический уровень тревоги (по шкале от 0 до 10)</b>

Итак, вы составили рейтинг тревожащих вас ситуаций. Теперь можете запланировать, когда и где вы встретитесь с этими ситуациями лицом к лицу. — начиная с небольших шагов и заканчивая полномасштабным погружением в ситуацию. Рейтинг поможет вам начать с более простых для вас ситуаций, а следующий раздел поможет подготовить план встречи с ними.

### Готовим план экспозиции

Теперь пора заняться превращением ваших намерений в действия. Большинство людей постоянно откладывают экспозицию на потом, поэтому лучше назначить конкретное время для нее. Честно говоря, встреча со своими страхами — занятие не из приятных, поэтому откладывать его легче, чем собраться с духом и сделать то, что нужно. Но если вы не проработаете свою тревогу сейчас, вам все равно придется встретиться с ней в будущем. В главе 8 мы говорили о том, как провести анализ затрат и выгод, чтобы обрести мотивацию для достижения цели. Если вам нужна дополнительная мотивация, заполните соответствующий рабочий лист из главы 8, чтобы наглядно продемонстрировать самому себе полезный эффект от ваших упражнений по экспозиции.



**ЗАПОМНИ!**

Не так страшен черт, как его малюют. Во многих случаях оказывается, что фактическая экспозиция далеко не так страшна, как вы предполагали. Чем чаще вы будете выполнять упражнения по экспозиции, тем быстрее вы сможете преодолеть свою проблему повышенной тревожности.



ПРАКТИКА!

Используя заполненный вами рабочий лист 9.9, перечислите пугающие ситуации, которые вызывают у вас наименьшую тревогу, и укажите оценки степени тревоги, которые вы дали им. Например, Стэн выбрал следующие три занятия для своих первых упражнений по экспозиции: посидеть в своем саду, ответить на телефонный звонок, сходить в магазин на углу. Выбранные вами ситуации будут представлять собой первые цели для экспозиции. Теперь выберите конкретный день и конкретное время для проведения первого сеанса экспозиции. Выбор конкретного времени помогает вам действительно приступить к делу, а не отложить его на неопределенный срок. Также назначьте время для повторного выполнения *того же* упражнения. Повторение — ключ к успеху! Если это возможно, повторяйте экспозицию каждый день. Чем чаще вы будете ее повторять, тем лучше. Так, Стэн решил, что будет сидеть в своем саду по полчаса три раза в день в течение одной недели. Он также решил, что будет отвечать на каждый телефонный звонок и ходить в магазин на углу один раз в понедельник, два раза во вторник и три раза в среду.



СОВЕТ

Продолжительность сеансов экспозиции может быть разной. Запомните основное правило: оставайтесь в ситуации до тех пор, пока ваша тревога не уменьшится достаточно существенно (в идеале примерно на 50%). После проведения нескольких сеансов экспозиции по каждому из выбранных вами занятий, провоцирующих тревогу, можете пересмотреть свой рейтинг и оценить, насколько снизился ваш уровень тревоги.

Заполните рабочий лист 9.10, чтобы подготовить собственный план экспозиции.

### Рабочий лист 9.10. Мой план экспозиции

<i>Конкретное занятие/действие для экспозиции</i>	<i>Оценка в соответствии с рейтингом</i>	<i>День и время, назначенные для первого сеанса экспозиции</i>	<i>Дни и время, назначенные для повторных сеансов экспозиции</i>

<b>Конкретное занятие/действие для экспозиции</b>	<b>Оценка в соответствии с рейтингом</b>	<b>День и время, назначенные для первого сеанса экспозиции</b>	<b>Дни и время, назначенные для повторных сеансов экспозиции</b>



СОВЕТ

Постепенно продвигаясь дальше по своему рейтингу, вы бросаете себе вызов, но не создаете резких перегрузок. Это хорошо, но следите также за тем, чтобы ваше движение было не слишком медленным! Подумайте, справились бы вы сразу с двумя позициями своего рейтинга за один раз? Если считаете, что это адекватная нагрузка для вас, попробуйте так и сделать, чтобы ускорить прогресс.

## Ведите записи о своих упражнениях по экспозиции

Записи помогают вам оценить свой прогресс с течением времени. Записывая детали своих сеансов экспозиции, вы также сможете понять, достаточно ли они продолжительны для того, чтобы уровень вашей тревоги снижался *естественным образом*. Не существует какого-то универсального значения продолжительности эффективного сеанса экспозиции. Иногда и двадцати минут более чем достаточно, в то время как другие ситуации могут требовать вашего участия в течение часа (или даже дольше). Мы рекомендуем записывать оценку своего уровня тревоги в начале, середине и конце сеанса экспозиции, чтобы определить, оптимальной ли была его продолжительность.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 9.11, чтобы зафиксировать подробности ваших упражнений по экспозиции. Оценивайте уровень тревоги по шкале от 0 до 10, где 0 — вообще нет тревоги, 5 — умеренная тревога, а 10 — сильная тревога.



## Рабочий лист 9.11. Мои записи о сеансах экспозиции

<i>Описание действия/занятия для экспозиции</i>	<i>Общая продолжительность сеанса экспозиции</i>	<i>Уровень тревоги в начале сеанса экспозиции (по шкале от 0 до 10)</i>	<i>Уровень тревоги в середине сеанса экспозиции (по шкале от 0 до 10)</i>	<i>Уровень тревоги в конце сеанса экспозиции (по шкале от 0 до 10)</i>

## Находим свои проявления защитного поведения

В главе 7 мы говорили о том, что некоторые способы борьбы с проблемами на самом деле только создают дополнительные проблемы. Эти деструктивные паттерны поведения приносят кратковременное облегчение, но в долгосрочной перспективе лишь усугубляют ваши проблемы. Иногда вы можете заметить, что во время сеанса экспозиции уровень вашей тревоги остается высоким. В таком случае необходимо проверить, не применяете ли вы защитное поведение, сами того не осознавая. Очень важно идентифицировать все свои паттерны защитного поведения и записать информацию о них. Благодаря этому вы сможете вовремя распознавать и устранять их.

Защитное поведение — это любые ваши действия, с помощью которых вы пытаетесь минимизировать тревожные чувства, скрыть свои проявления тревоги от окружающих, "спрятаться" от потенциальных пугающих событий (например, утрата способности ясно мыслить и осознанно действовать во время панической атаки). Список вариантов защитного поведения, по сути, бесконечен.

В рабочем листе 9.12 приведены примеры некоторых весьма распространенных способов “защиты” от паники.

Чтобы идентифицировать собственные паттерны защитного поведения, обратите внимание на то, что вы делаете в пугающих вас ситуациях, чтобы успокоить себя/предотвратить развитие симптомов паники. Учитывайте даже внешне незначительные нюансы своего защитного поведения.



ПРИМЕР!

Стэн понял, что совершал множество разных “защитных” действий, поскольку считал, что они помогают ему предотвратить возникновение панической атаки или смягчить панические ощущения. Стэн перечислил свои неэффективные способы борьбы с паническими атаками и агорафобией в рабочем листе 9.12.

### Рабочий лист 9.12. Защитное поведение Стэна

<b>Пугающая ситуация</b>	<b>Типичное защитное поведение</b>
Проехать на автобусе	<i>Сидеть/стоять возле двери автобуса</i> <i>Слушать музыку в наушниках</i> <i>Стараться не смотреть в глаза окружающим</i> <i>Пытаться контролировать свое дыхание</i>
Сходить в магазин на углу	<i>Ходить в магазин только в то время, когда там мало людей</i> <i>Заранее готовить точную сумму, чтобы не приходилось ждать сдачу</i> <i>Быстро расплачиваться и со всех ног нестись обратно домой</i>
Сходить в местный паб	<i>Стараться не привлекать внимания; отворачиваться от окружающих</i> <i>Надевать легкую одежду, чтобы было не так жарко</i> <i>Думать о том, что уже скоро я смогу уйти домой</i> <i>Не пить алкогольные напитки, чтобы избежать головокружения</i> <i>Постоянно теревить в руках ключи и телефон, чтобы скрыть от окружающих дрожь в руках</i> <i>Следить, не проявляются ли у меня симптомы паники</i>



ПРАКТИКА!

Взгляните на заполненный вами рабочий лист 9.9 — список пугающих вас ситуаций и их оценки, — и подумайте, что вы обычно делаете в этих ситуациях, чтобы остановить, минимизировать или

проконтролировать свои тревожные чувства и физические ощущения. Внесите эти действия в рабочий лист 9.13.

### Рабочий лист 9.13. Мое защитное поведение

<i>Пугающая ситуация</i>	<i>Типичное защитное поведение</i>

## Избавляемся от изнуряющего беспокойства

Если у вас есть проблема с тревогой, то вы наверняка часто беспокоитесь и переживаете о чем-то. Конечно, каждый из нас время от времени беспокоился. Ни о чем не беспокоятся только те, кого ничего не интересует и не волнует. Однако есть большая разница между здоровой обеспокоенностью и нездоровой тревогой, которая включает в себя непродуктивное беспокойство. (В главе 6 мы рассказывали о том, чем отличаются здоровые негативные эмоции от нездоровых.) Беспокойство отнимает много времени и сил, является непродуктивным и подпитывает тревогу.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 9.14, чтобы увидеть, насколько вы склонны к непродуктивной тревоге.

## Рабочий лист 9.14. Анализ моей склонности к беспокойству

Каковы три моих основных опасения в настоящий момент?

---

1.

---

2.

---

3.

---

У моих опасений есть какие-то общие темы? Склонен ли я к тому, чтобы постоянно переживать по поводам, относящимся к одному и тому же типу/категории?

---

Тема 1:

---

Тема 2:

---

Тема 3:

---

Беспокойство отрицательно влияет на качество моего сна, мешает мне наслаждаться жизнью, пагубно сказывается на моих отношениях, снижает мою способность сосредотачиваться/нормально функционировать? Перечислите конкретные примеры того, каким образом ваше беспокойство может создавать для вас проблемы

Вы считаете, что способны эффективно справиться с выявленными вами темами для беспокойства?

Определенно да

Возможно, нет

Вероятно, нет

Определенно нет

---

После того как вы справитесь с одним опасением, вы вскоре фокусируетесь на новых поводах для беспокойства?

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

---

Вы думаете, что если бы вам удалось справиться со всеми своими опасениями, вы наконец смогли бы расслабиться?

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

---

**Вы часто переживаете по поводу возможных негативных событий, которые даже еще не произошли?**

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

**Вы пытаетесь решить каждую потенциальную проблему еще до того, как она произошла?**

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

**Вы считаете, что беспокойство подготовит вас к неблагоприятным событиям или предотвратит такие события?**

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

Если вы заметили, что ваши наиболее интенсивные текущие опасения по прошествии некоторого времени возвращаются в слегка видоизмененной форме, значит, у вас точно есть ярко выраженные темы для беспокойства. Это означает, что вы склонны к чрезмерному беспокойству именно в этих областях вашей жизни, даже когда в них фактически не происходит ничего плохого. Распространенные темы для беспокойства включают в себя финансы, здоровье, отношения и мнение других людей о вас. Этот рабочий лист поможет вам понять, что ваша проблема с постоянным беспокойством зачастую несоразмерна масштабам фактических проблем. Иначе говоря, больше всего неприятностей приносит вам сам процесс беспокойства.

Если в рабочем листе 9.14 вы отметили много пунктов "часто" и "всегда", то у вас, вероятно, есть проблема с нездоровым беспокойством.

Если привычка беспокоиться вошла в вашу жизнь уже давно, то вам может быть не так уж просто понять, что можно натренировать себя просто отпускать свои тревожные мысли. Беспокойство действительно похоже на вредную привычку. Хорошая новость в том, что с вредными привычками можно справиться, если проявить настойчивость. Да, придется попотеть, но результат определенно стоит того! Когда вы только начинаете сопротивляться своей привычке беспокоиться, у вас может возникнуть странное чувство уязвимости. Но со временем вы привыкнете к приятному чувству свободы от навязчивого беспокойства.



СОВЕТ

Сделайте так, чтобы у вас не было времени на беспокойство. Займите себя какой-то деятельностью и научитесь переключать внимание со своих переживаний на что-то другое. В главе 5 мы говорили о том, как управлять своим вниманием. (Некоторые из упражнений в

главах 12, 13 и 18 тоже могут оказаться полезными в данном контексте.) Выбирайте занятия, которые требуют концентрации внимания, например складывайте пазлы, решайте задачи с вычислениями, слушайте других. Физические упражнения также очень полезны и могут помочь вам буквально "выгнать вместе с потом" свое беспокойство.



ПРАКТИКА!

Когда вас охватывает беспокойство, попробуйте заполнить рабочий лист 9.15. чтобы вырваться из его плена.

### Рабочий лист 9.15. Анализ моего беспокойства

Мое текущее опасение	
Это реальная проблема, над решением которой я могу поработать сегодня?	
Если да, то какие практические действия я могу предпринять для решения этой проблемы?	
Шаг 1:	
Шаг 2:	
Шаг 3:	
Шаг 4:	

Шаг 5:	
Если нет, то на какие действия/занятия я могу направить свое внимание, вместо того чтобы фокусироваться на своих переживаниях?	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



ВНИМАНИЕ!

Беспокойство — незваный гость, который упорно не желает уходить. Поначалу вы будете испытывать постоянное фоновое желание побеспокоиться по какому-либо поводу. Напомните себе, что беспокойство не помогает ни предотвращать, ни решать проблемы. Без вредной привычки беспокоиться ваша жизнь гарантированно станет лучше.

## Глава 10

# Устраняем зависимое поведение

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Определяем, что такое зависимость
- » Встречаемся с зависимостью лицом к лицу
- » Делаем шаги в направлении отказа от зависимости
- » Продолжаем придерживаться верного пути

**З**лоупотребление "для снятия стресса" алкоголем или препаратами, зачастую сомнительного происхождения, становится все более распространенной проблемой. Развитие Интернета делает общедоступными множество разных вещей — онлайн-шопинг, азартные игры, порнографию. Помимо прочего, в интернет-магазинах можно запросто купить лекарственные препараты, которые должны продаваться только по рецепту. На самом деле это очень опасная практика, ведь вы не можете проконтролировать качество таких медикаментов, а дозировку назначаете себе сами, не спрашивая мнения специалиста.

Слова "зависимость", "зависимый" обычно воспринимаются как нечто с ярко выраженной негативной окраской, и поэтому многие люди крайне неохотно признают, что у них есть подобная проблема, или предпочитают называть это состояние как-то иначе. Но какой бы термин вы ни использовали, предлагаемые в этой главе стратегии будут полезны для работы с зависимостями. В этой главе мы будем использовать обобщающее словосочетание "употребление", подразумевая под ним прием любого вещества, которые вы принимаете.



или любое компульсивное поведение, к которому вы прибегаете, чтобы справиться с повседневными задачами и/или снизить стресс. Мы также будем применять слово "употреблять" в отношении приема вами выбранного препарата или выполнения соответствующих действий; также под термином "вещества" мы будем подразумевать и алкоголь, и наркотики.

Избавиться от зависимости от наркотиков, алкоголя, азартных игр, порносайтов и тому подобного не так уж просто. Вы можете понимать, что эта привычка вредит вам. но в то же время просто не можете представить себе, что возможна нормальная жизнь без нее. Многие люди сомневаются в своей способности справиться со стрессами без поддержки в виде наркотика или компульсивного поведения. Однако даже если вам кажется, что лишиться себя быстродействующей помощи и комфорта, приносимых предметом вашей зависимости, будет крайне тяжело, верьте — вы способны сделать это и разорвать порочный круг. От вас понадобятся лишь терпение, настойчивость и целеустремленность. Эта глава поможет вам понять, насколько серьезна ваша зависимость, как встать на путь избавления от нее и как не свернуть с этого пути в дальнейшем.

Сохраняйте спокойствие и продолжайте работу над собой!

## **Определяем, что такое зависимость**

Если вы решили прочесть эту главу, то, скорее всего, думаете, что у вас есть какой-то наркотик и что его употребление в той или иной степени оказывает негативное влияние на вашу работу, общение, отношения, учебу или качество жизни в целом. Зачастую бывает сложно установить, где та тонкая грань, которая разделяет употребление и злоупотребление (веществами, занятиями и т.д.). В целом можно сказать, что употребление превращается в злоупотребление в тот момент, когда это начинает оказывать явно выраженное отрицательное воздействие на вашу личную жизнь, продуктивность на работе, финансовое состояние. Заметные невооруженным глазом негативные последствия свидетельствуют о том, что ваша привычка вышла из-под контроля и вы имеете дело с зависимостью.

Зависимость обычно означает привычку полагаться на определенные вещества (наркотики или алкоголь) или паттерны компульсивного поведения (шопинг, азартные игры, просмотр порнофильмов). Говоря, что вы полагаетесь на них, мы имеем в виду, что вам сложно представить себе свою жизнь без их употребления — либо на повседневной основе, либо "приступами" (например, в стрессовых ситуациях). Во втором случае вы можете неделями держать себя в руках, зато потом срываетесь по-крупному.

Рабочий лист 10.1 поможет вам определить, есть ли у вас зависимость, и если да, то насколько она серьезна. Отметьте те пункты, которые применимы к вам и вашему препарату, независимо от его конкретной формы.



ЗАПОМНИ!

Это самостоятельное упражнение, которое вы выполняете в первую очередь для того, чтобы помочь самому себе. Только вам решать, будете ли вы делиться его результатами, с кем именно и в каком объеме. Главное, чтобы вы были честны с собой при выполнении этого упражнения и отвечали на вопросы как можно более правдиво. Вы ничего не потеряете, если будете откровенны с собой. Наоборот, вы получите ценную информацию о реальном положении вещей и шанс изменить свою жизнь к лучшему!

## Рабочий лист 10.1. Анализ зависимости

***Происходило ли со мной что-то из нижеперечисленного в течение последних трех недель?***

- Терял рабочее время из-за употребления
- Употреблял в какой-то из дней, несмотря на принятое накануне решение сопротивляться этому желанию
- Употреблял в такое время дня, которое другие люди сочли бы неподходящим или социально неприемлемым для этого
- Понимал, что мне очень сложно продержаться без целый день или дольше
- Предпринимал попытки скрыть факт употребления от окружающих
- Пытался как-то оправдать свое употребление (используя аргументы типа "Мне действительно это необходимо прямо сейчас", "Да все люди делают что-то вроде этого")
- Чувствовал раздражение или уныние, не имея возможности принять препарат
- Пренебрегал повседневными делами или занятиями, которые прежде доставляли мне радость, в результате употребления и/или последствий употребления
- Позволял, чтобы мои семья/работа/социальные обязательства страдали из-за моего похмелья, "отходняка", употребления или моей озабоченности мыслями об употреблении
- Получал травму, попадал в неприятности со здоровьем или финансами в результате употребления
- Спорил/ссорился/вступал в конфликт (прямо или косвенно) с друзьями/родственниками/начальством/коллегами/своим врачом по поводу последствий употребления

Если вы ответили "да" хотя бы на один из этих вопросов, возможно, у вас действительно есть зависимость, которой следует уделить внимание. Если вы ответили утвердительно на три или более вопроса, возможно, вам пора принять серьезные меры для борьбы с зависимостью. Эти меры могут включать в себя обращение за помощью к специалисту и участие во встречах групп поддержки. Далее в этой главе мы будем в деталях рассматривать вопросы, связанные с употреблением, и подскажем вам, как вступить на путь избавления от пагубной привычки.



ВНИМАНИЕ!

Люди зачастую пытаются "отговорить" себя от борьбы со своей зависимостью. Но не спешите идти на поводу у своих колебаний. Сегодня утром вы можете быть полны решимости прекратить употребление раз и навсегда, а уже к вечеру убедите себя в том, что умеренное употребление вам не повредит, и что главное — знать меру. Привычка к употреблению коварна, она умеет манипулировать вами и убеждать вас в своей безобидности. Не позволяйте пагубным пристрастиям сбить вас с намеченного пути.

## Признаем свои зависимости

Зависимости выполняют определенную функцию. Да, в долгосрочной перспективе они вредят вам, но поначалу приносят мгновенное или кратковременное облегчение эмоциональной, физической или душевной боли, а иногда и от всех них вместе. Один из первых шагов на пути к преодолению зависимости — в полной мере признать и принять то, какую функцию она выполняет в вашей жизни. Чтобы избавиться от вредной привычки, вам нужно заменить ее другими, более здоровыми паттернами поведения, поэтому очень важно перед началом работы тщательно проанализировать причины, по которым вы полагаетесь на нее.

Вы можете использовать рабочий лист 10.2 одним из трех способов. Вы можете подумать о том, когда именно в недавнее время (скажем, в последние две недели) вы употребляли, или когда вы обычно употребляете, или какие обстоятельства окружают вас, когда вы употребляете. Поняв, когда вы наиболее склонны употреблять, вы сможете понять, почему вы это делаете. Рабочий лист 10.2 подскажет вам вопросы, полезные для начала работы.



ПРИМЕР!

Кит каждый день курит марихуану. Иногда она ждет вечера, чтобы сделать первую затяжку, но в выходные часто начинает курить уже с самого утра. В результате такого поведения Кит забросила занятия.

которые раньше радовали ее. Некоторые из ее друзей говорят, что их беспокоит, что она так много курит. Давайте посмотрим на записи Кит в рабочем листе 10.2.

## Рабочий лист 10.2. Какую функцию выполняет мое употребление?

### Пример Кит

Какой это был день/время суток?	<i>Четверг, примерно 18:30</i>
В каком настроении я была?	<i>Я была очень уставшей после работы — как физически, так и морально</i>
С кем я была?	<i>Одна. Я только что вернулась домой с работы</i>
Какие мысли у меня возникали?	<i>Я думала о том, что моя работа очень скучная, и о том, не пора ли мне найти новую работу</i>
Какие эмоции я испытывала?	<i>Мне было грустно, я чувствовала себя подавленной</i>
Пыталась ли я оправдать употребление перед самой собой или другими?	<i>Я думала, что заслужила немного удовольствия после долгого и скучного дня на работе</i>
Что происходило в этот день раньше?	<i>Я провела весь день, глядя в экран компьютера, — как обычно</i>
Пыталась ли я избежать необходимости выполнять какое-то неприятное дело с помощью употребления?	<i>Не в этом случае</i>
Что я могла бы сделать вместо употребления?	<i>Выйти на прогулку с собакой, принять ванну, позвонить подруге и поделиться с ней своими чувствами насчет работы</i>
Когда (на каком этапе) я приняла решение употребить?	<i>Вероятно, примерно ко времени ужина</i>

Из ответов Кит видно, что она курила марихуану (в данном случае) в качестве средства восстановления душевных сил после утомительного дня на работе, которая казалась ей скучной. Кроме того, в этот день она приняла решение закурить гораздо раньше, чем ей казалось. Вероятно, у Кит не одна причина для употребления, а несколько. Если она будет периодически заполнять рабочий лист 10.2, то сможет понять, в какие моменты риск употребления/срыва наиболее высок.

Последуйте примеру Кит и заполните рабочий лист 10.3, чтобы лучше понять, какую функцию выполняет ваша собственная зависимость.

### Рабочий лист 10.3. Какую функцию выполняет мое употребление?

Какой это был день/время суток?	
В каком настроении я был?	
С кем я был?	
Какие мысли у меня возникали?	
Какие эмоции я испытывал?	
Пытался ли я оправдать употребление перед самим собой или другими?	
Что происходило раньше в этот день?	
Пытался ли я избежать необходимости выполнять какое-то неприятное дело с помощью употребления?	
Что я мог бы сделать вместо употребления ВН?	
Когда (на каком этапе) я принял решение употребить?	

Внимательно продумайте свои ответы на вопросы рабочего листа 10.3. Чем лучше вы будете понимать причины своего обращения к наркотикам, тем лучше вы будете готовы к столкновению с ситуациями высокого риска (ситуации, в которых вы наиболее склонны к употреблению) и к распознаванию точки, в которой вы принимаете решение об употреблении (что даст вам возможность вовремя остановиться).

## Выявляем триггеры

Употребление веществ, таких как алкоголь или "рекреационные наркотики", а также компульсивное поведение наподобие безудержного шопинга, увлечения азартными играми или порно, иногда называют также *самопомощью*. Психологи часто используют этот термин, поскольку он отражает самостоятельные попытки человека с зависимостью справиться с эмоциональной болью и душевным дискомфортом. Например, страдая от тревоги или депрессии, вы можете употреблять алкоголь ради временного облегчения своего состояния. Однако проблема в том, что употребление в целях быстрого смягчения дискомфорта со временем приводит к усилению симптомов и усугублению проблемы, а также к возникновению дополнительных практических проблем.

Алкоголь является веществом-депрессантом. Обильное употребление алкоголя зачастую позволяет временно смягчить стресс и убрать из сознания непрекращающиеся депрессивные мысли. Однако иногда алкоголь может также усиливать текущее настроение человека, приводя к бурным вспышкам гнева или, наоборот, к бесконтрольной плаксивости. Неизбежное похмелье обычно подкрепляет депрессивные чувства (а иногда даже провоцирует появление суицидальных мыслей) и может также приводить к появлению симптомов повышенной тревожности и ощущению паранойи. Слишком высокая цена за кратковременное облегчение, вы не считаете?

Запрещенные и незаконные наркотические вещества (самые распространенные примеры — кокаин, марихуана, героин) также могут помочь расслабиться, улучшать настроение, обеспечивать временный прилив сил. Эти эффекты сохраняются ровно до тех пор, пока вещество активно действует в вашем организме. Но затем следует неизбежный спад, и это именно тот случай, когда уместным будет высказывание "чем выше взлетел, тем больше потом падать".

Компульсивное поведение (азартные игры, увлечение порнографией, шопоголизм) также может быстро отвлечь вас от ваших душевных/эмоциональных страданий. Но потом придут сожаления по поводу впустую потраченных денег, чувства вины и стыда, самообвинение.

Помимо неприятных психологических последствий, о которых мы говорили выше, употребление ВН также приводит к появлению вполне конкретных практических проблем.

Долги, финансовые проблемы, испорченная кредитная история, потеря сбережений или жилья.

Лишение водительских прав, проблемы с законом и полицией.

Проблемы на работе, потеря профессиональной репутации, дисциплинарные меры (из-за частых пропусков рабочих дней или невыполнения поставленных задач) либо даже увольнение.

Ухудшение социальных и семейных отношений, что может привести к расставанию, разводу, прекращению общения с детьми, потере друзей.

Проблемы со здоровьем в результате наступления долгосрочных последствий употребления и травмы, полученные во время пребывания под воздействием наркотика.



СОВЕТ

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА “ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ” ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Не всем людям с зависимостью нужно полностью воздерживаться от употребления своего наркотика в течение всей жизни. Однако большинство людей, желающих преодолеть зависимость, стараются по возможности избегать употребления — особенно на ранних этапах выздоровления. Те, кому удалось побороть свою зависимость, часто говорят, что вообще не начинать (пить, играть, курить и т.д.) для них намного легче, чем начать, а затем пытаться удержать себя в рамках разумного употребления. Например, если вы бросили пить или курить и знаете, что умеренность никогда не была вашей сильной чертой, опасайтесь ситуаций, которые могут спровоцировать вас на то, чтобы снова начать употреблять "за компанию", "по чуть-чуть". Вы можете убедить себя в том, что вы в состоянии контролировать объемы употребления наркотика после нескольких недель или месяцев полного воздержания, но мы рекомендуем перестраховаться и продолжать держаться подальше от препаратов. В противном случае вы рискуете перечеркнуть все свои достижения и потом будете вынуждены начинать малоприятный и болезненный процесс отказа от наркотика заново.

Подумайте сами: разве те минимальные и кратковременные преимущества, которые дает вам употребление, стоят той максимальной цены, которую вы заплатите за это в долгосрочной перспективе?

После того как вы исследуете, какие функции выполняет ваш наркотик в тех или иных ситуациях (см. рабочий лист 10.3), можете приступать к анализу ваших триггеров употребления.

Взгляните на рабочий лист 10.4 и отметьте пункты, в которых вы узнаете свои триггеры для употребления.

## Рабочий лист 10.4. Распространенные виды триггеров

- **Обида.** Триггеры, связанные с обидой, зачастую являются результатом межличностного конфликта и проблем в отношениях, которые для вас важны, будь то дома или на работе. Употребление может помочь смягчить (временно) боль, вызванную критикой или отвержением. Однако в конечном итоге употребление В, скорее всего, приведет к возникновению дополнительных межличностных конфликтов и проблем. (О проблемах в отношениях мы будем говорить в главе 15.)
- **Гнев.** Если вы сердитесь на какого-то человека или ситуацию, то можете употреблять для того, чтобы немного успокоиться. Повседневные мелкие неприятности — очереди, грубые продавцы в магазинах, пробки на дорогах — провоцируют фрустрацию и чувство разочарования. Однако зависимость может сделать вас раздражительным (в результате наступившего похмелья, спада настроения, финансового кризиса), и тогда вы будете реагировать на провоцирующие факторы еще резче. (В главе 15 вы найдете советы о том, как контролировать свой гнев.)
- **Скука.** Ощущения "Я попусту трачу время" и "Как мне все это надоело" часто являются триггерами для употребления. Вы можете забыть, какие здоровые дела/занятия раньше помогали вам справиться со скукой. Теперь ваш наркотик стал вашим единственным средством от скуки. Попробуйте определить, какие альтернативные дела/занятия заменяло собой употребление наркотика, и постарайтесь вернуть их в свою жизнь. (Больше подсказок и советов на эту тему вы найдете в главе 18.)
- **Депрессия и разочарование.** Эти эмоции могут быть крайне болезненными. Они провоцируют возникновение чувств беспомощности и безнадежности, и тогда вы обращаетесь к наркотику за поддержкой. Попробуйте вместо этого поговорить с друзьями или обратитесь за помощью к специалисту — это поможет найти решения для практических проблем и смягчить неприятные ощущения. (В главе 12 мы будем более подробно говорить о депрессии и о том, как с ней справиться.)
- **Чувство вины и/или стыда.** Эти чувства легко могут сформировать замкнутый круг. Вы можете чувствовать вину и стыд из-за того, что употребляете, а затем принять еще больше наркотика, чтобы приглушить эти чувства. Вам необходимо принять тот факт, что вы — нормальный человек, который, как и все, может допустить ошибку. В данном случае ваша ошибка — зависимость от употребления. Не следует снимать с себя ответственность за избавление от этой зависимости, но в то же время не нужно ругать и пилить себя. Отнеситесь к себе с сочувствием и поддержкой в процессе избавления от зависимости. (В главах 14 и 23 вы найдете дополнительные советы насчет того, как поддержать самого себя, когда это особенно нужно.)
- **Горе/скорбь.** Потеря любимого человека, будь то из-за его смерти, переезда или вашего расставания, — уникальный вид боли, который люди очень часто пытаются приглушить с помощью алкоголя или наркотиков. Однако эти попытки нарушают нормальный ход процесса горевания, делая его более продолжительным и в конечном итоге еще более болезненным. Вам нужно адаптироваться к потере и научиться как-то жить без человека, по которому вы тоскуете. Позвольте окружающим дать вам необходимую поддержку и понимание. Употребление не позволит вам адекватно почувствовать грусть и принять болезненную реальность утраты



- **Вознаграждение.** Бутылка холодного пива может казаться вам заслуженной наградой после утомительного дня в офисе. Однако зачастую употребление в качестве вознаграждения — это просто удобное оправдание вашей привычке. Со временем выполнение даже каких-то совершенно незначительных дел может превратиться в повод для употребления ("Я же заслужил!"). В мире существуют и другие, более здоровые, способы вознаградить себя за усердную работу и старания. Подойдите к этому вопросу творчески!
- **Одиночество и изолированность.** Если вы чувствуете себя одиноким и словно изолированным от окружающих, то наркотик может казаться вам доступным и нетребовательным компаньоном. К сожалению, на самом деле наркотик не стремится быть вам просто другом — он хочет стать вашим *единственным* другом. Злоупотребление веществами неизбежно приводит к дальнейшей изоляции и усилению чувства одиночества. Не избегайте встреч с вашими настоящими друзьями и в целом старайтесь почаще общаться с людьми. Вступите в клуб по интересам, начните ходить на свидания или на образовательные курсы. (А еще мы часто рекомендуем пациентам завести домашнее животное!)
- **Тревога и стресс.** Иногда даже сама мысль (или первоначальное решение/намерение) об употреблении может обеспечить быстрый эффект смягчения стресса. Такова психологическая сила зависимости. Наркотики и алкоголь действительно влияют на ваше настроение и могут снизить степень выраженности ощущений тревоги и стресса в краткосрочном периоде времени. Но они не решают проблему, которая является источником этих чувств. Гораздо более эффективными и продолжительными по времени воздействия решениями будут изменение образа жизни и обращение к профессиональному психологу. (В главах 6 и 9 мы говорили о тревоге и стрессе более подробно.)
- **Жалость к себе.** "Горе мне", "Ах я бедняжка", "Почему я?" "Это мне не по силам" и так далее — ладно, мы понимаем, откуда это все берется. Вы страдаете. Это неприятно, но поймите, что страдание также является частью человеческой природы, и вы не единственный человек в мире, испытывающий душевную боль. Время от времени можно посокрушаться и пожалеть себя, чтобы "выпустить пар". Как вариант, можно заняться поисками решения своей проблемы или обратиться к психологу, чтобы проработать свою реакцию на нее. Но употребление наркотика — это не решение, а попытка спрятаться от проблемы. Учитесь намеренно фокусировать внимание на хороших аспектах вашей жизни сейчас и в будущем, вместо того чтобы погрязнуть в непродуктивной жалости к себе. (Более подробно мы обсудим эту тему в главе 18.)
- **Физическая боль/дискомфорт.** Многие заболевания приносят с собой хроническую боль и/или дискомфорт. Вы можете утратить физическую способность выполнять определенные действия или заниматься делами, которые приносят вам радость. Подобные ситуации действительно могут выбить вас из колеи, и вы можете почувствовать, что без наркотика повседневная жизнь дается вам непросто. Но лучше найдите хорошего врача, который сможет выписать вам разрешенное обезболивающее средство в правильной дозировке. Кроме того, существуют клиники, специализирующиеся именно на хронической боли. Их цель — помогать пациентам справляться с болью при помощи психологических приемов (зачастую основанных на когнитивно-поведенческой терапии). Обсудите этот вопрос со своим терапевтом или психологом. (В главе 21 мы поговорим о работе с психологами.)

- **Нарушения сна.** Употребляя наркотик в качестве способа заснуть, люди на самом деле не столько засыпают, сколько "вырубаются" — просто отключают сознание. Вам может казаться, что это вынужденная мера, и что сон поможет вам восстановить силы. Но многие люди отмечают, что чувствуют себя уставшими постоянно, несмотря на то, что употребляют алкоголь или наркотики, чтобы уснуть. Лучший сон — естественный сон. Даже несколько часов сна без употребления снотворных в том или ином виде могут восстановить ваши силы эффективнее, чем более продолжительный сон после употребления наркотика. Попробуйте применять на практике базовые правила организации здорового сна (см. главу 22) и запаситесь терпением. Возвращение к нормальному циклу сна после продолжительной зависимости от химических "помощников" может занять некоторое время
- **Эмоциональная честность.** Возможно, вы сомневаетесь в своей способности эффективно доносить до окружающих информацию о своих чувствах в словесной форме? Вы думаете, что без употребления не наберетесь смелости начать разговор о своих чувствах, потребностях, проблемах и переживаниях? Но по вашему поведению и вашей зависимости окружающие и так могут догадаться о том, что у вас проблемы. Чем больше вы тренируетесь говорить о своих чувствах с окружающими, тем проще вам это дается. Дайте себе шанс применить свои коммуникационные навыки, и вы поймете, что они лучше, чем вы думали. (В главе 6 мы давали ряд полезных советов насчет эмоциональной честности.)
- **Прокрастинация.** У всех нас есть склонность откладывать на потом неприятные, скучные или сложные задачи. Употребление наркотика может на некоторое время отвлечь вас и предоставить некое оправдание тому, что вы не занимаетесь делами, которых пытаетесь избежать. Однако если вы не будете оплачивать счета, обсуждать просроченные взносы с вашим кредитором, открывать письма с уведомлениями, то в конечном итоге это может привести к возникновению гораздо более серьезных (а иногда даже необратимых) проблем. Лучше разберитесь с неприятными делами сразу же, не позволяя им перерасти во что-то похуже. Это поможет вам обрести уверенность в своих силах и почувствовать, что вы способны справиться с проблемами. Рекомендуем вам поставить перед собой конкретные цели — так будет проще приступить к делу. (Мы говорили о постановке целей в главе 8.)
- **Давление со стороны близких/общества.** Давление со стороны окружающих испытывают не только дети и молодые люди, хотя в их случае это особенно ярко выражено. Люди любого возраста могут быть подвержены влиянию извне. Например, во многих компаниях приветствуются корпоративные "посиделки" в баре в конце рабочей недели, на которых все присутствующие обычно пьют довольно много. В целом социальные стереотипы часто преподносят употребление алкоголя или наркотиков как неотъемлемую часть жизни влиятельных и успешных людей. Отказ напиваться вместе с коллегами может быть воспринят неодобрительно. Если у вас на работе сложилась именно такая ситуация, подумайте о возможности перейти в другую компанию или даже в другую сферу деятельности — в целях сохранения ваших успехов на стезе избавления от зависимости

- **Поиск острых ощущений/впечатлений.** Яркие впечатления можно получить из разных источников, а не только от употребления. Мыслите творчески и создавайте условия для более "здоровых" приключений. Подумайте о том, сколько времени и денег вы потратили на свой наркотик за месяцы/годы его употребления. Скорее всего, даже небольшой части этих денег было бы достаточно для приобретения нового спортивного инвентаря или финансирования других ваших хобби
- **Закомплексованность/неуверенность в себе** в присутствии других людей. Волноваться насчет того, что могут подумать о вас другие, — очень распространенная проблема. Однако, если вы будете использовать алкоголь или наркотики, чтобы раскрепоститься и чувствовать себя увереннее на вечеринке, результатом может стать поведение, о котором вы пожалеете на следующее утро. Если вы страдаете от тревоги из-за мнения других людей о вас, вы, вероятно, уделяете слишком много внимания тому, какое впечатление вы производите. Сосредоточьтесь на том, что вас окружает, и на ваших беседах с окружающими, и ваша тревога пойдет на спад сама по себе. (В главе 5 мы давали советы насчет того, как управлять своим вниманием.)

## Осваиваем альтернативные занятия

Когда вы расстанетесь со своим наркотиком, у вас внезапно появится некоторое количество свободного времени. Очень важно определить и внедрить новые паттерны поведения, которые заменят собой старую привычку и помогут вам справиться со стрессом и негативными эмоциями. Вам также нужно что-то, что поможет вам отвлечься или расслабиться, когда вы будете бороться с искушением возобновить употребление из-за скуки, усталости или желания чем-то наградить или порадовать себя. Составьте рейтинг разных альтернативных занятий в зависимости от первичной функции, которую они выполняют. Благодаря этому вам будет легче вспомнить об их существовании и о возможности их применения в нужный момент.



ПРИМЕР!

В рабочем листе 10.5 Кит указала некоторые из занятий/действий, помогающих ей заполнить "пробел", оставшийся после отказа от употребления.

### Рабочий лист 10.5. Категории и примеры альтернативных действий Кит

#### **Занятия, которые помогают мне снять стресс**

- Выйти на прогулку с собакой после работы
- Принять ванну с пышной пеной, слушая классическую музыку

---

Зажечь ароматические свечи

---

Посидеть в своем саду у дома

---

***Занятия, которые поднимают мне настроение***

---

Пойти в тренажерный зал и хорошенько потренироваться

---

Провести время с близкими друзьями

---

Поболтать по телефону с мамой

---

Лечь спать пораньше

---

Посмотреть любимую комедию или музыкальный клип на YouTube

---

Побродить по магазинам, разглядывая витрины, или поискать что-то интересное по хорошей цене

---

***Занятия, которые помогают мне справиться со скукой***

---

Прочитать интересную книгу

---

Заняться каким-то творческим делом — например, порисовать или сделать перестановку мебели дома

---

Пойти на какое-то мероприятие и пообщаться с людьми

---

Выполнить накопившуюся работу по дому

---

Пойти на прогулку с собакой в каком-то новом для меня месте

---

Искать в Интернете места и идеи для следующего отпуска

---

Любая физическая активность, движение

---

Отправиться в магазин за продуктами

---

***Занятия, которые я могу использовать в качестве награды***

---

Приготовить для себя что-то вкусное

---

Испечь пирог или торт

---

Купить себе что-то приятное

---

Пойти в кинотеатр и позволить себе большую порцию попкорна

---

***Занятия, которые помогают мне сопротивляться искушению возобновить употребление***

---

Разгадывать кроссворды

---

Слушать музыку и громко подпевать вслух

---

- Отправиться на долгую загородную прогулку на машине
- Вязать спицами
- Жевать жвачку либо грызть кусочки сырой моркови или сельдерея
- Встретиться с друзьями или поговорить с ними по телефону
- Смотреть телевизор

Прежде чем приступить к заполнению рабочего листа 10.6. подумайте хорошо. Эта классификация альтернативных занятий куда более важна, чем может показаться на первый взгляд. Это ваш план действий. Вам нужно знать, какие занятия помогут вам заменить старую вредную привычку в те моменты, когда вы будете близки к срыву. Если не составить подобный план, то у вас не будет подстраховки в сложные моменты. С тем же успехом можно просто скрестить пальцы и пустить процесс выздоровления на самотек.

#### **Рабочий лист 10.6. Категории и примеры моих альтернативных действий**

##### ***Занятия, которые помогают мне снять стресс:***

---

---

---

##### ***Занятия, которые поднимают мне настроение:***

---

---

---

##### ***Занятия, которые помогают мне справиться со скукой:***

---

---

---

##### ***Занятия, которые я могу использовать в качестве награды:***

---

---

---

**Занятия, которые помогают мне сопротивляться искушению возобновить употребление:**

---

---

---



СОВЕТ

В период борьбы с зависимостью и формирования новых здоровых привычек полезным будет записаться на какие-то занятия или встречи, которые могут быть интересными для вас. Попробуйте новые для себя занятия или увлечения, которые действительно "цепляют" вас. Борьба с искушением гораздо легче, если вы полностью погружены в какое-то дело.



ВНИМАНИЕ!

Употребление более чем одного вещества (или занятия) в формате зависимости — ситуация весьма распространенная. Многие азартные игроки также выпивают, многие люди с зависимостью от алкоголя также принимают наркотики и т.д. И зачастую отказ от употребления одного вещества (скажем, алкоголя) может привести к повышенному употреблению другого (например, марихуаны). Помните о том, что зависимость может быть этакой "многоголовой гидрой", и не попадайтесь в ее ловушку — не заменяйте одну зависимость другой. Вам может казаться, что это тоже вариант пути к выздоровлению, но это иллюзия. Заполните рабочий лист 10.6, указав в нем по-настоящему безвредные альтернативы.

**Назначьте дату "развода" с объектом своей зависимости**

Для чего вам вообще нужно решиться на борьбу с зависимостью и освобождение от нее? Большинство людей принимают подобное решение после того, как "опустятся на самое дно" в той или иной форме. Могут возникнуть проблемы с работой или бизнесом, проблемы в отношениях, финансовые затруднения, угроза здоровью. Или же депрессия и тревога, обусловленные употреблением веществ, могут стать настолько сильными, что продолжать игнорировать негативное влияние зависимости будет попросту невозможно.

Но даже если у вас уже возникли реальные проблемы из-за зависимости, вы можете продолжать откладывать в долгий ящик свое намерение избавиться от нее. Например, вы говорите себе: "Вот закончится этот тяжелый период на работе, и я сразу брошу". Или: "Когда у меня появятся новые отношения, я легко откажусь от этой привычки". Однако, если вы позволите себе гибкость в вопросе выбора момента для начала борьбы с зависимостью, это не упростит

вашу задачу. Наоборот, вы сами создадите для себя дополнительную проблему — проблему выбора. Поймите, что нет смысла откладывать это на потом. Возьмите и назначьте конкретную дату — просто выберите какой-то из пяти ближайших дней. Иначе вы рискуете растянуть это "удовольствие" надолго.



ПРИМЕР!

Кит заполнила рабочий лист 10.7. чтобы назначить дату "развода" с марихуаной. Она повесила одну записку на дверцу холодильника, еще одну — на зеркало в ванной и еще одну вложила в свой ежедневник.

### **Рабочий лист 10.7. Резолюция о прекращении зависимости: пример Кит**

*Я, Кит Смит, даю себе обещание, что, начиная с 30 ноября 2019 года, больше не буду курить марихуану!*

Эта идея может показаться до смешного простой (даже слишком простой). Однако, если вы запишете свое намерение на бумаге, это поможет вам сосредоточиться на нем. Каждый раз как ваш взгляд будет падать на записку с вашим обещанием самому себе, размещенную на видном месте, вы будете вспоминать о том, что больше не употребляете. Попробуйте сформулировать собственное намерение в рабочем листе 10.8.

### **Рабочий лист 10.8. Моя резолюция о прекращении зависимости**

---

Я, \_\_\_\_\_, даю себе обещание, что, начиная с \_\_\_\_\_, больше не буду \_\_\_\_\_.

---

## **Подумайте о том, какую пользу принесет вам отказ от употребления**

На протяжении какого-то периода времени в прошлом употребление было для вас основной (или даже единственной) стратегией поведения в отношении жизненных проблем. Возможно, вещества незаметно заполучили контроль над вашей жизнью, как это произошло в примере Кит. и уничтожили более здоровые механизмы реагирования на стресс. Неудивительно, что принять решение об отказе от веществ может быть сложно. Готовы ли вы расстаться с этой частью вашей прежней жизни?

Очень важно честно ответить самому себе на вопрос, что вы потеряете, отказавшись от своей зависимости. У вас еще не раз возникнет привычное желание обратиться к веществам за поддержкой. Нет смысла притворяться, будто употребление никогда *ничего* не давало вам. Более того, это было бы неправдой.

В некотором смысле вещества были вашими друзьями — но очень эгоистичными и корыстными. Эти “друзья” тайне отбирали у вас больше, чем давали. Ваши отношения были однобокими и несбалансированными. Проанализируйте, что вы потеряете, а что получите в результате отказа от употребления. Это поможет вам получить заряд мотивации и удержаться на пути выздоровления, даже когда это будет непросто.



ПРИМЕР!

В рабочем листе 10.9 Кит сформулировала свои неизбежные *потери* при отказе от марихуаны и потенциальные *преимущества*, которые этот отказ ей даст сейчас и в будущем.

### **Рабочий лист 10.9. Потери и преимущества при отказе от наркотика: пример Кит**

#### ***Потери в результате отказа от употребления***

- 1. Я потеряю возможность просто отключиться от всех проблем за день и вырубиться на диване перед телевизором*
- 2. Я потеряю гарантированно эффективное снотворное средство*
- 3. Я потеряю весь привычный ритуал подготовки самокрутки, которым раньше отмечала конец очередного дня*
- 4. Я потеряю приятное ощущение расслабленности и беззаботности после употребления марихуаны*
- 5. Я потеряю ежевечернее удовольствие, которое можно предвкушать в течение рабочего дня*

#### ***Преимущества в результате отказа от употребления ВН***

- 1. У меня появится свободное время по вечерам, которое я смогу потратить на какие-то конструктивные и творческие занятия. Например, я смогу читать книги, гулять с собакой, встречаться с друзьями, навести порядок в доме, в счетах и т.д.*
- 2. У меня восстановится способность засыпать нормально, естественным образом, и по утрам я буду чувствовать себя отдохнувшей и бодрой*
- 3. Я получу возможность чувствовать гордость и удовлетворение от того, что провела вечер продуктивно, а не пассивно. У меня появится возможность выбирать, каким именно занятием я хочу сегодня отметить окончание плодотворного дня*
- 4. Я получу ощущение того, что живу активно и осознанно. Я смогу вспомнить, что же я видела по телевизору накануне вечером. Я смогу научиться расслабляться здоровыми и конструктивными способами — например, с помощью приготовления еды, ванны с пеной или кружки горячего шоколада*
- 5. Я обрету возможность предвкушать другие приятные занятия и дела, которым я могу посвятить вечер после работы. Более того, у меня будет достаточно сил и настроения, чтобы заняться ими!*



Ваша очередь! Заполните рабочий лист 10.10, указав в нем, что вы потеряете при отказе от употребления и что получите.

### Рабочий лист 10.10. Мои потери и преимущества при отказе от употребления

#### ***Потери в результате отказа от употребления:***

1.

2.

3.

4.

5.

#### ***Преимущества в результате отказа от употребления:***

1.

2.

3.

4.

5.



СОВЕТ

Возможно, у вас наберется более пяти пунктов для каждой из категорий. Это нормально, можете записать их все. Однако постарайтесь, чтобы пунктов было не менее пяти в каждом из разделов, чтобы у вас перед глазами были веские доводы в пользу того, ради чего стоит терпеть предстоящий вам временный дискомфорт.



ЗАПОМНИ!

За примерами пагубного влияния зависимости от алкоголя и наркотиков на жизнь человека далеко ходить не надо. Взять хотя бы таблетки — они пестрят историями о знаменитостях, спустивших свои успехи под откос в результате злоупотребления веществами. Один из ярких трагичных примеров — смерть молодой и талантливой певицы Эми Уайнхаус в результате последствий алкогольной интоксикации. Подобные истории производят тяжелое впечатление, но из них вы можете почерпнуть мотивацию для борьбы с собственной зависимостью.

# Снижаем риск рецидива

Собраться с силами и отказаться от употребления — это лишь полдела. Вам еще нужно принять меры для предотвращения рецидива. Заполните рабочий лист 10.11. но перед этим тщательно продумайте свои ответы. Мы приводим в качестве примера ответы Кит. чтобы помочь вам направить мысли в правильное русло.

## Рабочий лист 10.11. Меры предотвращения рецидива: пример Кит

### **Места, которых мне следует избегать**

*Местный паб, где я раньше назначала встречи со своим дилером*

*Музыкальные фестивали (по крайней мере, этим и следующим летом)*

*Вечеринки у некоторых моих знакомых, где принято курить травку*

*Определенные туристические места, например Амстердам или Ибица*

### **Люди, которых мне следует избегать**

*Мой дилер*

*Мой друг Стюарт, который курит даже больше, чем я*

*Жена моего брата, Джейн, которая бесит меня своим поведением, и после встречи с которой мне всегда невыносимо хочется накуриться*

### **Меры по подготовке моего дома к новому образу жизни**

*Избавиться от всего, что связано с моей вредной привычкой, в том числе от табака, бумаги для самокруток, зажигалок, пепельниц и т.п.*

*Запасись жевательной резинкой, морковь, сельдереем*

*Убрать мое любимое кресло для курения из гостиной в кладовку и сидеть вместо этого на диване*

*Купить сборники кроссвордов, новые интересные книги, диски с фильмами, нитки и спицы для вязания и т.д.*

*Сделать перестановку мебели, чтобы квартира выглядела по-новому*

*Провести генеральную уборку и зажечь ароматические свечи, чтобы избавиться от остатков запаха марихуаны и создать дома ощущение чистоты и свежести*

### **Позитивные препятствия, которые я могу создать самостоятельно**

*Не носить при себе больше 10 фунтов наличными*

*Договориться с подругой о том, чтобы выгуливать наших собак по вечерам вместе*

*Сообщить Стюарту и другим друзьям-курильщикам, что я перестала курить марихуану*

Удалить номер моего дилера из контактов на телефоне

Как минимум дважды в неделю посещать встречи групп поддержки для бывших наркоманов

**Позитивные способы применения освободившихся запасов времени и энергии**

Пойти на мастер-класс по гончарному делу

Восстановить свой абонемент в тренажерный зал

Зарегистрироваться на сайте знакомств

Начать откладывать деньги, которые я потратила бы на марихуану, на будущий отпуск где-нибудь у моря (с некурящим компаньоном)

Несколько часов в неделю посвящать волонтерской работе в местном приюте для собак

Почаще навещать маму

Прочитать книги, которые меня заинтересовали в последнее время

Подолгу гулять с моей собакой каждое утро и каждый вечер

Начать поиски более перспективной работы, отправить резюме в несколько рекрутинговых агентств

**Признаки возможного приближения срыва**

Проблемы на работе выбивают меня из колеи, и я начинаю жалеть себя

Я не отвечаю на телефонные звонки и электронные письма "чистых" друзей и близких

Я с ностальгией вспоминаю прежние времена и то удовольствие, которое доставляло мне курение марихуаны

Я начинаю курить обычные сигареты

Я ловлю себя на мысли о том, что могла бы курить марихуану в умеренных количествах

Я чувствую себя одинокой и подавленной

**Люди, к которым я могу обратиться за поддержкой при появлении признаков возможного срыва**

Моя мама

Знакомые из группы поддержки бывших наркоманов (в том числе мой куратор)

Моя подруга Табита — она не осуждает мое поведение в прошлом, но в то же время не позволит мне сорваться

Мой врач

Скуби (мой пес) — ему нужна адекватная и трезвомыслящая хозяйка

Теперь подумайте о том, что может помочь вам удержаться от срыва, и заполните рабочий лист 10.12.

### **Рабочий лист 10.12. Мои меры предотвращения рецидива**

***Места, которых мне следует избегать***

---

---

---

***Люди, которых мне следует избегать***

---

---

---

***Меры по подготовке моего дома к новому образу жизни***

---

---

---

***Позитивные препятствия, которые я могу создать самостоятельно***

---

---

---

***Позитивные способы применения освободившихся запасов времени и энергии***

---

---

---

***Признаки возможного приближения срыва***

---

---

---

***Люди, к которым я могу обратиться за поддержкой при появлении признаков возможного срыва***

---

---

---



СОВЕТ

Держите рабочий лист 10.12 при себе на ранних этапах выздоровления. — а лучше даже и потом, когда вы будете уже уверены в том, что смогли преодолеть зависимость. Если вы будете заранее подготовлены к возможному срыву и заблаговременно примете превентивные меры, это может помочь вам удержаться на пути здорового образа жизни. Будьте бдительны и не позволяйте рискам срыва застать вас врасплох.

## **СОБИРАЕМ КОМАНДУ ПОДДЕРЖКИ**

Очень важным фактором в процессе выздоровления является поддержка со стороны окружающих. Более того, можно сказать, что это один из самых важных факторов. Здорово, если друзья и родственники могут обеспечить вам поддержку, но не забывайте о том, что именно они, вероятно, больше всего пострадали от последствий вашей зависимости. Из-за этого им может быть сложно сохранять объективное и непредвзятое отношение к вам на ранних этапах процесса выздоровления. Возможно, вам лучше поискать дополнительные источники поддержки, а именно группы поддержки бывших алкоголиков/наркоманов или другие группы поддержки людей, преодолевших зависимость. Такие группы существуют в разных форматах. Вы можете спросить вашего врача, не посоветует ли он что-нибудь подобное, или самостоятельно поискать информацию в Интернете. Выбирайте только крупные и широко известные группы, которые существуют уже достаточно давно и успели подтвердить эффективность своей работы. Сегодня многие программы поддержки включают в себя элементы когнитивно-поведенческой терапии. Если вашу зависимость можно считать тяжелым случаем (см. рабочий лист 10.1), рассмотрите возможность пройти курс лечения в условиях стационара. Возможно, это именно то, с чего вам следует начать путь к выздоровлению. Может быть, у вас за плечами уже есть несколько попыток бросить алкоголь/наркотики, но вам не удавалось продержаться без него дольше нескольких дней или недель? Обсудите разные стратегии лечения с вашим врачом. Программы большинства центров лечения зависимости предполагают пребывание в стационаре в течение как минимум 28 дней. Подобная перспектива может показаться вам удручающей, однако попробуйте взглянуть на это с другой стороны и отнестись к ней как к мощному и эффективному заряду поддержки, который необходим вам в начале вашего пути, пока вы еще не выработали собственные навыки и стратегии трезвой жизни.

## Глава 11

# Подружитесь с собственным телом

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Учимся принимать свою внешность

Рассматриваем физическую внешность в перспективе

Благодарим свое тело за все, что оно делает для нас

Определяем здоровые причины для работы над собой

**З**аботиться о своем физическом здоровье и внешности нормально и естественно. Следить за собой с помощью регулярных упражнений, правильного питания и личного ухода — неотъемлемая часть психического здоровья. Большинство из нас положительно относятся к собственной внешности и заботятся о своем теле, ухаживая за ним и выбирая для него подходящую одежду и аксессуары. Все это нормально. Нормально также, если некоторые аспекты вашей физической внешности нравятся вам больше, в то время как другие — меньше. Например, вы счастливая обладательница роскошных волос, но вашу кожу нельзя назвать идеальной. Или же вы высокий и худощавый мужчина, которому очень хочется перестать быть таким худым и обзавестись рельефными мышцами. Быть не вполне довольным чем-то в своей внешности тоже нормально. Но многие люди слишком большое значение придают физической привлекательности. Внешний вид может стать предметом чрезмерной озабоченности и привести к эмоциональному расстройству или низкой самооценке.

Во многих случаях представления людей о своей внешности приблизительно достоверны: но иногда они могут существенно отличаться от реальности. Проблемы со своим образом тела есть как у женщин, так и у мужчин. Раньше неуверенность в собственной привлекательности считалась исключительно женской проблемой, но этот миф постепенно развенчивается. Мужчины способны переживать из-за своей внешности ничуть не меньше, чем женщины. Эта глава предназначена для представителей обоих полов, независимо от возраста, образования, профессии, сексуальной ориентации, положения в обществе и культуры.

Проблемы с восприятием своего образа тела могут иметь разные масштабы — от умеренного дискомфорта до сильных негативных эмоций или даже депрессии. В этой главе мы будем говорить в основном о проблемах умеренной или средней степени выраженности. Если вы считаете, что ваша проблема серьезнее, вы все равно можете почерпнуть полезную информацию из данной главы, а затем обратиться за помощью к специалисту.

## Откуда берутся проблемы с образом тела?

"Образом тела" психологи называют внутреннее ощущение того, как вы выглядите, — в своих глазах и в глазах других людей. Образ тела — это то, как вы оцениваете свою внешность, а также ваше мнение о том, как оценивают вашу внешность окружающие. Образ тела может быть в целом позитивным, в целом негативным, смешанным, нейтральным. Термин "образ тела" относится также к вашим установкам и убеждениям насчет того, насколько важную роль играет физическая внешность в жизни человека.

Если ваш образ тела позитивный или "здоровый", это не обязательно означает, что вы считаете себя сногшибательным красавцем, к которому будут прикованы все взгляды в любой обстановке. Скорее, это означает, что вы принимаете свою внешность такой, как она есть, и можете вести нормальную жизнь, не отягощенную постоянными переживаниями насчет того, достаточно ли вы привлекательны. Вы также способны ценить наиболее привлекательные черты своей внешности, не заикливаясь при этом на своих менее привлекательных чертах. Вы способны поверить в том, что другой человек может считать вас привлекательным (или даже неотразимым), и не искать подвоха в положительном отношении других людей к вашей внешности. Вы понимаете, что физическая внешность — это лишь часть того, что делает вас привлекательным в глазах окружающих.

С другой стороны, если у вас негативный или "нездоровый" образ тела, то все вышеперечисленное к вам не относится. Напротив, вы можете хотеть радикальным образом изменить свою внешность, постоянно думать о том, как вы недовольны своим внешним видом в целом и отдельными его аспектами

в частности, даже не допускать мысли о том, что кто-то может считать вашу внешность привлекательной, впасть в депрессию или даже стыдиться своей "уродливости". Кроме того, вы можете искренне верить в то, что не сможете быть счастливыми, пока не сделаете себя более привлекательным. Вы не понимаете, что физическая внешность — далеко не единственный фактор привлекательности. и что внешняя красота не является гарантией счастливой и наполненной положительными эмоциями жизни.

В следующем разделе мы будем проводить подготовку к "оздоровлению" своего образа тела. Мы начнем с анализа вашего отношения к собственной внешности.

## **Оцениваем свое отношение к собственной внешности**

Возможно, вы подозреваете, что вы не в лучших отношениях с собственным отражением в зеркале. Может быть, у вас бывают несколько дней за месяц, когда вы кажетесь себе "толстым" или "уродливым", и из-за этого у вас портится настроение.

При этом вы можете не быть до конца уверенными в том, есть ли у вас на самом деле проблема с отношением к своей внешности. Иногда мы настолько привыкаем думать о себе в негативном ключе, что начинаем считать эти мысли нормой. Но дело в том, что вам не обязательно смиряться с подобным положением вещей. Вы вполне можете научиться жить счастливо с той внешностью, что вам дана, однако начать придется именно с признания собственной неудовлетворенности своим внешним видом и оценки степени этой неудовлетворенности.

Заполните рабочий лист 11.1. чтобы определить, есть ли у вас проблема с образом тела и если да, то насколько она серьезна.

### **Рабочий лист 11.1. Есть ли у меня проблема с образом тела?**

***Прочтите следующие утверждения и отметьте галочкой те из них, которые можете применить к себе***

---

- Близкие друзья, члены семьи, партнеры или врачи говорили мне о том, что мои переживания насчет моего внешнего вида в целом или отдельных его аспектов необоснованны и/или не соответствуют действительности

---

- Я продолжаю расстраиваться и переживать по поводу моего внешнего вида в целом или отдельных его аспектов, несмотря на то, что близкие говорят мне, что все в порядке

---

- Каждый день я трачу больше одного часа на размышления и переживания по поводу своей внешности (и/или на проверку того, все ли в порядке с моим внешним видом)

---

- Я часто отказываюсь от посещения разных мероприятий, потому что считаю, что выгляжу недостаточно хорошо

---



- Я избегаю близких/интимных отношений из-за того, что недоволен своей внешностью

---

- Моя внешность для меня важнее всех остальных аспектов моей личности

---

- Я уверен, что другие люди будут обязательно оценивать меня, причем исключительно на основании того, как я выгляжу

---

- Я часто сравниваю свою внешность с внешностью других людей, и это сравнение не в мою пользу

---

- Моя озабоченность своим внешним видом/каким-то его аспектом оказывает существенное негативное влияние на мое настроение (например, я тревожусь или чувствую себя подавленным)

---

- Я подумываю о радикальных способах изменения своей внешности — например, о пластической операции

Если вы отметили любые три утверждения из этого списка, то у вас есть незначительная или умеренно выраженная проблема с образом тела, и приемы и рабочие листы в этой главе могут помочь вам. Если вы отметили более половины пунктов (и, в частности, пункты 1 и 3), значит, ваша проблема с образом тела более серьезная. В этом случае данная глава все равно будет полезна для вас. Но мы рекомендуем также обратиться за помощью к специалисту<sup>1</sup>.

## **ЧТО ТАКОЕ ДИСМОРФИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО И ЧТО НАДО ЗНАТЬ О РАССТРОЙСТВАХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Дисморфическое расстройство — это психологическое расстройство, которое включает в себя крайнюю озабоченность одной или более физическими особенностями своего тела (например, формой носа, состоянием кожи, формой лица в целом, наличием шрамов, количеством волос на теле, темными кругами под глазами, морщинами, формой зубов и т.п.). Чаще всего беспокоящий человека физический недостаток расположен в верхней части тела (на уровне груди или выше), но недовольство своими ногами и другими частями тела, расположенными ниже пояса (в том числе гениталиями), также является распространенной проблемой. Те особенности, которые человек, страдающий дисморфическим расстройством, считает неприемлемыми и ненормальными, обычно практически незаметны или совершенно незаметны для других людей. Тем не менее страдания человека с дисморфофобией вполне реальны. Он ежедневно думает о своих "недостатках" в течение часа или более и прилагает массу усилий, чтобы скрыть их, чем-то их компенсировать или хотя бы отвлечь от них внимание.

В ход идут многочисленные средства декоративной косметики, сложные прически, шляпы, шарфы или очки как обязательный аксессуар и т.д. Страдающий дисморфическим расстройством может специально носить короткие шорты или юбки, чтобы отвлечь внимание от верхней части его тела и лица. В особо тяжелых случаях этот недуг захватывает все аспекты жизни человека и поглощает все его внимание. Страдают отношения, учеба, работа, увлечения; бывает, что даже просто выйти из дома становится невыносимо сложной задачей.

Нервная анорексия — это расстройство пищевого поведения, характеризующееся сильным страхом полноты или даже страхом нормального здорового веса, и сопровождающееся большими усилиями по сбросу массы тела. Люди с анорексией и люди с дисморфофобией похожи тем, что уделяют много внимания своей проблеме, испытывают эмоциональный дистресс и предпринимают отчаянные попытки контролировать свой внешний вид. Основная разница между ними заключается в том, что единственной целью человека с анорексией является поддержание нездорово низкой массы тела за счет строгого ограничения объемов потребления пищи. Как и дисморфофобия, анорексия постепенно охватывает все сферы жизни человека и отрицательно влияет на ее качество. В долгосрочной перспективе анорексия также может привести к проблемам со здоровьем, связанным с несбалансированным/недостаточным питанием, — остеопорозу, повреждению печени, бесплодию. Люди с анорексией часто вызывают у себя рвоту после приема пищи или принимают слабительные лекарства. Подобное поведение также характерно для нервной булимии — еще одного расстройства пищевого поведения. Оно во многом похоже на анорексию, хотя люди с булимией обычно не отличаются низким (относительно нормы) весом.

Дисморфофобия, булимия и анорексия поражают мужчин наравне с женщинами, вопреки распространенному мифу, что это исключительно женские болезни. Если вы подозреваете, что страдаете от одного из этих расстройств пищевого поведения, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за помощью к профессионалам.



**ВНИМАНИЕ!**

Если ваши переживания и негативные чувства по поводу вашей внешности повергают вас в состояние отчаяния и подавленности до такой степени, что вы начинаете думать о суициде, немедленно обратитесь за помощью к профессионалу! Прямо сейчас, не откладывая! Как минимум, вы можете обратиться в отделение неотложной помощи при ближайшей к вам больнице, если чувствуете, что можете навредить себе. Можете также обратиться за рекомендациями к своему терапевту. В идеале вам нужен психиатр, который специализируется на лечении расстройств пищевого поведения или дисморфических

расстройств (дисморфофобии) и связанных с ними проблем с образом тела. Вы ничего не теряете, обратившись за помощью к профессионалу. Наоборот, вы получаете возможность улучшить качество своей жизни. (В главе 21 вы найдете полезные советы на тему работы с психологом.)

## Паттерны мышления и поведения, связанные с негативным образом тела

Люди, которые находятся не в лучших отношениях с собственным телом и лицом, склонны думать о своей внешности определенным — деструктивным — образом. Возможно, многие из пунктов в рабочем листе 11.2 покажутся вам до боли знакомыми. Если это так, то вам необходимо изменить свое отношение к собственной внешности и сформировать у себя позитивный образ тела (далее в этой главе мы будем давать советы насчет того, как это сделать).

Даже если ваши проблемы с внешностью не полностью надуманные, а реальные, вполне вероятно, что вы преувеличиваете их масштабы и усугубляете их своим поведением (см. рабочий лист 11.3). Вы можете вести себя подобным образом, даже не замечая этого. Деструктивное поведение мало-помалу становится частью вашей повседневной жизни. Даже если вы отдаете себе отчет в том, что допускаете ошибки в поведении, вы можете не осознавать степени их влияния на вашу проблему с образом тела.

### Рабочий лист 11.2. Типичные токсичные мысли о внешности

***В этом перечне приведены распространенные убеждения и установки, которые подкрепляют негативный образ тела. Отметьте галочками те пункты, которые отражают ваши собственные мысли о вашей внешности***

- Для меня невыносимо, что кто-то думает, что я обыкновенный/некрасивый/толстый/коротышка/тощий/коренастый!
- Если я не привлекателен физически, то я не обладаю вообще никакой ценностью
- Окружающие не должны заметить никаких изъянов в моей внешности! Лучше уж вовсе не попадаться людям на глаза, чем идти на такой риск!
- Другие люди наверняка отнесутся ко мне негативно, будут смеяться надо мной и отвергнут меня из-за моей внешности
- Несомненно, мне следовало бы выглядеть лучше, чем я выгляжу сейчас
- Красивые люди счастливее, интереснее и ценнее, чем я

- 
- Физическая привлекательность — самый важный аспект личности
- 
- Только красивые люди могут рассчитывать на успех в жизни
- 
- Другие люди придают столь же много значения физической привлекательности, как я
- 
- Если человек непривлекателен (заурядный/нескладный/полный/в плохой форме), это признак его моральной слабости и нехватки силы воли
- 

## Формируем у себя более адекватный образ тела

Итак, вы определили проблемные паттерны мышления, которые подкрепляют ваше негативное отношение к своей внешности. Теперь необходимо заменить их более сбалансированными и здоровыми убеждениями и установками. Вот вам несколько идей для размышления.

Не все люди придают столь же большое значение внешности, как вы. Ваша внешность во многом была predetermined еще до вашего рождения; следовательно, нельзя утверждать, что "непривлекательность" является признаком отсутствия силы воли или дисциплинированности.

Если у вас есть лишний вес, это говорит только о том, что вы, вероятно, слишком много едите и слишком мало времени уделяете физическим нагрузкам, — и ни о чем больше.

Возможно, другие люди будут делать о вас какие-то выводы на основании вашей внешности, и эти выводы будут неприятны для вас. Но в этом нет ничего страшного, это жизнь, все так делают. Наверняка вы и сами так поступаете по отношению к незнакомым или малознакомым людям. Эти первоначальные суждения в большинстве случаев не вполне точны, и когда человек узнает вас получше, его мнение может измениться.

Внешняя красота — это лишь один из многочисленных компонентов привлекательности человека. Помимо нее, важны также личные качества, ценности, ум, чувство юмора, навыки общения и много других факторов.

Огромное количество людей с непривлекательной или ничем не примечательной внешностью ведут счастливую и успешную жизнь.

И наоборот, многие внешне красивые люди в душе несчастливы. (Можно привести здесь примеры из жизни — как знаменитостей, так и обычных людей, с которыми вы лично знакомы.)

Да, если кто-то считает вас непривлекательным или даже уродливым, это неприятно. Но это явно не самая большая неприятность в жизни (включите воображение и придумайте примеры).

Вы можете дать миру намного больше, чем просто миловидное личико или мускулистое тело. Признайте, что у вас есть много других талантов и достоинств, помимо внешности.

Вы ценны — уже просто потому, что вы живете на этой планете. И вопрос, что делать со своей жизнью, как именно ее прожить, гораздо важнее вопроса о том, как вы выглядите.

По одежке, конечно, встречают. Но внешний вид — не единственный критерий определения ценности человека (иначе большая часть человечества оказалась бы "на обочине").

Ваше счастье зависит от вашего образа мышления и от того, что вы выбираете каждый день своей жизни, а вовсе не от того, насколько ваше лицо, пятая точка или бицепсы соответствуют общепринятым стандартам красоты.

Вы обладатель "обыкновенной" внешности? Что ж, добро пожаловать в клуб, в котором состоит подавляющее большинство людей в мире!



СОВЕТ

Даже если поначалу эти утверждения покажутся вам неправдоподобными. повторяйте их раз за разом, и со временем вы почувствуете, что все именно так. Ваши негативные мысли являются ничуть не более обоснованными, чем приведенные выше концепции. Просто вы на протяжении многих лет принимали свои негативные убеждения за чистую монету и не ставили их под сомнение. Ваши негативные установки кажутся вам правдоподобными исключительно потому, что они вам хорошо знакомы, и вы давно свыклись с ними.

### Рабочий лист 11.3. Деструктивные паттерны поведения, связанные с негативным образом тела

***Помимо неконструктивного мышления, у людей с негативным образом тела также наблюдаются деструктивные паттерны поведения. Мышление и поведение обычно идут рука об руку, подкрепляя друг друга. Отметьте те из приведенных ниже утверждений, которые применимы к вам***

- Я постоянно сравниваю себя с другими людьми в плане внешности, и эти сравнения не в мою пользу

- 
- Я уделяю очень много времени "приведению себя в порядок" перед выходом в люди (выбор наряда, нанесение макияжа, причесывание и т.д.)
- 
- Я постоянно ограничиваю себя в еде, сижу на разнообразных диетах, голодаю, чтобы сбросить вес. (Это поведение может также включать в себя искусственную рвоту после приема пищи и употребление слабительных)
- 
- Я целенаправленно тренируюсь, чтобы сбросить вес, выглядеть подтянутым или накачать рельефные мышцы. ("Целенаправленно" здесь означает, что вы никогда не тренируетесь просто для того, чтобы чувствовать себя бодро и наслаждаться движением; вы всегда ощущаете острую потребность "улучшить" свое тело. Кроме того, вы можете чувствовать вину и подавленность, если по какой-то причине отклоняетесь от своего плана тренировок)
- 
- Я постоянно использую много декоративной косметики, чтобы замаскировать несовершенства, улучшить свой внешний вид или отвлечь внимание от других частей своего тела)
- 
- Я откладываю деньги на пластическую операцию, чтобы исправить что-то в своей внешности (и надеюсь, что этот "апгрейд" внешности поможет мне повысить самооценку и, наконец, обрести уверенность в себе)
- 
- Я ношу определенные предметы одежды или придерживаюсь определенного стиля в одежде, чтобы скрыть свои недостатки (реальные или воображаемые)
- 
- Я избегаю любых разговоров о весе и внешности (даже в общении с близкими друзьями и родственниками) и/или наоборот, постоянно вслух критикую собственную внешность
- 
- Я мысленно упрекаю себя в недостаточной привлекательности и обзываю себя всякими неприятными словами (особенно когда смотрюсь в зеркало)
- 
- Я стараюсь не смотреть на свое отражение в зеркалах, витринах и прочих отражающих поверхностях
- 
- Я слишком много времени провожу перед зеркалом, разглядывая свои "изъяны" и пытаюсь понять, не ухудшились ли они или не появились ли новые недостатки, либо пытаюсь оценить, насколько "плохо" я выгляжу в целом
- 
- Я отмахиваюсь от комплиментов по поводу моей внешности или пытаюсь опровергнуть их
- 
- Я стараюсь не проводить время в компании людей, которые кажутся мне более привлекательными, чем я сам, чтобы не выглядеть на их фоне серой мышью
- 
- Я стремлюсь проводить время только в компании людей, которые кажутся мне более привлекательными, чем я сам, чтобы за счет этого производить более положительное впечатление на окружающих
- 
- Я всеми силами стараюсь избежать возможных пристальных взглядов на мою внешность (даже со стороны близких друзей или партнеров)
-

- 
- Я ищу подтверждения своей привлекательности у людей, чье мнение считаю авторитетным (но этого хватает ненадолго, и вскоре я опять начинаю сомневаться, достаточно ли хорошо я выгляжу)
- 
- Я не люблю покупать себе одежду, посещать парикмахерские и салоны красоты или ухаживать за своей внешностью каким-либо иным способом (просто потому что это бессмысленно; мы живем не в сказке, и из гадкого утенка (то бишь меня) все равно не сделать лебедя)
- 

Если вы постоянно совершаете какие-то из этих или подобных им действий, то тем самым подкрепляете свои негативные убеждения насчет собственной внешности (и насчет важности внешности в жизни человека в целом). Вы можете попасть в замкнутый круг негативных мыслей и неконструктивных действий.

## **Внедряем паттерны поведения, соответствующие позитивному образу тела**

Чтобы вырваться из замкнутого круга негативного образа тела, вам понадобятся как новые мысли, так и новые модели поведения. Не забывая повторять более здоровые утверждения, приведенные перед рабочим листом 1.3. дополните их практическими действиями.

**Наблюдайте за окружающими (и, если хотите, отмечайте, кто из них выглядит хорошо с вашей точки зрения), но не сравнивайте свою внешность с внешностью других людей.** Установите для себя строгое правило: нельзя высматривать в толпе красивых людей, чтобы сравнивать себя с ними и пилить себя за не столь эффективную внешность.

**Не избегайте зеркала, но и не злоупотребляйте им.** Смотрите в зеркало, когда вам нужно, например, поправить прическу, но не позволяйте себе подолгу разглядывать в нем свои мнимые несовершенства. Если вы привыкли проводить перед зеркалом много времени, выискивая и рассматривая недостатки своей внешности, постановите, что отныне вы смотрите в зеркало лишь три раза в день, и установите лимит времени для каждого из этих подходов (как правило, пары минут вполне достаточно).

**Установите лимит времени на подготовку к "выходу в люди".** Выберите одежду заранее и не меняйте ее без необходимости. Не нужно лихорадочно перерывать содержимое шкафа перед выходом

из дома в попытке составить более эффектный образ. Это приведет лишь к ненужному стрессу. Наденьте выбранные вами вещи, окиньте свое отражение в зеркале быстрым взглядом, чтобы убедиться, что все в порядке, и отправляйтесь по своим делам.

**Мечтаете о пластической операции? Подумайте дважды, а лучше трижды.** Пластическая операция — дорогое удовольствие, да к тому же еще и включающее в себя потенциальные риски для вашего здоровья. Попробуйте сначала хорошенько поработать над принятием своей внешности. Возможно, после этого пластическая операция перестанет казаться вам столь уж необходимой.

**Когда кто-то делает комплимент вашей внешности, ограничьтесь простым "спасибо" в ответ.** Ни в коем случае не пытайтесь опровергнуть этот комплимент. Другие люди имеют право положительно относиться к вашему внешнему виду, даже если вам сложно в это поверить.

**Не спрашивайте у других людей, хорошо ли вы выглядите, если вы заранее знаете, что не собираетесь полагаться на их мнение.**

**Не позволяйте себе плохо говорить о собственной внешности.** Отныне вы можете говорить о своей внешности либо что-то хорошее, либо что-то нейтральное. Нельзя мысленно навешивать на себя ярлыки типа "жирная свинья" или "неуклюжая корова" — это лишь ухудшит ваше настроение и снизит самооценку. И уж тем более не критикуйте свою внешность вслух, даже в шуточной форме.

**Проводите время в компании людей, которые вам нравятся.** Перестаньте подбирать для себя компанию исключительно на основании фактора внешней привлекательности.

**Прекратите попытки "замаскироваться" с помощью определенного типа одежды или сложного макияжа.** Все эти старания практически не оказывают положительного воздействия на вашу реальную внешность и снижают вашу уверенность в себе. Вместо того чтобы пытаться спрятать то, что вы считаете непривлекательным, лучше подчеркните те черты своей внешности, которые вам нравятся.

**Заботьтесь о себе и ухаживайте за собой.** Красивая стрижка, стильная одежда и аксессуары, которые вам нравятся и подчеркивают ваш индивидуальный стиль, — вы заслуживаете этого. Не существует никаких правил или законов о том, что мода — привилегия исключительно "красивых" людей.



СОВЕТ

Возможно, применение этих идей на практике поначалу покажется вам сложной задачей и даже вызовет у вас дискомфортные ощущения, но со временем вы привыкнете, и это превратится в норму.



# Вы — это не только ваша внешность

Подумайте о том, что вы как личность состоите из множества разных аспектов, а не только из вашего внешнего вида. Можете считать, что внешность — это только "упаковка", а тело — это инструмент, который был дан вам, чтобы вы могли прожить свою жизнь в физическом мире. Внешность может казаться вам чем-то очень важным, но помимо нее в жизни есть еще огромное количество ничуть не менее важных вещей. Скорее всего, где-то на подсознательном уровне вы понимаете, что это правда, но можете забывать об этом в те моменты, когда вам кажется, что вы самый гадкий утенок на свете. Если ваша цель — улучшить свои отношения с собственным телом и внешним видом, то необходимо научиться ценить и остальные компоненты себя как личности.

## Осваиваем целостный подход

Если вы привыкли фокусироваться на внешности, вам может быть непросто начать относиться к себе как к многосторонней и многогранной личности. На всякий случай поясним: суть не в том, чтобы найти в себе еще какие-то "красивые" и "привлекательные" стороны, а в том, чтобы наконец познакомиться с собой как с целостной личностью.



ЗАПОМНИ!

Не игнорируйте аспекты, которые кажутся вам небольшими и незначительными. Хорошенько подумайте о том, что вы знаете о самом себе, и что вам нравится в себе, и что притом никак не связано с вашей внешностью. Даже небольшие аспекты имеют значение!



ПРИМЕР!

Гвинет — 29-летняя молодая женщина крепкого телосложения. Гвинет невысокая, ее рост чуть больше 150 сантиметров. Она очень любит бегать и даже состоит в клубе любителей бега. Гвинет в хорошей физической форме, но, несмотря на это, она переживает из-за своего веса. Она хотела бы быть более высокой и худой, как некоторые из ее подруг по беговому клубу. В частности, Гвинет огорчается из-за своих бедер. Она считает их толстыми и "слишком большими", хотя понимает, что на самом деле они объемные за счет накачанных мышц, а не жира. Гвинет также расстраивается из-за размера своей груди: она кажется ей слишком маленькой и непропорциональной нижней части тела. Волосы Гвинет тоже ее не радуют; она считает, что они слишком тонкие. Поразмыслив, Гвинет пришла к выводу, что ее неудовлетворенность своим внешним видом родом из ее раннего подросткового возраста.

Посмотрим, как Гвинет заполнила рабочий лист 11.4.

## Рабочий лист 11.4. Здоровое целостное отношение к себе: пример Гвинет

<p>1. Каковы мои личные ценности, философии и подходы к жизненным ситуациям?</p>	<p><i>Относись к другим так же, как тебе хотелось бы, чтобы они относились к тебе</i></p> <p><i>Без труда не выловишь и рыбку из пруда</i></p> <p><i>Улыбка ничего вам не стоит, но дает многое</i></p> <p><i>Я верю, что по жизни нужно быть щедрым, добрым, великодушным, и это вернется к тебе сторицей</i></p> <p><i>Я ценю постоянное стремление к знаниям и возможность самостоятельно учиться чему-то новому</i></p> <p><i>Я ценю возможность попробовать что-то новое для себя, в том числе занятия, которые рекомендуют мне друзья и знакомые</i></p> <p><i>Я верю в необходимость благотворительности и стремлюсь сделать свой вклад в благополучие общества, в котором я живу</i></p>
<p>2. Каковы мои хобби и интересы?</p>	<p><i>Я люблю проводить время на открытом воздухе, в том числе бегать, гулять или жить в палаточном лагере</i></p> <p><i>Я люблю животных, люблю заниматься верховой ездой, посещать зоопарки и фермы, наблюдать за птицами</i></p> <p><i>Я люблю читать книги в жанре научной фантастики и смотреть детективы и триллеры</i></p> <p><i>Я люблю бегать</i></p> <p><i>Меня интересуют политика и мировая экономика</i></p> <p><i>Я люблю печь что-нибудь вкусное</i></p>
<p>3. Какие у меня есть уникальные таланты, навыки и способности?</p>	<p><i>Я хорошо бегаю</i></p> <p><i>У меня обширный словарный запас</i></p> <p><i>Мне легко даются практически любые виды спорта</i></p> <p><i>Я хорошо умею печь торты и пудинги</i></p> <p><i>Я умею находить общий язык с животными и детьми и располагать их к себе</i></p> <p><i>Я умею довольно точно копировать акцент и манеру речи других людей</i></p> <p><i>Я умею жонглировать, кататься на коньках и ездить на лошади</i></p> <p><i>Я умею улаживать споры между людьми, меня часто просят выступить в качестве посредника при каких-то конфликтах</i></p> <p><i>Я могу самостоятельно поменять шину на своей машине</i></p>

<p>4. Что мне нравится в одежде и интерьере?</p>	<p><i>Я люблю уютные интерьеры с множеством узорчатых декоративных тканей, с деревянными полами и с насыщенной цветовой гаммой</i></p> <p><i>Я люблю украшать свой дом вещицами, привезенными из путешествий и поездок, и семейными реликвиями</i></p> <p><i>Я люблю свечи и мягкий, приглушенный свет от ламп с интересным и необычным дизайном в гостиной и в спальне</i></p> <p><i>Для работы и отдыха в кругу друзей я выбираю стильную, но при этом удобную одежду. Дома мне нравится носить спортивные костюмы или что-то простое, например джинсы и футболку</i></p> <p><i>Мне нравятся изящные и оригинальные украшения из золота или с золотым покрытием</i></p> <p><i>Мне больше нравятся классические стили одежды, чем современные модные тренды</i></p>
<p>5. Что я могу сказать о своем характере?</p>	<p><i>Я очень ответственная и пунктуальная</i></p> <p><i>Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь и прощаю обиды</i></p> <p><i>Я довольно сдержанная в плане чувства юмора, но при этом грубые шутки не задевают, а смешат меня</i></p> <p><i>Я умею общаться с людьми; друзья говорят мне, что я держусь непринужденно и естественно в любой обстановке</i></p> <p><i>Я забочусь о благополучии окружающих</i></p> <p><i>Я умею хранить секреты</i></p> <p><i>Гуманитарные дисциплины даются мне легче, чем точные науки</i></p> <p><i>Я стараюсь принимать других людей без предрассудков и осуждения</i></p> <p><i>Я открыта новым идеям; меня непросто чем-то шокировать</i></p> <p><i>Я не завистливая</i></p>
<p>6. К какой культуре я могу себя отнести, и каковы мои текущие религиозные убеждения?</p>	<p><i>Моя мать родом из Уэльса, а папа из Италии. Я идентифицирую себя с обеими этими культурами</i></p> <p><i>Меня растили в католицизме, но сегодня я больше склоняюсь к буддизму</i></p>
<p>7. Каковы мои планы и цели на будущее?</p>	<p><i>Я хочу пробежать марафон</i></p> <p><i>Я бы хотела в будущем переехать за город и завести свою собственную лошадь</i></p>

	<p><i>Этой осенью я начну изучать остеопатию в местном колледже</i></p> <p><i>Я бы хотела стать матерью когда-нибудь в будущем</i></p> <p><i>Я планирую пройти курсы оказания первой помощи в следующем году</i></p>
8. Каково мое отношение к социальной ответственности и обращению с другими людьми?	<p><i>Я стараюсь верить людям на слово</i></p> <p><i>Я верю, что большинство людей хорошие</i></p> <p><i>Я верю в необходимость сплоченности в обществе, особенно в крупных городах</i></p> <p><i>Я не бросаю мусор на улице и не порчу общественную собственность, потому что считаю, что поступать так безответственно</i></p> <p><i>Я верю, что мой голос на выборах имеет значение</i></p>
9. Какие качества я ценю больше всего в близких мне людях?	<p><i>Легкий нрав и чувство юмора</i></p> <p><i>Любовь к жизни</i></p> <p><i>Честность и верность</i></p> <p><i>Доброта</i></p> <p><i>Ум, критическое мышление</i></p> <p><i>Уважение к другим культурам и идеологиям</i></p>
10. Что может меня рассмешить?	<p><i>Моя сестра и ее муж — они любят рассказывать анекдоты</i></p> <p><i>Хорошие комедии</i></p> <p><i>Смешные ситуации с животными (например, когда моя кошка пытается забраться наверх по шторам)</i></p>

Заполнив рабочий лист 11.4. Гвинет поняла, что ее личность включает в себя очень много аспектов, а не только бедра, грудь и волосы. Заполните рабочий лист 11.5, чтобы применить целостный подход к себе. Хорошенько подумайте над своими ответами. На некоторое время отодвиньте мысли о своем теле на второй план — ради того, чтобы научиться жить в гармонии с этим самым телом.

### Рабочий лист 11.5. Здоровое целостное отношение к себе

1. Каковы мои личные ценности, философии и подходы к жизненным ситуациям?	
2. Каковы мои хобби и интересы?	
3. Какие у меня есть уникальные таланты, навыки и способности?	

4. Что мне нравится в одежде и интерьере?	
5. Что я могу сказать о своем характере?	
6. К какой культуре я могу себя отнести, и каковы мои текущие религиозные убеждения?	
7. Каковы мои планы и цели на будущее?	
8. Каково мое отношение к социальной ответственности и обращению с другими людьми?	
9. Какие качества я ценю больше всего в близких мне людях?	
10. Что может меня рассмешить?	

### Учимся быть благодарными своему телу

Гвинет недовольна своими бедрами из-за того, что они “большие”, но ведь благодаря им она может бегать, прыгать, ходить, подниматься по лестнице. Она точно скучала бы по ним, если бы они вдруг по какой-то причине перестали функционировать. Ваше тело выполняет не только эстетическую функцию. Оно позволяет вам полноценно жить: воспринимать окружающий мир с помощью органов чувств, заниматься интересными, веселыми, полезными и приятными делами, обнимать других людей, кричать на других людей, наслаждаться красотой природы, плакать, смеяться, учиться, ходить и говорить. Вы не статичное произведение искусства, которое нужно поместить под колпак в музее и оценивать исключительно по внешнему виду. Вы сложное, многогранное существо, которое постоянно изменяется и развивается. Не нужно верить нам на слово: лучше подумайте об этом и самостоятельно придите к такому выводу.

### Скажите своему телу спасибо

Вместо того чтобы упрекать свое тело в якобы несовершенстве, старайтесь благодарить его за все, что оно для вас делает. Заботьтесь о нем хотя бы потому, что оно у вас единственное, другого не дано, и без него вам никак не обойтись. Данная от природы физическая красота — не достижение, а везение; это не результат ваших усилий, а удачная комбинация генов. Конечно, это не значит, что вы не должны предпринимать никаких действий, чтобы выглядеть хорошо. Люди, которые занимаются спортом, следят за питанием и здоровьем, выглядят

лучше тех, кто не ухаживает за собой. Но в целом вы должны принять себя с той внешностью, с которой вы родились.

Ваши тело и лицо выполняют! множество функций, которые вы можете воспринимать как должное и не ценить. Предлагаем вам избавиться от мысленной ловушки под названием "Внешность — это главное" и начать ценить свое тело не только за то, как оно выглядит.



ПРИМЕР!

Рэй — 22-летний студент университета. Его рост чуть больше 180 сантиметров, и он из тех, кого можно назвать коренастыми. Без постоянных тренировок Рэй легко набирает вес. В последний год в школе он набрал несколько лишних килограммов, потому что уделял много времени учебе и подготовке к экзаменам, а его хобби, в том числе спорт, отошли на второй план. С тех пор Рэй очень беспокоится, как бы снова не стать "толстяком" (хотя его друзья и родные практически не комментировали его набор веса в тот период, и уж точно не дразнили его). Он также считает, что его лицо слишком широкое, а черты лица слишком грубые, и что он "выглядит как бандит какой-то". Его новые товарищи в университете называют его "большой Рэй". Рэй в принципе не считает себя толстым, но иногда он кажется себе слишком большим и неуклюжим, чтобы кому-то понравиться.

Рэй заполнил рабочий лист 11.6, чтобы научиться ценить свое тело и изменить свое негативное восприятие собственной физической внешности.

### Рабочий лист 11.6. Благодарим свое тело за его работу: пример Рэя

<p>Что мое тело позволяет мне делать?</p>	<p><i>Выполнять основные задачи, необходимые в повседневной жизни, например чистить зубы, ходить, видеть окружающий мир и т.д.</i></p> <p><i>Работать и зарабатывать деньги на жизнь</i></p> <p><i>Гулять по красивым местам и фотографировать их</i></p> <p><i>Водить машину</i></p> <p><i>Общаться с людьми по телефону, по Интернету и лично</i></p> <p><i>Знакомиться с другими людьми, заводить друзей, начинать отношения</i></p> <p><i>Учиться и развиваться в карьере и в личной жизни</i></p>
<p>Что мое тело позволяет мне чувствовать?</p>	<p><i>Любые эмоции, и хорошие, и плохие</i></p> <p><i>Тепло солнечных лучей на моей коже</i></p> <p><i>Удовольствие от горячей ванны, массажа, вкусной еды, хорошего вина, секса и т.д.</i></p> <p><i>Грусть/разочарование в каких-то неприятных ситуациях и эмпатию/сочувствие по отношению к людям, которые переживают нелегкие времена</i></p>

	<p><i>Радость и надежду</i></p> <p><i>Любовь других людей ко мне</i></p> <p><i>Боль (физическую и эмоциональную) и облегчение, когда она прекращается</i></p>
<p>Что мое тело позволяет мне выражать?</p>	<p><i>Любовь и заботу в отношении других людей</i></p> <p><i>Мои ценности, интересы и мнения</i></p> <p><i>Мои личные предпочтения, желания и цели</i></p> <p><i>Мои эмоции</i></p>

Ваши собственные ответы могут быть намного более подробными и конкретными, чем ответы Рэя. Заполняя рабочий лист 11.7, постарайтесь максимально полно охарактеризовать себя как личность.



совет

Не бойтесь перехвалить себя, выполняя это упражнение. Вам вовсе не обязательно кому-то показывать результаты. Будьте честны и искренни сами с собой.

### Рабочий лист 11.7. Благодарим свое тело за его работу

<p>Что мое тело позволяет мне делать?</p>	
<p>Что мое тело позволяет мне чувствовать?</p>	
<p>Что мое тело позволяет мне выражать?</p>	



ЗАПОМНИ!

Ваше тело — это на самом деле ваша внешняя оболочка, "механизм". необходимый для вашего существования в этом мире. Цените его. любите его и заботьтесь о нем. но прежде всего — примите его таким как есть.

## Ваше тело — ваш дом? Наведите в нем порядок!

Если относиться к своему телу как к дому, в котором вы живете, значит, нужно содержать его в порядке — это будет полезно для вашего физического

и душевного здоровья. Что нужно делать для этого? Все довольно банально: питайтесь сбалансированно, регулярно уделяйте время физическим упражнениям, снижайте уровень стресса, не забывайте расслабляться и избегайте вредных привычек, таких как курение или злоупотребление алкоголем.

Если придерживаться аналогии с домом, то можно также сказать, что время от времени бывает полезно провести легкий косметический ремонт и освежить интерьер. Принятие своей внешности может включать в себя некоторую долю гордости тем, что вы хорошо ухожены и стильно одеты. Чтобы гордиться своим домом, необязательно жить в огромном роскошном особняке. Ухаживайте за своим телом, лицом, волосами: не забывайте время от времени баловать себя какими-то приятными процедурами. Вы имеете полное право на это, даже если вы не выглядите как супермодель с обложки журнала.



СОВЕТ

Если вы долгое время были не в ладах со своим образом тела, возможно, вы перестали покупать себе новую одежду и аксессуары, пользоваться духами или следить за модными трендами. В данном случае внешние изменения могут дать стартовый толчок внутренним изменениям к лучшему. Попробуйте надеть что-то, что давно не носили. Поэкспериментируйте с разными цветами в одежде, купите новую пару обуви, сделайте стрижку, которой у вас еще не было, приобретите эффектный костюм (или платье). Вы замечали, что перестановка мебели в комнате и перекраска стен в новый цвет могут улучшить ваше настроение? Аналогичным образом внесение изменений в ваш внешний вид может поднять вам настроение и подарить мотивацию к дальнейшим переменам.

Физическая активность, здоровое питание, уход за собой — меры, которые полезны всем без исключения. Однако если у вас есть глобальная цель улучшить свои взаимоотношения с собственным телом, попробуйте объяснить себе, что есть вполне обоснованные "правильные", или рациональные, причины для их выполнения.

Повысить уровень энергии и улучшить свою физическую форму в целом.

Достичь здорового (для своих параметров) веса и поддерживать его на этом уровне.

Иметь возможность активно играть со своими детьми, племянниками или любыми другими маленькими и энергичными людьми, присутствующими в вашей жизни (или со своими питомцами).

Стать более гибким и подвижным и избавиться от боли в спине или суставах.

Увеличить шансы на долгую жизнь.



Предотвратить распространенные проблемы со здоровьем, такие как повышенное кровяное давление, высокий уровень холестерина в крови, повреждения печени, проблемы с позвоночником, нарушения сна и т.д.

Нейтрализовать влияние стресса на организм.

Получать удовольствие от своих хобби.

Повысить либидо и уверенность в себе в интимных отношениях.

Избавиться от депрессии и/или тревожных расстройств.

Все вышеперечисленные доводы в пользу здорового образа жизни имеют приятный "побочный эффект" — они также помогают вам выглядеть лучше. Вполне возможно сочетать здоровое отношение к своему телу и внешнему виду с работой над собой в тех аспектах, где это возможно и нужно. Запомните основной принцип: вы ценны, независимо оттого, насколько ваша внешность соответствует общепринятым стандартам красоты. Остерегайтесь стремления "совершенствовать" свою внешность исключительно ради поднятия собственной самооценки. Вместо этого пусть вами движет стремление улучшить свое физическое состояние и повысить ощущение благополучия в целом.

В рабочем листе 11.8 Рэй перечислил вещи, которые он хотел бы изменить в своей внешности и в своем здоровье, и указал рациональные причины для осуществления подобных изменений.

### **Рабочий лист 11.8. Направления работы над своим телом и причины для этого: пример Рэя**

Какие параметры я хотел бы улучшить	<i>Мой вес</i> <i>Мои мышцы пресса</i> <i>Мои волосы</i>
Конкретные цели	<i>Сбросить 5 килограммов</i> <i>Накачать пресс</i> <i>Отрастить волосы чуть подлиннее</i>
Что я могу сделать для достижения этих целей	<i>Есть больше овощей и фруктов</i> <i>Заказывать на ужин еду на вынос только один раз в месяц</i> <i>Начать посещать занятия по теннису</i> <i>Ходить в тренажерный зал три раза в неделю</i> <i>Перестать пить пиво</i>

Причины для этого *Если я избавлюсь от лишнего веса, то буду чувствовать себя менее неуклюжим и более энергичным*

*Укрепление мышц живота поможет мне избавиться от болей в пояснице и улучшить осанку*

*Новая прическа визуально смягчит мои черты лица и поможет мне избавиться от навязчивой мысли о том, что я выгляжу, как бандит*

Заполните рабочий лист 11.9, чтобы составить план улучшения своей физической формы и обосновать необходимость этих действий.

**Рабочий лист 11.9. Направления работы над своим телом и причины для этого**

Какие параметры я хотел бы улучшить	
Конкретные цели	
Что я могу сделать для достижения этих целей	
Причины для этого	



## Глава 12

# Попрощайтесь с депрессией

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Проверяем, нет ли у вас признаков депрессии
- » Выявляем паттерны мышления и поведения, которые поддерживают депрессию
- » Распознаем и снижаем руминацию
- » Используем активный образ жизни в качестве антидепрессанта

**Д**епрессия — распространенная и весьма неприятная эмоциональная проблема. Иногда она может проявляться всего лишь в нескольких неделях подавленного настроения, после чего проходит сама по себе. В других случаях депрессия может стать настолько тяжелой, что потребуются лечение в больнице. К счастью, когнитивно-поведенческая терапия предлагает для избавления от депрессии приемы с научно доказанной эффективностью, которая подтверждена десятками исследований. Когнитивно-поведенческая терапия может применяться в комплексе с лекарствами-антидепрессантами или без них. Кроме того, когнитивно-поведенческая терапия позволяет добиться снижения частоты рецидивов.

Человек в состоянии депрессии по определению склонен к мыслям вроде "Ничто мне не поможет, пытаться бесполезно". Однако мы постараемся убедительно продемонстрировать вам, что это убеждение далеко от истины, и что

оно представляет собой всего лишь одно из заблуждений, которыми депрессия заполняет ваш разум, чтобы упрочнить свои позиции в нем.

Эта глава в основном фокусируется на поведении (вторая составляющая когнитивно-поведенческой терапии) и рассказывает о том, какими способами вы можете повлиять на свое подавленное настроение. Помимо этого, мы расскажем о таком явлении, как *руминаций* (многократное "проигрывание в голове", "пережевывание" одних и тех же навязчивых мыслей). Руминация может казаться способом решения проблемы, однако в действительности она лишь ухудшает ваше настроение. Прекращение процесса руминаций — один из мощных инструментов борьбы с депрессией.

## Как определить, есть ли у вас депрессия?

Идентификация характерных симптомов депрессии дает ряд преимуществ. Во-первых, вы сможете определить, от чего именно страдаете — от банальных перепадов настроения или же от состояния, которое официально признано заболеванием. Используйте рабочий лист 12.1, чтобы выяснить, есть ли у вас какие-то симптомы депрессии. Затем можете показать список отмеченных вами симптомов своему врачу и обсудить возможные варианты лечения. Вы также можете использовать его в качестве точки отсчета и возвращаться к нему по мере своего продвижения к избавлению от депрессии, чтобы оценить свой прогресс.

### Рабочий лист 12.1. Симптомы депрессии, которые я наблюдаю у себя

1. <input type="checkbox"/>	<i>Я постоянно чувствую грусть, печаль, подавленность или опустошенность</i>
2. <input type="checkbox"/>	<i>Мне безразлично происходящее вокруг меня</i>
3. <input type="checkbox"/>	<i>Я заметил у себя существенное повышение или снижение аппетита и веса</i>
4. <input type="checkbox"/>	<i>У меня проблемы со сном. Я подолгу не могу заснуть и/или я просыпаюсь очень рано и не могу заснуть снова</i>
5. <input type="checkbox"/>	<i>Я чувствую себя медлительным, и у меня нет мотивации что-либо делать</i>
6. <input type="checkbox"/>	<i>Я чувствую себя виноватым или никчемным</i>
7. <input type="checkbox"/>	<i>Мне сложно сосредоточиваться и принимать решения</i>
8. <input type="checkbox"/>	<i>Мне так тоскливо, что кажется, лучше бы я умер</i>



**ВНИМАНИЕ!**

Если вы отметили пункт 1 или 2 и еще четыре каких-либо других пункта, и вы чувствовали себя подобным образом в течение как минимум двух недель, то высока вероятность того, что вы имеете дело именно с депрессией. Принципы, изложенные в этой книге, будут

полезными для вас. но рекомендуем также обратиться за профессиональной помощью к психологу или терапевту. (В главе 21 мы будем подробнее говорить о работе с специалистами в сфере психологии.)

## **Оцениваем свою склонность к защитному поведению**

Как мы уже говорили в главе 7. стратегии, которые люди используют, чтобы самостоятельно облегчить свои симптомы, зачастую лишь усугубляют их эмоциональные проблемы. Для человека в состоянии депрессии характерно стремление избегать выполнения повседневных дел и общения с другими людьми. Перспектива поддаться депрессивным чувствам и спрятаться от остального мира может казаться весьма заманчивой. Однако поведение избегания зачастую приводит к снижению качества жизни, появлению у вас ощущения, что вы утратили контроль над своей жизнью, возникновению финансовых проблем. утрате способности принимать решения и решать проблемы. Кроме того, изолируя себя от окружающих, вы лишаете себя возможности получить от них необходимую поддержку.

Подумайте, чего вы избегаете (как удовольствия, так и обязанности) и что вы делаете, чтобы заблокировать дискомфортные мысли и чувства. Влияние на вас некоторых занятий варьируется в зависимости от того, какую функцию они выполняют. Например, просмотр любимой телепередачи может восприниматься как вознаграждение и быть элементом плана по улучшению своего настроения. Но бесцельное переключение телеканалов и сидение перед экраном телевизора часами (просто чтобы "отключиться" от окружающего мира) лишь усугубит вашу депрессию.

Защитное поведение (блокирование и избегание) чаще всего проявляется так: вместо того чтобы заняться тем, что действительно следовало бы сделать, вы занимаетесь чем-то совершенно другим. Например, у вас есть непрочитанные письма и пропущенные звонки, а вы отворачиваетесь от них и устраиваетесь поудобнее перед телевизором. Почему вы ведете себя подобным образом? Потому, что ваше настроение снижено настолько, что все дела кажутся бессмысленными и непосильными. К сожалению, избегание не решает ваших проблем. Чем больше дел у вас накапливается, тем сильнее будет ваша депрессия.

Защитное поведение также может включать в себя употребление наркотиков, злоупотребление алкоголем или переедание — эти занятия помогают приглушить ваши депрессивные чувства. Однако их действие скоро сходит на нет, и на следующий день ваше состояние лишь ухудшается.

В табл. 12.1 приведены распространенные типы защитного поведения, характерные для депрессии. Используйте эту таблицу, чтобы идентифицировать свои паттерны поведения, подкрепляющие депрессию. Затем можете приступить к работе над заменой их более конструктивными паттернами поведения.

**Таблица 12.1. Защитное поведение: избегание и блокирование**

<i>Дела/занятия, которых вы избегаете</i>	<i>Поведение блокирования</i>
Проводить время с друзьями	Стараться не думать о проблемах
Отвечать на телефонные звонки и электронные письма	Подолгу смотреть телепередачи или фильмы
Проверять почту и открывать полученные письма	Употреблять алкоголь или другие вещества, чтобы "отключиться" от проблем
Заботиться о своем доме — оплачивать счета, поддерживать чистоту и порядок	Подолгу валяться в кровати утром или возвращаться в кровать в течение дня
Ухаживать за собой — соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой и опрятностью одежды, есть полезную и здоровую пищу	Злоупотреблять сексом или порнографией
Вставать утром (вместо этого вы полдня проводите в кровати)	Играть в компьютерные игры
Говорить с людьми о своих проблемах	"Заедать" плохое настроение
Общаться с близкими	"Зависать" в Интернете, в том числе на форумах
Уделять время своим хобби и увлечениям	Чрезмерно увлекаться физическими упражнениями и тренировками



ПРИМЕР!

Рашид рассчитывал на повышение на работе, но вместо него повысили другого сотрудника. С тех пор прошло шесть недель, но у Рашида все еще подавленное настроение. Он стал прогуливать работу, оставаясь дома. Живет Рашид один, и в последнее время он также избегает общения с друзьями и ведет изолированный образ жизни. Рашид заполнил рабочий лист 12.2, чтобы проанализировать свои паттерны защитного поведения.

**Рабочий лист 12.2. Защитное поведение: избегание и блокирование.  
Пример Рашида**

Чего вы избегаете?	<p><i>Я не отвечаю на телефонные звонки и электронные письма</i></p> <p><i>Я постоянно придумываю отговорки, чтобы не встречаться с друзьями</i></p> <p><i>Я совсем забросил уборку дома и перестал класть свои вещи на места</i></p>
Каковы нежелательные или неблагоприятные последствия такого поведения?	<p><i>Большую часть дня я чувствую себя одиноким и погрязшим в рутине</i></p> <p><i>В моей квартире теперь полный бардак</i></p>
Что вы делаете, чтобы заблокировать болезненные мысли или чувства?	<p><i>Смотрю телепередачи или старые фильмы почти целыми днями</i></p> <p><i>Пью вино и ем фаст-фуд по вечерам</i></p>
Каковы нежелательные или неблагоприятные последствия такого поведения?	<p><i>Я чувствую себя толстым и неуклюжим</i></p> <p><i>Я не справляюсь со своими делами, поэтому чувствую себя беспомощным</i></p>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 12.3. чтобы определить, чего именно вы избегаете, и какие стратегии применяете, чтобы заблокировать дискомфортные ощущения.

**Рабочий лист 12.3. Защитное поведение: избегание и блокирование**

Чего вы избегаете?	
Каковы нежелательные или неблагоприятные последствия такого поведения?	
Что вы делаете, чтобы заблокировать болезненные мысли или чувства?	
Каковы нежелательные или неблагоприятные последствия такого поведения?	





СОВЕТ

Результаты ваших размышлений над своими паттернами защитного поведения пригодятся вам далее в этой главе, когда вы будете выполнять упражнения из раздела "Активная деятельность как анти-депрессант".

Находясь в состоянии депрессии, постарайтесь сфокусировать свое внимание на чем угодно, но только не на своих внутренних размышлениях и переживаниях. Это может помочь вам почувствовать себя немного лучше. Признайте факт наличия у вас дискомфортных и непродуктивных мыслей и образов, которые являются неотъемлемой частью депрессии, но затем целенаправленно переключите внимание на другие вещи, которые не усилят вашу депрессию, а помогут справиться с ней.

## Остановите процесс руминаций

Термин *руминаций* означает постоянное прокручивание в голове, "пережевывание" одних и тех же мыслей. Можно провести аналогию с тем, как коровы жуют жвачку — подолгу пережевывают траву, прежде чем она будет переварена и усвоена. Люди делают примерно то же самое со своими мыслями, но если для коров этот процесс естественен и полезен, то на людей руминация оказывает негативное влияние. Человек в депрессии склонен постоянно думать о событиях в прошлом, на которые уже нельзя никак повлиять, или задаваться вопросами, на которые нет ответа.

Что, если...

Если бы только... (я поступил тогда иначе).

Почему я так себя чувствую?

Почему я не поступил по-другому? Почему я не сделал другой выбор?

Определить, когда и где вы предаетесь руминаций, — уже пройти полпути к успеху, ведь эти знания помогут вам избегать попадания в ловушку "пережевывания" токсичных мыслей. Второй этап работы — идентифицировать, какие именно мысли бесконечно крутятся в вашей голове.



ПРИМЕР!

Развод с мужем поверг Рэйчел в депрессию. Отличительная черта ее состояния — частые размышления на тему того, как именно распались их отношения. Она использовала рабочий лист 12.4, чтобы выявить свои паттерны руминаций.

### Рабочий лист 12.4. Выявляем свои паттерны руминаций: пример Рэйчел

В какое время дня я наиболее склонен к Руминации? (Таких периодов времени может быть несколько)	<i>Утром и ночью, если я вдруг просыпаюсь</i>
Где вы обычно находитесь, когда начинается "приступ" руминаций?	<i>В своей спальне (лежу в кровати) или в ванной</i>
Чем вы занимаетесь во время руминаций?	<i>Пытаюсь снова заснуть или одеваюсь, чтобы пойти на работу</i>
Чему именно посвящены ваши мысли при Руминации?	<i>Я все пытаюсь понять, почему наши отношения с мужем разладились. Я также пытаюсь понять, почему так долго не могу выбраться из этой депрессии</i>



ПРАКТИКА!

Проанализируйте свою склонность к руминаций и заполните рабочий лист 12.5.

### Рабочий лист 12.5. Выявляем свои паттерны руминаций

В какое время дня я наиболее склонен к Руминации? (Таких периодов времени может быть несколько)	
Где вы обычно находитесь, когда начинается "приступ" руминаций?	
Чем вы занимаетесь во время руминаций?	
Чему именно посвящены ваши мысли при Руминации?	

## Активная деятельность как антидепрессант

План активных дел/занятий — один из самых эффективных психологических инструментов (возможно, даже *самый эффективный*) для борьбы с депрессией. Этот инструмент часто недооценивают или слишком редко используют как психологи, так и их пациенты. Почему? Потому, что он кажется слишком простым! Однако результаты исследований подтверждают, что он действительно работает.

*План активных действий* выглядит, как страница ежедневника, в которой день разделен на двухчасовые блоки. Крайне важно, чтобы вы вернулись к активному образу жизни; это поможет вам побороть депрессию. Депрессия лишает вас мотивации и словно повергает в летаргический сон. План активных действий будет мотивировать вас выполнять дела, вместо того чтобы избегать их. Исследования говорят о том, что планирование вашей активности в течение дня и назначение конкретных блоков времени для тех или иных задач, несмотря на кажущуюся простоту этого приема, повышает вероятность того, что вы действительно выполните их. Главное — начать действовать. Придерживайтесь своего плана активных действий, и вскоре вы заметите, что мотивация мало-помалу возвращается к вам.

План активных действий может выполнять несколько полезных функций.

По прошествии очередной недели вы можете вернуться к своим предыдущим записям и оценить свой прогресс.

Вы начинаете постепенно встречаться лицом к лицу с вещами, которых вы прежде избегали, и возвращаетесь к активному образу жизни. Вы сокращаете проявления своих паттернов блокирования и заменяете их более конструктивными и продуктивными занятиями.

Вы структурируете свой распорядок дня таким образом, чтобы ваше пищевое поведение и сон могли вернуться в норму. Под *нормой* здесь мы имеем в виду здоровое питание три раза в день и примерно восемь часов сна каждую ночь.

Составление плана на день или неделю помогает вам справляться с делами, вести активную социальную жизнь, уделять время своим интересам и хобби.

Вы имеете возможность *постепенно* и дозированно повышать количество активной деятельности в своей жизни, вместо того чтобы резко нагружать себя всеми накопившимися делами.

Рабочий лист 12.6 поможет вам составить план активных действий.

### Рабочий лист 12.6. План активных действий

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
06:00-08:00							
08:00-10:00							
10:00-12:00							

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							



ПРАКТИКА!

Заполните свой собственный план активных действий (рабочий лист 12.7), рассчитанный на вашу стандартную неделю. Это будет ваша точка отсчета. Используйте формы, которые будете заполнять в дальнейшем, для постепенного повышения своего уровня активности. С помощью рабочего листа 12.3 определите, какие именно паттерны избегания и блокирования вам нужно изменить, чтобы избавиться от депрессии.

### Рабочий лист 12.7. Мой личный план активных действий

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
06:00-08:00							
08:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
06:00-08:00							
08:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
06:00-08:00							
08:00-10:00							
10:00-12:00							
12:00-14:00							
14:00-16:00							
16:00-18:00							
18:00-20:00							
20:00-22:00							

## Глава 13

# Борьба с навязчивыми состояниями

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Даем определение навязчивого состояния

Снижаем уровень озабоченности своим состоянием

Боремся со страхами и избавляемся от ритуалов

**О**бсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), тревога по поводу здоровья и дисморфическое расстройство (дисморфофобия) — примеры obsessions, или проблем навязчивости. Эти проблемы могут вызывать серьезные страдания и существенно снижать качество жизни человека. В данной главе мы расскажем об этих состояниях и предложим ряд приемов для их преодоления. К счастью, когнитивно-поведенческая терапия эффективно помогает справиться с каждой из проблем навязчивости.

## Выявление обсессивного поведения

В этом разделе мы рассказываем о типичных характеристиках трех наиболее распространенных проблем obsessions (навязчивости). Эта информация поможет вам понять, не страдаете ли вы от какой-то из этих проблем, однако имейте в виду, что точный диагноз вам может поставить только специалист. Понимание сути своей проблемы — важнейший шаг к освобождению от чрезмерных и выматывающих тревог, obsessions и переживаний.



СОВЕТ

Если после ознакомления со списками характеристик проблем навязчивости, приведенными в следующих разделах, вы придете к выводу, что у вас есть какие-то обсессивно-компульсивные расстройства, негативно влияющие на качество вашей жизни, можете показать эти списки своему врачу и обсудить с ним возможный диагноз и варианты лечения ОКР.



ЗАПОМНИ!

Ваши привычные способы смягчения симптомов обсессии могут на самом деле оказывать обратный эффект и усугублять проблему. Очень важно, чтобы вы поняли и запомнили этот парадокс. В главе 7 мы более подробно рассказывали о стратегиях самопомощи, которые "не лечат, а калечат".

## Симптомы обсессивно-компульсивного расстройства

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) входит в первую десятку заболеваний, лишаящих человека трудоспособности (по версии Всемирной организации здравоохранения ООН). Это заболевание характеризуется наличием *обсессий* (дистрессивных мыслей, образов, побуждений или сомнений) и *компульсий* (ритуалов и повторяющихся действий, которые человек совершает в ответ на обсессивные мысли и чувства).



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 13.1, чтобы проверить, есть ли у вас признаки наличия обсессивно-компульсивного расстройства — ОКР.

### Рабочий лист 13.1. Характерные симптомы обсессии

- В мой разум вторгаются дистрессивные мысли и образы религиозного, кощунственного или богохульного характера
- Меня очень беспокоят навязчивые мысли или образы, связанные с насильственными действиями, например ударами ножом, драками, поджогами
- Неприемлемые или неуместные мысли или образы сексуального характера часто проникают в мой разум помимо моей воли и повергают меня в дистресс
- Я часто и сильно беспокоюсь по поводу возможного заражения чем-нибудь в результате контакта с грязью, микробами, биологическими жидкостями, экскрементами, химикатами, липкими субстанциями или какими-то другими веществами
- Я часто и сильно беспокоюсь по поводу того, что могу потерять что-то важное, или сожалею, что выбросил что-то

- Я часто беспокоюсь по поводу того, что если я буду недостаточно внимателен/аккуратен, то могу стать виновником какого-то плохого события, например пожара, наводнения, ДТП или квартирной кражи
- Мои obsессии вызывают у меня существенный дистресс
- Мои obsессии крутятся у меня в голове как минимум час каждый день
- Мои obsессии негативно влияют на мою способность функционировать в важных сферах моей жизни, таких как социальное общение, работа, семья, отношения

Первые шесть пунктов в рабочем листе 13.1 могут помочь вам определить тип obsессий, которые беспокоят вас. Это весьма распространенные типы ОКР. Если вы отметите хотя бы один из них, этого достаточно, чтобы подтвердить наличие у вас obsессивно-компульсивного расстройства. У многих людей это расстройство проявляется более чем в одной форме, так что не переживайте, если вы отметили несколько пунктов из первой шестерки. Последние три пункта помогут определить, насколько сильно выраженной является ваша проблема и насколько она влияет на вашу жизнь. ОКР относится к так называемым *спектральным расстройствам*, это означает, что степень его выраженности может быть очень разной. Люди с ОКР умеренной выраженности могут считать свои obsессии докучливыми, однако те не преследуют их дольше часа в день, и ОКР не мешает им вести нормальный образ жизни в целом. Если ваше расстройство является более выраженным, то, вероятно, ваши obsессии выбивают вас из колеи и заставляют испытывать дистресс. Obsессии ежедневно захватывают ваш разум больше, чем на час. иногда даже на несколько часов. Чем сильнее выражено ваше ОКР, тем сильнее оно влияет на вашу способность нормально функционировать. Если вы страдаете от сильного или умеренного ОКР, то обычные повседневные задачи (закрывать за собой дверь, пойти на работу; встретиться с друзьями или родственниками, одеться, сделать дома уборку и т.д.) могут отнимать у вас чрезвычайно много времени. К счастью, какой бы ни была степень выраженности вашего ОКР, с помощью когнитивно-поведенческой терапии вы справитесь с этой проблемой.

Obsессивно-компульсивное расстройство — обширная тема. Это расстройство может существовать в самых разных формах, и, к сожалению, в рамках одной главы рассмотреть их все невозможно. Однако методы лечения, предлагаемые когнитивно-поведенческой терапией, хорошо зарекомендовали себя в применении к любым проблемам ОКР, и принципы, изложенные в этой главе (а также в главах 4 и 9), могут в любом случае пойти вам на пользу. Если вы захотите прочесть книги, полностью посвященные теме obsессивно-компульсивного расстройства, поищите их в книжных магазинах или в Интернете.



## Симптомы дисморфического расстройства (дисморфофобии)

Американская психиатрическая ассоциация определяет дисморфическое расстройство следующим образом: *"Озабоченность воображаемыми физическими недостатками. Если присутствуют легкие физические аномалии, то переживания о них бывают чрезмерными. Поводом для беспокойства являются клинически значимые уровни дистресса и/или ухудшение в социальной, профессиональной и любой другой важной сфере деятельности"*. Люди, страдающие от дисморфофобии, крайне озабочены своим внешним видом и очень боятся, что кто-то будет насмехаться над ними или относиться к ним с презрением из-за того, как они выглядят.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 13.2, чтобы проверить, нет ли у вас симптомов дисморфического расстройства.

### Рабочий лист 13.2. Характерные симптомы дисморфического расстройства

- Каждый день я провожу не меньше часа в переживаниях по поводу моей внешности
- Я считаю, что выгляжу уродливо или неприемлемо, несмотря на то, что окружающие заверяют меня, что это не так
- Я беспокоюсь, что буду попадать в неловкие или унижительные ситуации из-за своей внешности, особенно если не буду прятать или маскировать свой изъян(ы)
- Я часто сравниваю свою внешность с внешностью других людей — как тех, кого я встречаю в реальной жизни, так и знаменитостей, которых я вижу на экранах и страницах журналов
- Я провожу много времени в размышлениях о том, как я мог бы улучшить свою внешность или замаскировать свои недостатки с помощью косметологических или дерматологических процедур, одежды, диетических добавок, тренировок, макияжа и т.д.

Если вы отметили три или более пунктов, то, вероятно, страдаете от дисморфического расстройства. Для его лечения можно применять практически такие же методы когнитивно-поведенческой терапии, как и для лечения обсессивно-компульсивного расстройства. Рабочие листы, приведенные в этой главе, помогут вам понять суть своего расстройства и справиться с ним.

## О чем говорит тревога о здоровье

В прошлом повышенную озабоченность своим здоровьем называли *ипохондрией* — этот термин применялся к пациентам, которые страдали от постоянного беспокойства из-за возможности чем-то заболеть и были в некоторой

степени невротиками. Настоящая тревога по поводу здоровья может нести с собой серьезный дистресс.



ПРАКТИКА!

Ознакомьтесь с признаками тревоги о здоровье и отметьте те из них, которые можно применить к вам.

### Рабочий лист 13.3. Характерные симптомы тревоги о здоровье

- Я провожу как минимум один час в день, переживая о том, что я могу заболеть, или думая о том, что я уже, вероятно, болен раком, или сердечно-сосудистым заболеванием, или рассеянным склерозом, или СПИДом, или чем-то подобным, несмотря на то, что врачи утверждают, что я здоров
- У меня есть устойчивое ощущение того, что я уязвим для болезни
- Я беспокоюсь, что если я не буду бдительно высматривать симптомы возможной болезни, то могу упустить из виду что-то важное
- Я переживаю по поводу того, что тревога сама по себе может навредить моему здоровью

Если вы отметили первый пункт, это уже само по себе говорит о наличии у вас тревоги о здоровье. Если вы отметили первый пункт плюс еще один или более других пунктов, это повышает вероятность того, что вы действительно страдаете от тревоги по поводу своего здоровья.

Обсессивно-компульсивное расстройство, дисморфическое расстройство и тревога о здоровье — все эти состояния успешно лечатся с помощью методов когнитивно-поведенческой терапии. Одни и те же упражнения КПТ эффективны для работы над каждым из них, и именно поэтому мы объединили их в одной главе. Настоятельно рекомендуем вам также прочесть главы 4 и 9 — в них вы найдете больше инструментов и приемов для борьбы с подобными расстройствами.

### Выявляем компульсивное поведение

*Компульсии* — это действия, которые кажутся вам обязательными для многократного, повторяющегося выполнения, причем каждый раз в точности так же. "как надо". И тревога о здоровье, и ОКР, и дисморфофобия включают в себя навязчивые действия и ритуалы. Ритуалы и компульсии во многом схожи: вы чувствуете, что должны выполнять их, и ощущаете сильный дискомфорт и тревогу, если вам не удастся сделать это. Однако ритуалы зачастую более сложны, чем компульсии. Например, вы можете чувствовать, что должны одеваться, строго следуя определенному порядку надевания тех или иных вещей. Или, возможно, у вас есть четкий ритуал чистки зубов: вы используете только

конкретный вид зубной пасты, совершаете строго определенное количество движений зубной щеткой и т.д. Может быть, вам доводилось по десять раз проверять, закрыли ли вы входную дверь, и каждый раз вы чувствовали, что просто обязаны это сделать? Это тоже пример компульсии.

Проблема с компульсиями и ритуалами заключается в том, что чем больше вы их повторяете, тем сильнее подкрепляете идею о том, что вам *необходимо* продолжать выполнять их. Рабочий лист 13.4 поможет вам идентифицировать распространенные ритуалы и компульсии, связанные с тревогой по поводу здоровья. ОКР и дисморфофобии.



ПРАКТИКА!

Ознакомьтесь со списком распространенных компульсий в рабочем листе 13.4. Если вы выполняете какие-то из перечисленных здесь действий более трех раз, значит, вы выполняете их чрезмерно — т.е. больше, чем сочли бы необходимым большинство людей без проблем навязчивости. Аналогичным образом, если вы уделяете действиям, перечисленным в рабочем листе 13.4, столько времени, что начинаете пренебрегать другими делами или опаздываете на назначенные встречи, это говорит о том, что вы выполняете их чрезмерно много.

#### Рабочий лист 13.4. Характерные симптомы компульсии

- Я часто проверяю, закрыл ли я замки, выключил ли газ, воду, электрические приборы. Я делаю это чаще, чем нужно
- Я долго и тщательно моюсь — дольше, чем реально требуется
- Я часто ищу заверений в своем благополучии у моего партнера, друзей или семьи. (Я постоянно прошу их подтвердить, что ничего плохого со мной не случится, что я не болен или что я выгляжу "нормально" или "приемлемо")
- Я часто мысленно повторяю определенные слова и фразы или прокручиваю в голове одни и те же образы
- Я провожу избыточное количество времени, делая уборку, раскладывая вещи по местам, наводя порядок
- В моем доме скопилось избыточное количество вещей; мой дом захламлен
- Я очень стараюсь изгнать расстраивающие меня мысли из своей головы
- Если мне не удалось выполнить свой ритуал или довести его до конца, это выбивает меня из колеи
- Мои компульсии отрицательно влияют на мою способность функционировать в важных областях моей жизни — социальном общении, работе, семейной жизни и отношениях

Виды чрезмерного и навязчивого поведения, приведенные в этом рабочем листе, непосредственно связаны с вашими проблемами навязчивости и подкрепляют их. Важно определить, каковы ваши личные ритуалы и компульсии, чтобы знать, чего вам нужно делать меньше.



СОВЕТ

Попробуйте отследить и подсчитать, сколько именно раз вы проверяете и перепроверяете те или иные вещи, просите подтвердить, что с вами все в порядке, или выполняете какие-то другие ритуалы. Можете также записать конкретное количество времени, которое тратите на определенные действия. Это поможет вам в полной мере осознать, в какой степени компульсии влияют на вашу жизнь.



ЗАПОМНИ!

Выполнение компульсивных действий и ритуалов — симптом расстройств, о которых мы говорим в этой главе. Не забывайте о том, что сокращение и прекращение выполнения этих действий является важным элементом процесса преодоления ваших проблем навязчивости.

## Оценка своих obsessions и противодействие им

Исследования позволили сформулировать основные установки, связанные с проблемами навязчивости. Нетерпимость к неопределенности и сомнениям, гиперответственность, потребность контролировать свои мысли, здоровье, привлекательность — типичные характеристики обсессивного мышления. Прочтите следующие утверждения и подумайте, применимы ли они к вам.

Если у меня возникают мысли или образы, связанные с причинением вреда себе или другим людям, это означает, что я ответственен за предотвращение этого вреда.

Я должен сделать все возможное, чтобы мой страх не подтвердился.

Я должен быть способен контролировать собственные мысли, сомнения, образы и ощущения.

Поскольку пугающие образы и мысли возникают в моей голове, должно быть, это означает, что я плохой, злой или опасный человек, и со мной что-то не так.

Если случится что-то плохое, а я не предпринял заранее все возможные меры для предотвращения этого события, то именно я виноват в том, что оно произошло.

Упражнения, приведенные в следующих разделах, помогут вам скорректировать свои паттерны мышления, связанные с Obsessive Compulsive Disorder.

## Заменяем теорию А теорией Б

Если вы уже прочли какие-либо другие главы этой книги, то вы знакомы с идеей о том, что чем больше значения вы придаете событию, тем более выраженной будет ваша эмоциональная реакция на него.

Назовем ваше негативное отношение к проблеме, включающее в себя склонность к катастрофизации, теорией А. Например: "Навязчивые мысли о надругательстве над ребенком означают, что я хочу действительно поступить так и что я педофил". Или: "Несовершенство моей внешности означает, что я отвратителен, и что если я попытаюсь установить отношения с кем-то привлекательным, то буду отвергнут". Или: "Этот бугорок под кожей означает, что у меня рак, который врачи не заметили при осмотре, и я умру через несколько месяцев, и о моих детях некому будет позаботиться".

Теорией Б мы будем называть более реалистичное и правдоподобное определение, которое вы даете своей проблеме. Примеры: "Навязчивые мысли о надругательстве над ребенком означают, что я страдаю от обсессивно-компульсивного расстройства и чрезмерно волнуюсь о том, чтобы не стать педофилом". "Несовершенство моей внешности занимает слишком много места в моем внимании, потому что я страдаю от дисморфического расстройства". "Я переживаю по поводу этого бугорка под кожей не потому, что у меня есть рак, а потому, что у меня есть тревога о здоровье".

Рабочий лист 13.6 поможет вам сформулировать менее катастрофическую и более адекватную теорию о вашей проблеме навязчивости, к тому же более соответствующую фактам. — а именно теорию Б. Затем вам нужно осмыслить и принять ее в своем сознании. Следующий шаг — начать вести себя так, будто вы искренне верите, что теория Б верна. Руководствуясь теорией А, вы совершаете ритуалы и компульсивные действия наподобие описанных в рабочем листе 13.4, и это только ухудшает ваше состояние. Но если вы руководствуетесь теорией Б, то можете сопротивляться своим компульсиям и ритуалам и вместо них заняться другими делами, которые помогут вам преодолеть свои Obsessive Compulsive Disorder.



ПРИМЕР!

На протяжении многих лет Шэрон страдала от навязчивых мыслей о том, что она может причинить вред своей дочери. Она заполнила рабочий лист 13.5, чтобы сформулировать теорию, которая помогла бы ей справиться с этой проблемой.

## Рабочий лист 13.5. Формулируем альтернативную, более реалистичную теорию: пример Шэрон

**Навязчивые мысли, сомнения, образы, импульсы, стремления, физические ощущения или поводы для тревоги**

*Когда я нахожусь рядом с предметом, который потенциально мог бы кому-то навредить (например, нож или ножницы), у меня в голове возникают образы того, как я этим предметом причиняю вред своему ребенку*

<b>Теория А (негативная/ деструктивная теория)</b>	<b>Теория Б (альтернативная теория)</b>
<i>Это означает, что я плохой и опасный человек, которого нужно навсегда изолировать от собственного ребенка</i>	<i>Это означает, что я очень переживаю насчет того, что могу быть опасной для собственного ребенка, а также боюсь, что моему ребенку может быть причинен какой-то вред</i>

**Что я могу попытаться делать, чтобы относиться к своей проблеме так, будто теория Б верна?**

*Мне следует меньше беспокоиться насчет того, что я могу представлять собой опасность для своего ребенка, и понять, что мои навязчивые образы просто являются отражением моих переживаний, а также стремления защитить моего ребенка от неприятностей. Мне нужно научиться спокойно относиться к острым/потенциально опасным предметам — именно такое отношение к ним было у меня несколько лет назад, до рождения ребенка, и именно такое отношение к ним характерно для большинства людей. Мне также нужно позволять своим навязчивым мыслям и образам свободно проходить через мой разум, не придавая им особого значения, не пытаюсь побороть их, а также не прося окружающих подтвердить, что со мной все в порядке*



ПРАКТИКА!

Сформулируйте и запишите свою деструктивную теорию А и альтернативную теорию Б для своей obsessions.

## Рабочий лист 13.6. Формулируем альтернативную, более реалистичную теорию

**Навязчивые мысли, сомнения, образы, импульсы, стремления, физические ощущения или поводы для тревоги**

<b>Теория А (негативная/ деструктивная теория)</b>	<b>Теория Б (альтернативная теория)</b>

**Что я могу попытаться делать, чтобы относиться к своей проблеме так, будто теория Б верна?**

---



---



---



---



---

### **Даем реалистичную оценку своей ответственности**

Гиперответственность приводит к чрезмерным переживаниям и возникновению чувства вины, а также к отчаянным попыткам предотвратить неприятности, которые на самом деле находятся за пределами вашей зоны контроля. Завышенное чувство ответственности — краеугольный камень обсессивных расстройств. Вы сможете сократить обсессии, если уменьшите свою склонность принимать на себя чрезмерную ответственность за причинение или предотвращение вреда, перестанете постоянно контролировать свое здоровье и страдать по поводу изъянов собственной внешности.



**ПРИМЕР!**

Клайва очень беспокоит проблема передачи токсичных веществ и биологических жидкостей другим людям; он считает, что это может привести к тому, что люди могут заболеть или даже умереть. Рабочий лист 13.7 наглядно демонстрирует попытку Клайва дать реалистичную оценку распределению ответственности за эту проблему.

Прежде чем представить собственные результаты оценки распределения ответственности в формате диаграммы, заполните сначала табл. 13.8. Первая оценка очень важна, поскольку она отражает объем ответственности, который вы берете на себя еще до того, как начинаете анализировать другие факторы. Как правило, вы берете на себя нерациональный, преувеличенный объем личной ответственности за событие, которого боитесь. Заполняя диаграмму, обязательно сначала перечислите все прочие факторы, а себя укажите в самом конце. В противном случае вы рискуете упустить из виду другие факторы, влияющие на распределение ответственности, и опять-таки взвалить непомерно много ответственности на свои плечи.

**Рабочий лист 13.7. Реалистичное распределение ответственности за проблему: пример Клайва**



**Рабочий лист 13.8. Анализ распределения ответственности за неблагоприятное событие**

Опишите событие, которого вы боитесь



Оцените (по шкале от 0 до 100%) долю ответственности за это событие, которую вы взяли бы на себя, если бы это событие действительно произошло	
Перечислите все факторы, которые, по вашему мнению, повлияли бы на то, что это событие произошло, указав при этом собственное имя на последнем месте в данном перечне	
Теперь распределите доли ответственности за это событие между перечисленными вами факторами. Опять-таки собственную долю ответственности оценивайте в последнюю очередь	

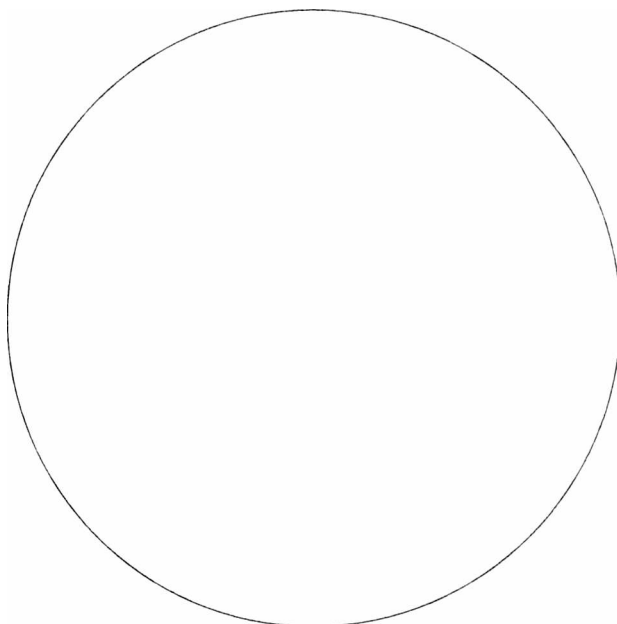
Теперь используйте процентные значения из табл. 13.8. чтобы нарисовать диаграмму распределения ответственности в рабочем листе 13.9.

## Сделайте поворот в нужном направлении

"А разве можно быть уверенным в этом?" — *множество* наших клиентов с обсессивными проблемами задают нам этот вопрос в самых разных вариантах. "Как вы можете быть уверены в том, что я никому не причиню вреда?" "Разве вы можете гарантировать, что я не болен?" "Почему вы считаете, что я не заболю в будущем?" "Почему вы убеждены в том, что я не опасен для детей?" Естественно, мы не можем дать никаких гарантий ни в чем. По одно мы знаем наверняка: продолжая искать ответы на свои сомнения и колебания, вы лишь подливаете масла в огонь своих obsessions.

Выявив у себя проблему навязчивости и тревожась по поводу какого-то определенного события, вы, конечно, не можете быть на 100% уверены в том, что ваш страх не станет реальностью. Однако вы вполне можете быть уверены в том, что преувеличиваете вероятность того, что эта неприятность действительно произойдет. Очень важно осознать этот факт; благодаря этому вы сможете прекратить тревожиться понапрасну. Вместо того чтобы погружаться в бесконечные переживания, учитесь давать текущей ситуации адекватную оценку и предпринимать действия, соответствующие реальным обстоятельствам.

## Рабочий лист 13.9. Реалистичное распределение ответственности за проблему



Представьте, что ваш разум — это лодка, в которой вы плывете по широкой реке. Левый берег представляет собой подход "Я ожидаю, что произойдет худшее", а правый — "Я думаю, что все будет хорошо". В пути вы замечаете, что ветер (тревога) и течение (обсессии) то и дело норовят снести вашу лодку влево. Чтобы не врезаться в левый берег, вам нужно периодически поворачивать руль лодки вправо, по крайней мере до тех пор, пока ветер не уляжется и течение не изменится.



ПРИМЕР!

Майк постоянно боится навредить кому-нибудь. Например, идя по улице, он боится ненароком задеть плечом прохожего, а тот споткнется и упадет с тротуара на проезжую часть, прямо под колеса какой-нибудь машины. Майк заполнил рабочий лист 13.10, чтобы начать работу над своей обсессией.

### Рабочий лист 13.10. Берем под контроль свои навязчивые мысли: пример Майка

Триггер	<i>Я иду по улице и прохожу мимо женщины</i>
Что я предполагаю "по умолчанию"	<i>Что я причиню ей вред</i>
Как я веду себя в результате этого	<i>Я тщательно слежу, чтобы между мной и другими прохожими сохранялась достаточная дистанция, и постоянно оборачиваюсь назад, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь позади меня</i>

Каковы последствия того, что я думаю и действую подобным образом?	<i>Я иду по улице медленнее, чем мог бы, и понимаю, что, постоянно оборачиваясь через плечо, выгляжу странно. Кроме того, проверка успокаивает меня буквально на минуту, и к тому же я беспокоюсь, не причинил ли вреда другому человеку, пока проверял, все ли в порядке с предыдущим прохожим</i>
Альтернативное предположение (если "по умолчанию" считать, что все в порядке)	<i>Что образы и переживания, связанные с тем, как я толкаю кого-то под машину, просто отражают тот факт, что мой мозг чересчур восприимчив к этому конкретному типу угрозы. Предположение о том, что я не причинил вреда никому из встречных прохожих, является реалистичным и адекватным, и я вполне могу придерживаться его</i>
Как я могу вести себя, если буду придерживаться предположения о том, что все в порядке	<i>Я буду идти по улице спокойно, без излишних мер предосторожности и не проверяя то и дело, не натворил ли я беды</i>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 13.11, чтобы идентифицировать деструктивные "катастрофические" предположения, от которых было бы неплохо избавиться.

### Рабочий лист 13.11 Берем под контроль свои навязчивые мысли

Триггер	
Что я предполагаю "по умолчанию"	
Как я веду себя в результате этого	
Каковы последствия того, что я думаю и действую подобным образом?	

Альтернативное предположение (если "по умолчанию" считать, что все в порядке)	
Как я могу вести себя, если буду придерживаться предположения о том, что все в порядке	



СОВЕТ

Используйте это упражнение в меру и исключительно для того, чтобы начать работать над устранением своей obsессии. Не выполняйте его для того, чтобы успокоиться и убедить себя в том, что вы не станете делать то, чего боитесь. — в этом случае заполнение рабочего листа превратится в очередной ритуал. Заполняйте его, чтобы продемонстрировать себе преимущества поведения, соответствующего вашему альтернативному предположению, что все в порядке.

Люди с проблемами навязчивости, такими как obsессивно-компульсивное расстройство, дисморфофобия и тревога о здоровье, обычно требуют "железных" гарантий того, что не произойдет ничего плохого. Требования определенности практически невозможно удовлетворить, поэтому они лишь дополнительно провоцируют тревогу. Если вы настроены на победу над своими obsессиями, необходимо научиться справляться с сомнениями и неопределенностью.

## Обуздываем свои ритуалы

В дополнение к намеренному противодействию триггерам, "запускающим в действие" ваши сомнения, страхи и навязчивые мысли, вам необходимо сократить количество ритуалов и компульсий, которые вы выполняете в ответ на эти триггеры (в идеале — вообще прекратить повторять их). В этом разделе вы найдете полезные советы о том, как взять свои ритуалы под контроль. (В главе 9 мы более подробно говорили о том, что иногда нужно намеренно встретиться со своим страхом лицом к лицу.)

### Переходим на внешние критерии предотвращения ритуала

Один из важнейших элементов работы над искоренением своих ритуалов — понимание того, почему вы заканчиваете очередной подход ритуала, будь то мытье рук, проверка, закрыты ли двери, походы по врачам в поисках гарантий

своего здоровья. Мы называем это *критериями предотвращения ритуала*. Например, люди с Obsessive Compulsive Disorder, которые подолгу моют руки, часто заканчивают мыть руки тогда, когда *чувствуют*, что пора остановиться, в то время как обычный человек прекращает мыть руки, когда они выглядят достаточно чистыми (если до этого на них была видна грязь). Более того, большинство людей моют руки после туалета просто "на автопилоте", не придавая особого значения этому рутинному действию. В табл. 13.1 приведены примеры рациональных и проблемных (нерациональных) причин для прекращения того или иного действия.

**Таблица 13.1. Рациональные и нерациональные причины для предотвращения компульсивного поведения**

Проблемные причины	Адекватные, приемлемые причины
Я чувствую, что это правильно	Я уже посвятил этому делу достаточно времени; бессмысленно тратить на это больше времени, чем уже потрачено
Я чувствую себя комфортно	Мне удобно выполнять это дело именно таким образом
Я чувствую, что "так надо"	Я вижу, что дело выполнено, и у меня нет сомнений насчет того, довел я его до конца или нет
Я чувствую уверенность	Я сделал достаточно, мне не нужно дополнительных проверок и подтверждений.  Невозможно заранее обеспечить стопроцентную гарантию успеха, независимо от объема приложенных усилий.  Пора переходить к следующей задаче



ПРИМЕР!

Гарольд моет руки как минимум 30 раз в день, каждый раз тратя на это по несколько минут и используя очень горячую воду и антибактериальное мыло. В рабочем листе 13.12 показано, каким образом изменение критерия прекращения ритуала помогло Гарольду обуздать свою привычку к избыточному мытью рук.

**Рабочий лист 13.12. Заменяем нерациональные критерии предотвращения ритуала рациональными: пример Гарольда**

Ритуал/компульсия, который я хочу сократить или от которого я хочу избавиться *Слишком частое и чересчур продолжительное мытье рук*

Нерациональный критерий, который я применяю для определения момента предотвращения этого ритуала/компульсии	<i>Я прекращаю мыть руки, когда чувствую полную уверенность в том, что удалил с них любые следы микробов, и ощущаю облегчение</i>
Альтернативный критерий, который я буду стараться применять для предотвращения соответствующих действий	<i>Процедура мытья рук должна быть быстрой и функциональной. Я буду прекращать мыть руки, после того как быстро намылю их и смою пену водой. Я буду мыть руки дополнительные несколько секунд только в том случае, если увижу на них остатки грязи (без пристального разглядывания)</i>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 13.13, чтобы определить адекватный критерий предотвращения вашего ритуала.

### Рабочий лист 13.13. Заменяем нерациональные критерии предотвращения ритуала рациональными

Ритуал/компульсия, который я хочу сократить, или от которого я хочу избавиться	
Нерациональный критерий, который я применяю для определения момента предотвращения этого ритуала/компульсии	
Альтернативный критерий, который я буду стараться применять для предотвращения соответствующих действий	

### Записываем свои ритуалы и учимся сопротивляться им

Вести записи о своих ритуалах или компульсиях — простой, но на удивление эффективный способ борьбы с ними. Отмечая в таблице каждый эпизод выполнения своего ритуала, вы сможете:

- увидеть, насколько часто вы выполняете этот ритуал, и адекватно оценить масштабы проблемы;
- анализировать свой прогресс;
- получить мотивацию для сопротивления желанию повторить ритуал.



ПРИМЕР!

Марк преследует страх случайно поранить прохожего на улице. Из-за этого он постоянно проверяет, не толкнул ли он кого-то из людей, проходивших мимо него, или не поставил ли кому-то подножку. Марк все время оглядывается через плечо, чтобы убедиться, что с людьми, проходившими рядом с ним, все в порядке. Идя по улице, он старается держать руки прижатыми к бокам и не нести в руках никаких объектов с острыми углами или больших сумок. Вернувшись домой, Марк внимательно проверяет всю свою одежду — нет ли на ней следов крови, которые означали бы, что он по неосторожности причинил кому-то вред. Чтобы проанализировать свой ритуал, Марк заполнил рабочий лист 13.14.

**Рабочий лист 13.14. Регистрация частоты выполнения ритуалов: пример Марка**

Ритуал/компульсия	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<i>Проходя мимо прохожего на улице, я оглядываюсь через плечо, чтобы проверить, не задел ли я его (сколько раз)</i>	5	5	3	1	0	11	2
<i>Вернувшись домой, я проверяю, нет ли на моей одежде следов крови (сколько раз)</i>	2	2	2	1	0	6	2
<i>Я держу руки плотно прижатыми к телу и слежу за тем, чтобы они оставались в этом положении (сколько раз)</i>	10	10	12	4	0	6	2



ЗАПОМНИ!

Обратите внимание: можно выполнять ритуалы (совершать те или иные действия) не только в реальности, но и мысленно — соблюдая определенную последовательность мыслей и образов в ответ на действие триггера. Заполняя рабочий лист 13.14, учитывайте и фактические, и мысленные ритуалы.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 13.15, чтобы определить ритуалы, которые вы хотите сократить или устранить.

**Рабочий лист 13.15. Регистрация частоты выполнения ритуалов**

Ритуал/компульсия	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

## Глава 14

# Повышаем самооценку

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Разбираемся, в чем суть проблемы низкой самооценки

Осознаем, что самопринятие — это альтернатива низкой самооценке

Действуем, исходя из позиции самопринятия

Повышаем собственную самооценку

**Л**юди склонны присваивать себе ярлыки на основании своих достижений или каких-то обстоятельств — "хороший/плохой". "успешный/неудачник". "достойный/бесполезный". Однако широкая распространенность этой привычки вовсе не делает ее полезной. На самом деле, если вы позволяете внешним обстоятельствам влиять на ваше отношение к себе, то у вас определенно есть проблемы с самооценкой. Если привычное и комфортное для вас положение вещей будет нарушено, ваша самооценка пошатнется. Однако жизнь непредсказуема, и, как говорится, постоянны только перемены. Если вы привязываете свою самооценку к своей работе, отношениям, финансовому положению и тому подобному, то ваше настроение и отношение к себе будут постоянно колебаться.

Даже в самом термине *самооценка* уже кроется проблема, ведь он подразумевает, что человеку можно присвоить достаточно объективную оценку, или "рейтинг", несмотря на то, что в данном случае вы являетесь и оценщиком, и



объектом оценки, а значит, говорить об объективности как минимум странно. Дать оценку какому-либо предмету не так уж сложно. Например, эксперт без труда оценит качество бриллианта и определит его рыночную стоимость. Но люди — это живые, постоянно изменяющиеся существа, которые многократно превосходят по сложности любой неодушевленный предмет или вещь. Поэтому в качестве альтернативы самооценке мы предлагаем использовать концепцию *самопринятия*.

Когнитивно-поведенческая терапия рекомендует вообще отказаться от привычки давать себе какие-либо обобщенные/глобальные оценки. Вместо этого научитесь воспринимать себя как достойную личность и оценивайте не себя в целом, а лишь отдельные аспекты своего характера, поведения, образа жизни и т.д. В этой главе мы подробно поговорим о концепции самопринятия и предложим ряд практических упражнений, которые помогут вам научиться применять данный подход к себе и к другим людям.



СОВЕТ

Большинство из приведенных в этой главе упражнений можно также применять для повышения уровня вашей толерантности к другим людям. Правила самопринятия применимы и к вопросам принятия других людей. Если вы будете практиковать принятие по отношению к окружающим, то сможете избавиться от неконструктивного гнева, ревности и обид.

## Осмысливаем концепцию самопринятия

Все человеческие существа обладают равной ценностью. Остановитесь на минутку и задумайтесь над этим утверждением. Насколько вы согласны с ним? Любая человеческая жизнь священна, не так ли? Разве не поэтому убийство считается преступлением, независимо от личности убитого? Большинство из нас воспитывались в культуре, которая учит нас тому, что любой человек обладает *врожденной* ценностью (т.е. мы обладаем ценностью и достоинством "по умолчанию", просто на основании того факта, что мы существуем). Однако мы часто ведем себя так, будто некоторые люди ценнее и достойнее других.

Мы часто придаем слишком много значения определенным явлениям, которые восхваляются нашим обществом. — например, богатству и социальному статусу. — или переоцениваем их. Вы можете ошибочно считать, что люди, обладающие этими желанными вещами, лучше вас и вообще лучше всех тех, кто лишен их. В то же время вы можете придавать слишком мало значения (недооценивать) поистине достойные аспекты собственной личности, такие как щедрость, ответственность, доброта.



ЗАПОМНИ!

Сравнивая себя с другими людьми на основании каких-то внешних обстоятельств, вы приходите к выводу, что вы либо лучше, либо хуже их. Оба варианта неконструктивны, потому что вы необоснованно занижаете или собственную ценность, или ценность других людей.

Применяя на практике концепцию самопринятия (и принятия других людей в том числе), вы признаете, что все люди равны с точки зрения своей ценности в целом, но не равны в тех или иных конкретных аспектах своей личности/характера/поведения и т.д. Вы можете быть прекрасным поваром, но плохим водителем, а ваш сосед — наоборот. Вы оба при этом достойные и ценные личности, просто у вас разные сильные стороны и разные ограничения. Один из первых шагов к самопринятию — определить конкретные условия, на которые вы обычно ориентируетесь, оценивая себя.



ПРАКТИКА!

В рабочем листе 14.1 отметьте те сферы жизни и аспекты личности, которые люди часто используют для определения своей ценности. Поставьте галочки напротив пунктов, которые применимы к вам, и допишите в конце таблицы собственные пункты, если таковые имеются.

### **Рабочий лист 14.1. Сферы, в которых располагаются ваши внешние критерии самооценки**

- Успехи в учебе/научной деятельности
- Успехи в работе/карьере
- Творческие таланты
- Принадлежность к определенной этнической группе
- Известность/статус "знаменитости"
- Семья
- Умственные способности
- Психическое здоровье
- Родительские навыки
- Привлекательная внешность/хорошая физическая форма
- Физические недостатки/инвалидность
- Физическое здоровье
- Стабильные и "качественные" отношения
- Приверженность определенной религии

---

Популярность в обществе/компании, коммуникационные навыки

---

Социальный статус и финансовое положение

---

Богатство/материальная обеспеченность

---

\_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

---

Идентифицировав сферы, на которые вы ориентируетесь, давая оценку самому себе, вы можете приступить к работе над преодолением низкой самооценки и замене этого неконструктивного подхода концепцией самопринятия. В следующих разделах мы предлагаем инструменты и методы, которые будут полезными в этих целях.

### Почему следует отказаться от привычки оценивать себя

Человек — существо слишком сложное, чтобы давать ему универсальную, обобщенную оценку. Каждый из нас представляет собой комбинацию хороших, плохих и нейтральных черт. Конечно, в вашей жизни могут быть аспекты, которые вы хотели бы улучшить, но подобные улучшения не влияют на вашу ценность как таковую. Позитивные изменения могут повысить качество вашей жизни, но ваша "врожденная" ценность всегда остается одинаковой.

Возможно, в вашей жизни есть аспекты, которыми вы недовольны, но которые вы не в состоянии изменить или улучшить. Например, вы не умеете выступать перед публикой или чувствуете себя неловко на шумных вечеринках. И что из этого? Это особенность вашей личности, которая не делает вас менее ценным человеком. Иногда наиболее разумный подход — это перестать гоняться за какими-то недостижимыми высотами и принять реальность такой, какая она есть. Сосредоточьтесь на тех навыках и талантах, которыми вы уже обладаете. Не следует давать себе негативную оценку из-за того, что у вас есть какие-то ограничения; это может привести к возникновению таких эмоциональных проблем, как тревожность, депрессия и стыд.



ЗАПОМНИ!

Если вы будете навешивать на себя ярлыки типа "плохой" или "ничемный" из-за того, что у вас есть эмоциональные проблемы, это не поможет вам справиться с ними. Проблемы и так уже уложили вас на лопатки, зачем же продолжать пинать самого себя, вместо того чтобы попытаться подняться на ноги? Давая оценку себе на основании лишь какого-то одного аспекта, вы допускаете ошибку "целое/часть". Вы используете одну или две части своей личности, чтобы

оценить себя в целом (или, выражаясь научным языком, прибегаете к чрезмерному обобщению, или генерализации). Не делайте этого!

Каждый человек (и вы в том числе) постоянно меняется и растет, начиная со дня своего появления на свет и до самой смерти. Вы уникальная личность, обладающая индивидуальным набором характеристик. В мире нет ни одного человека, который был бы точной копией вас во всем. Вы сложно устроенное существо, и эта сложность включает в себя весь ваш жизненный опыт в прошлом, настоящем и будущем, все ваши поступки, решения и приключения.



Заполните рабочий лист 14.2, чтобы сформулировать, почему вам следует отказаться от привычки давать себе обобщенную оценку.

**ПРАКТИКА!**

### **Рабочий лист 14.2. Причины, по которым следует отказаться от привычки оценивать себя**

<p>Некорректно давать себе глобальную оценку, потому что я, как и все люди, постоянно изменяюсь. Вот некоторые из направлений, в которых я меняюсь и развиваюсь</p>	
<p>Я слишком сложное существо, чтобы меня можно было точно оценить на основании одной или нескольких индивидуальных характеристик или одного или нескольких поступков. Мои "сложности"таковы</p>	
<p>Я человек, и я уникален. Мои уникальные черты, навыки, ограничения, предпочтения включают в себя, среди прочего, следующее</p>	

### **Учимся мыслить без ярлыков**

Многие люди не только склонны давать себе негативную оценку глобальных масштабов, но также любят навешивать на себя негативные ярлыки. Припомните, нет ли у вас привычки мысленно (или даже вслух) ругать себя, если что-то идет не так, как вам хотелось бы?



**ВНИМАНИЕ!**

Даже если вы считаете, что на самом деле обзываете самого себя *не всерьез*, а в шутку, это все равно может оказывать негативное влияние на вашу самооценку. Вы вовсе не имели в виду ничего плохого?

Тогда тем более логичным будет прекратить ругать себя. И даже если вы действительно сердиты на самого себя, ничего хорошего из вашего самобичевания не выйдет.

Когда вы навешиваете на себя обидные ярлыки, это отрицательно влияет на ваше чувство собственного достоинства и подкрепляет ваши негативные глубинные убеждения (в главе 16 мы будем подробнее говорить о глубинных убеждениях и о том, как скорректировать негативные глубинные убеждения). Можете также обратиться к главе 2, в которой мы говорили о привычке навешивать *ярлыки*. Типичные примеры неконструктивных ярлыков включают в себя следующие выражения.

Я неадекватен	Я никчемный
Я слабый	Я бестолковый
Я неудачник	От меня ничего не зависит
У меня куча недостатков	Я глупый
Меня не за что любить	Я жалок
Я бесполезен	Я лузер
Я плохой	Я отвратительный
Я посредственность	Я ненормальный

Основной способ избавиться от деструктивных и негативных ярлыков в своей жизни — просто победить желание использовать их. Это напоминает борьбу с вредной привычкой. Поймайте себя на горячем в тот момент, когда вы по привычке начинаете ругать себя, и осознанно откажитесь от этого.



СОВЕТ

В работе над ярлыками мы иногда предлагаем пациентам следующий прием: каждый раз как вы сказали (вслух или мысленно) обидное слово в свой адрес, бросайте в стеклянную банку монетку. Это поможет вам понять, как часто вы ругаете себя, и будет напоминать о необходимости избавиться от этой привычки. Если хотите, можете потом пожертвовать содержимое банки на благотворительность.

Вместо того чтобы присваивать себе обобщенные негативные ярлыки наподобие перечисленных выше, попробуйте давать ярлыки только конкретным своим действиям. Более того, указывайте как можно точнее, каким именно аспектом того или иного своего действия/поступка вы недовольны. Фразу "Я полный неудачник" можно заменить чем-то более конкретным, например: "Я потерял работу". "Я проиграл матч по теннису", "Я не получил повышение". Конкретизируя свой повод для недовольства, вы сможете принять идею о том, что иногда вы можете проиграть, но при этом также признаете, что в других случаях вы способны победить. Никто из нас не может быть неудачником абсолютно во всем!

Кроме того, постарайтесь подобрать альтернативные, более точные формулировки и ярлыки для своих привычных негативных убеждений. Мы не призываем вас бросаться из одной крайности в другую и внедрять категоричные позитивные установки ("Я просто великолепен!". "Я люблю себя!"). На то есть две причины. Во-первых, вы вряд ли искренне поверите в глобальные позитивные утверждения о себе, особенно если у вас есть проблемы с самооценкой. Во-вторых, хоть эти утверждения и позитивны, их все равно можно отнести к неконструктивным, потому что они слишком обобщенные и нереалистичные. Как мы уже говорили, никто из нас не является полностью плохим, как никто из нас не может быть стопроцентно хорошим. Необходимо сформулировать альтернативные утверждения о себе, которые будут сбалансированными и реалистичными. В табл. 14.1 вы найдете ряд примеров.

**Таблица 14.1. Здоровые альтернативы деструктивным ярлыкам**

<b>Деструктивный ярлык</b>	<b>Альтернативное здоровое утверждение</b>
Я неадекватен	У меня есть таланты и полезные навыки
Я никчемный	Я достойный человек
Я слабый	У меня есть и сильные, и слабые стороны
Я бестолковый	У меня есть много хороших качеств
Я неудачник	Я просто человек, и у меня, как и у всех, бывают как успехи, так и неудачи
Я не имею никакого значения	Я значим
У меня куча недостатков	Возможно, у меня есть какие-то недостатки (как и у любого другого человека), но это не снижает моей ценности
Я глупый	Иногда я могу поступать глупо, но это не значит, что я глупый человек
Меня не за что любить	Люди могут любить меня, и я достоин того, чтобы быть любимым
Я жалок	У меня есть способности
Я бесполезен	Я делаю много полезного
Я лузер	Я нормальный человек, который может и побеждать, и проигрывать
Я плохой	Я человек, у которого есть и хорошие, и плохие черты
Я отвратительный	Я обычный человек
Я посредственный	Я обладаю такой же ценностью, как и любой другой человек
Я ненормальный	Даже если я иногда совершаю поступки, которые кажутся безумными, это не значит, что я ненормальный



ПРИМЕР!

Раджеш привязывает свою самооценку к своим успехам в карьере и к своей популярности в обществе. Если Раджеш допускает какую-то ошибку в работе или промах в компании приятелей, то ругает себя, называя себя остолопом и полным неудачником. Раджеш очень волнуется перед вечеринкой или рабочей встречей. Поскольку Раджеш убежден, что он просто обязан преуспевать в карьере и быть популярным, то он часто испытывает деструктивные негативные эмоции, такие как стыд и депрессия, когда его личные требования не реализуются в полной мере. Он не дает себе права на ошибку. Раджеш заполнил рабочий лист 14.3, чтобы скорректировать свою привычку навешивать на себя ярлыки и оценить потенциальные результаты этой коррекции.

### Рабочий лист 14.3. Деструктивные ярлыки и здоровые альтернативные установки: пример Раджеша

Сферы/аспекты, на основе которых я склонен давать себе обобщенную оценку	<i>Моя карьера и достижения в работе</i> <i>Мой успех/популярность в обществе и коммуникативные навыки</i>
Какие негативные ярлыки я чаще всего использую в отношении самого себя?	<i>Я неудачник. Я бесполезен. Меня не за что любить</i>
Каковы три веские причины для отказа от использования этих ярлыков?	<i>1. Ругая себя, я чувствую себя подавленным и никчемным</i> <i>2. В периоды, когда я думаю о себе в соответствии с этими ярлыками, я стараюсь избегать общения с людьми — как на работе, так и в свободное время</i> <i>3. В эти периоды я также прихожу к выводу, что мне не удастся изменить себя к лучшему, поэтому не стоит и пытаться</i>
Как можно сформулировать более здоровые альтернативы этим ярлыкам?	<i>Все люди время от времени допускают ошибки на работе и в общении, а не только я. Я просто человек, и у меня бывают как победы, так и поражения, как и у любого другого человека на этой планете</i> <i>То, что я иногда делаю ошибки, не значит, что я бестолковый и никчемный. Я делаю множество полезных вещей</i> <i>Многим людям нравится проводить время в моей компании, и у меня есть несколько близких друзей. То, что иногда я допускаю промахи в общении или чувствую себя неловко на публике, не означает, что я не могу никому нравиться. Не существует такого человека, который нравился бы всем без исключения</i>

После того как вы сформулируете здоровые альтернативы своим деструктивным ярлыкам, необходимо будет убедить себя в том, что они соответствуют действительности. Повторяйте новую формулировку про себя несколько раз в день — особенно в тех ситуациях, в которых вы обычно начали бы вешать на себя обидные ярлыки. Кроме того, ведите себя так, будто вы действительно искренне верите в это здоровое альтернативное убеждение. Например, если вы на самом деле верите в то, что обладаете ценностью, то вы будете следить за своим здоровьем, принимать участие в социальных мероприятиях, высказывать вслух свои мнения и убеждения, смело смотреть в глаза окружающим. Чем чаще вы действуете в соответствии со своими новыми убеждениями, тем проще вам будет поверить в то, что они реалистичны.

Чтобы успешно изменить старую привычку, вам нужно придерживаться новой привычки в течение как минимум трех недель. Вы заметите первые изменения уже через несколько дней, однако необходимо продолжать придерживаться нового образа мышления в течение еще нескольких недель. Если вы будете уделять работе над собой достаточно времени и усилий, по прошествии некоторого времени позитивное отношение к себе станет автоматическим. Иначе говоря, вы сформируете у себя новый, более конструктивный подход к определению собственной ценности.

Рабочий лист 14.4 демонстрирует, как Раджеш отслеживал свой прогресс в работе над деструктивными установками.

#### **Рабочий лист 14.4. Анализ прогресса Раджеша в работе над старыми установками**

Спустя 1 неделю	<i>Мне приходится постоянно напоминать себе о том, что не следует ругать самого себя, и это требует от меня значительных усилий. Раньше я не замечал, как часто обзываю самого себя, если чем-то недоволен</i>
Спустя 2 недели	<i>В целом мое отношение к себе улучшилось, и мне стало легче воздерживаться от негативных реплик в собственный адрес в ситуациях-триггерах</i>
Спустя 3 недели	<i>Мне стало намного проще воздерживаться от использования ярлыков в свой адрес. Я замечаю, что сейчас я спокойнее и адекватнее реагирую на неприятные ситуации на работе и в общении, причем это происходит почти автоматически. Я чувствую себя менее подавленным и никчемным, чем три недели назад. К тому же теперь я нравлюсь себе больше, чем прежде</i>



**ПРАКТИКА!**

Заполните рабочие листы 14.5 и 14.6, чтобы проанализировать собственную склонность к использованию негативных ярлыков в свой адрес и оценить результаты своей работы по искоренению этой вредной привычки.



### Рабочий лист 14.5. Мои неконструктивные ярлыки и здоровые альтернативные установки

Сферы/аспекты, на основе которых я склонен давать себе обобщенную оценку	
Какие негативные ярлыки я чаще всего использую в отношении самого себя?	
Каковы три веские причины для отказа от использования этих ярлыков?	
Как можно сформулировать более здоровые альтернативы этим ярлыкам?	

Заполняя рабочий лист 14.6. думайте о положительных изменениях, преимуществах и общем позитивном влиянии отказа от ярлыков в свой адрес на вашу жизнь.

### Рабочий лист 14.6. Анализ моего прогресса в работе над старыми установками

Спустя 1 неделю	
Спустя 2 недели	
Спустя 3 недели	

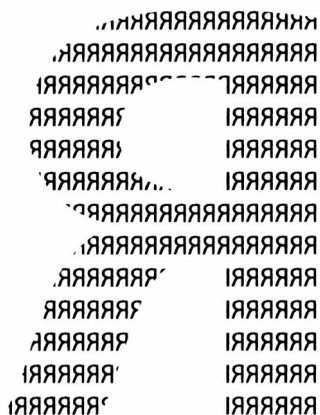
## Учимся принимать себя

Убеждения и установки, соответствующие концепции самопринятия. обладают следующими тремя характеристиками.

Они логичны и рациональны. Например, то, что вы *предпочитаете* не совершать ошибок, вовсе не означает, что вы *обязаны* не совершать их.

Они соответствуют действительности. Например, возьмем утверждение о том, что вы способны совершать ошибки. Если вы даете себе право на ошибку, это отражает реальное положение вещей — вы обычный человек, и в вашей жизни периодически могут случаться неудачи. Они полезны. Например, если вы даете себе право совершать ошибки, то они не будут вгонять вас в депрессию. Если вы не будете тратить силы на упреки в собственный адрес, то сможете эффективнее решать возникшие проблемы.

Мы уже говорили это. но, пожалуй, стоит повторить еще раз: оценивать себя как человека на основании какого-то отдельного аспекта собственного поведения — это неконструктивная стратегия. На рис. 14.1 наглядно представлена концепция сложного устройства вашей личности и подчеркивает бессмысленность обобщенных ярлыков.



*Рис. 14.1. Что вы заметили первым — большую букву "Я" или маленькие "я", из которых она составлена?*

Большая буква "Я", изображенная на рис. 14.1. представляет собой вашу личность *в целом* — ваше прошлое, настоящее и будущее; ваши плохие, хорошие и нейтральные черты. Маленькие буквы "я" представляют собой многочисленные аспекты вашего поведения, черты характера, навыки, таланты, характеристики, мечты, жизненный опыт, ограничения, ошибки, неудачи и т.д.

## Собираем доказательства

Как и многие другие принципы и концепции КПТ, самопринятие выглядит просто в теории, но внедрить его в практику гораздо сложнее. Это означает, что вам придется раз за разом повторять и применять соответствующие приемы.

прежде чем вы начнете замечать положительный эффект от них. Чем больше доказательств вы сможете собрать в поддержку своего нового подхода самопринятия, тем проще вам будет поверить в него и освоить его.

Чтобы заполнить рабочий лист 14.8, выполните следующие действия.

1. **Опишите негативное событие или ситуацию, в которой вы обзывали себя какими-то неприятными прозвищами.**
2. **Сформулируйте своими словами неконструктивный ярлык, который вы навешивали на себя.**

**Сформулируйте здоровое альтернативное утверждение, соответствующее концепции самопринятия.**

**Найдите и запишите доказательства в данной ситуации, которые поддерживают здоровый подход самопринятия и противоречат вашему неконструктивному негативному ярлыку.**



ПРИМЕР!

Рабочий лист 14.7 демонстрирует, как Раджеш работал над поиском подтверждений своего подхода самопринятия.

### Рабочий лист 14.7. Сбор доказательств в пользу самопринятия: пример Раджеша

Ситуация	<i>На недавней вечеринке я пролил коктейль и запутался в собственных словах</i>
Негативный ярлык	<i>Я полный лузер, я не могу никому понравиться</i>
Альтернативный подход в соответствии с концепцией самопринятия	<i>Окей, я немного перенервничал, но я не лузер. Я обычный человек, у которого бывают неудачные дни. Я все равно могу нравиться людям, несмотря на этот небольшой казус на вечеринке</i>
Доказательства, подтверждающие этот новый подход самопринятия	<i>Когда я пролил коктейль, все смеялись и шутили надо мной. Один из моих коллег сразу же пошел к бару и купил мне новый коктейль. Все нормально болтали со мной, будто ничего не произошло. Моя приятельница вытащила меня за руку на танцпол. Никто не смотрел на меня осуждающе и не игнорировал меня из-за моей неловкости</i>



ПРАКТИКА!

Теперь заполните рабочий лист 14.8, чтобы подкрепить доказательствами свой новый подход самопринятия.

Теперь снова взгляните на рабочий лист 14.7 в качестве примера и подумайте о возможных дополнительных доказательствах, которые вы могли упустить из виду в первый раз.

## Рабочий лист 14.8. Сбор доказательств в пользу самопринятия

Ситуация	
Негативный ярлык	
Альтернативный подход в соответствии с концепцией самопринятия	
Доказательства, подтверждающие этот новый подход самопринятия	

### Свыкаемся с идеей о человеческом несовершенстве

Вы человек, и это значит, что вы можете совершать ошибки. Смиритесь с этим. Ваша небезупречность неизбежна. Идеальных людей не существует. Поэтому, вместо того чтобы ругать и стыдить себя, настаивать, что вы *обязаны* быть успешнее, или размышлять о собственной никчемности, лучше признайте, что вы по определению имеете право ошибаться.



ПРАКТИКА!

Рабочий лист 14.9 поможет вам признать свое право на ошибки, недостатки, упущения, промахи и при этом продолжать считать себя нормальным человеком.

### Лист записи 14.9. Предоставляем себе право на ошибку

Недавние события, из-за которых я ругаю себя	
Каким образом то, что я ругаю себя, влияет на мое настроение?	
Каким образом то, что я ругаю себя, влияет на мое поведение?	

<p>Снова подумайте об этом событии/событиях. Сделал ли я что-то плохо или повел себя неправильно?</p>	
<p>Сделал ли я ошибку или допустил промах?</p>	
<p>Учитывая тот факт, что я человек, а значит, способен совершать ошибки, могу ли я относиться к себе в свете этих недавних событий с большим сочувствием/пониманием?</p>	
<p>Каким образом я могу устранить последствия своего некорректного поведения, если это возможно?</p>	
<p>Каким образом я могу исправить допущенные мной ошибки/промахи, если это возможно?</p>	
<p>В контексте этих событий, есть ли какие-то обстоятельства, которые я могу попытаться исправить/улучшить?</p>	
<p>В контексте этих событий, есть ли какие-то их аспекты, которые я могу попытаться принять такими, как есть?</p>	
<p>Каким образом принятие собственной неизбежности даст мне мотивацию для решения своих проблем?</p>	

Каким образом принятие собственной небезупречное™ положительно скажется на моем настроении и самооценке?

## Будьте максимально конкретны в своих оценках

Чтобы избавиться от привычки давать излишне обобщенные оценки (это называется *генерализация*), научитесь *максимально конкретным* оценивать собственные поступки, действия и намерения. Вместо того чтобы говорить себе, что вы полный неудачник, спросите себя, что *конкретно* вы сделали не так именно в этой ситуации. Не следует говорить себе, что вы совершенно некомпетентны. Лучше спросите себя, в какой *конкретно* области вы поступили некомпетентно. Сосредоточьтесь на небольших, но важных деталях, вместо того чтобы одним махом списать со счетов всю свою ценность как человека.



ПРИМЕР!

Рабочий лист 14.10 демонстрирует, каким образом Раджеш сделал свои оценки более конкретными.

### Рабочий лист 14.10. Конкретизация оценок: пример Раджеша

Что именно случилось?	<i>Приехав на вечеринку с коллегами после работы, я нервничал и из-за этого вел себя немного странно</i>
Какими конкретно аспектами своего (или других людей) поведения, поступков или эмоциональных реакций я недоволен?	<i>Я пролил коктейль и сказал что-то невпопад</i>
Каким образом я могу взглянуть по-другому на свое недовольство в рамках концепции о том, что все люди, в том числе и я, имеют право на ошибку?	<i>Ладно, я действительно пролил коктейль и сморозил глупость. Но это не конец света! Остаток вечера прошел хорошо, но даже если бы и нет, это все равно не означало бы, что я бесполезен и не могу никому понравиться. Это бы означало только одно: что я склонен нервничать в окружении других людей. Это не какой-то ужасный недостаток, а просто особенность моего характера, которую я пытаюсь преодолеть. Моя тревожность в общении с другими доставляет больше неудобств мне, чем окружающим. Поэтому мне не следует столь сильно беспокоиться о том, что другие люди подумают обо мне</i>



ПРАКТИКА!

Если вы склонны категорично осуждать себя и не склонны прощать свои промахи, то вы, вероятно, поступаете так же и в отношении других людей. Раздача ярлыков — это словно обоюдоострый меч.

который в конце концов может навредить не только вам, но и вашим отношениям с окружающими. Заполняя рабочий лист 14.11, подумайте о влиянии вашей привычки навешивать ярлыки как на самого себя, так и на других людей. При этом старайтесь не давать другим людям обобщенную оценку на основании каких-то их поступков. Конкретно укажите, что они сделали (или не сделали) такого, что вызвало ваше недовольство. Наконец, напоминайте себе о том, что другие люди тоже имеют право на ошибку, как и вы сами. Если вы будете применять эти базовые принципы принятия в отношении себя и окружающих, это сделает ваши отношения с людьми более гармоничными.

### Рабочий лист 14.11. Конкретизация оценок

Что именно случилось?	
Какими конкретно аспектами своего (или других людей) поведения, поступков или эмоциональных реакций я недоволен?	
Каким образом я могу взглянуть по-другому на свое недовольство в рамках концепции о том, что все люди, в том числе и я, имеют право на ошибку?	

### Прием "Лучший друг"

Проявлять понимание и сопереживание в отношении других людей нам зачастую легче, чем делать то же самое по отношению к самому себе. Вы можете закрывать глаза на недостатки близких вам людей, но при этом ругать себя за малейшие промахи. Необходимо научиться относиться к себе с пониманием и сочувствием. Это важная часть подхода самопринятия, а также важная составляющая эмоционального здоровья. Слышали о двойных стандартах, когда для разных людей устанавливаются разные правила касательно одного и того же вопроса? Это как раз тот случай. Вспомните какое-нибудь недавнее событие, из-за которого вы себя ругали. А теперь представьте себе, что ваш лучший друг или другой близкий человек оказался в такой же ситуации. Что бы вы ему сказали? Стали бы вы ругать его или же постарались бы подбодрить и

поддержать? Заполните рабочий лист 14.12. чтобы сформулировать свой ответ лучшему другу, попавшему в такую же ситуацию, как и вы. А затем попытайтесь сказать то же самое себе и обратите внимание на собственную реакцию.

### Рабочий лист 14.12. Упражнение "Ответ лучшему другу"

Что именно произошло?	
Что я говорю самому себе об этом событии?	
Посоветовал бы я своему лучшему другу или близкому человеку придерживаться такой же точки зрения насчет данного события?	
Если нет, то почему?	
Что бы я сказал своему лучшему другу или близкому человеку в таких же обстоятельствах?	
Каким образом я могу применить к себе тот же совет, что я дал бы другу/близкому человеку?	

## Как сочетаются между собой самопринятие и саморазвитие?

У вас могло сложиться впечатление, что принятие самого себя "как есть" означает, что необходимо отказаться от стремления к саморазвитию и разрешить



себе совершать любые плохие поступки — или не совершать хорошие поступки, которые вам не по душе. Но мы надеемся, что это не так. На самом деле мы имели в виду нечто иное. Вкратце говоря, если вы принимаете себя как достойного в целом человека, несмотря на свои недостатки и ошибки, то эта позиция гораздо более благоприятна для эффективной работы над собой, чем если вы непрестанно ругаете себя. Мы предлагаем вам предоставить себе право быть неидеальным, но в то же время продолжать стремиться к изменениям, которые важны для вас лично. По сути, это и есть рецепт успеха на пути к самосовершенствованию.

## Выбираем конкретные аспекты для саморазвития

Если вы хотите в чем-то улучшить свое собственное поведение и свою жизнь в целом, очень важно придерживаться принципа максимальной конкретизации формулировок. Фраза "Я хочу стать лучше", может, и соответствует вашим стремлениям, но не дает достаточного количества информации для работы над собой. Детали очень важны! (Можете обратиться к главе 8, в которой мы подробно рассматривали тему постановки целей.)



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 14.13. Затем просмотрите заново главу 8, заполните этот рабочий лист еще раз и сравните свои формулировки в первый и второй подходы.

### Рабочий лист 14.13. Конкретные области для саморазвития

Какие эмоциональные проблемы я хочу преодолеть?	
Что я хотел бы изменить в испытываемых мною чувствах? (В главе 6 мы подробно рассматривали определение своих чувств)	
Какие аспекты своего поведения я хочу изменить?	
Что я хотел бы изменить в своем поведении?	

В каких конкретно ситуациях я хотел бы вести себя и чувствовать себя иначе?	
Каким образом внесение изменений в свои чувства и поведение будет полезным для меня? (Подумайте об этом с точки зрения краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективы)	
Какие аспекты своих жизненных обстоятельств я хочу улучшить?	
Какие действия мне нужно совершить для того, чтобы инициировать эти изменения?	
Какие шаги мне нужно предпринять (и когда), чтобы помочь себе внести базовые желаемые изменения в эти обстоятельства?	

## Оцениваем свою личную ответственность

Другие люди или какие-то "внешние" события не могут полностью вывести нас из равновесия сами по себе. Степень их влияния на наше эмоциональное состояние определяется тем, какие значения мы придаем этим событиям.



ПРАКТИКА!

Бедолага Раджеш (из прошлого примера) устал — он изо всех сил работает над решением своих проблем. Поэтому он не будет вдохновлять вас перед заполнением рабочего листа 14.14. Заполните его самостоятельно. Мы уверены, что вы справитесь!

## Рабочий лист 14.14. Оценка личной ответственности за события

Что случилось? (Опишите ситуацию точно и подробно)	
Какие личные значения я придаю этой ситуации/событию?	
Допускаю ли я какие-либо ошибки мышления, которые приводят к тому, что я испытываю нездоровые эмоции?	
Сделал ли я что-то плохо или неправильно в контексте этой ситуации? (Если да, то что?)	
Каким образом я могу попытаться исправить ситуацию, если это необходимо или уместно?	
Каким образом я могу отнестись к самому себе с пониманием и сочувствием в свете этих обстоятельств? (Подумайте, что бы вы сказали лучшему другу или близкому человеку?)	
Именно я полностью несу ответственность за это событие?	
Кто еще может нести ответственность за это событие в какой-то степени?	



ЗАПОМНИ!

Когда вы принимаете на себя *адекватную* ответственность за свое поведение и свои эмоции, вы получаете возможность более эффективно вносить в них положительные изменения. Но если вы перекладываете вину за свои эмоциональные или поведенческие проблемы на других людей либо жизненные события/обстоятельства, то вы ставите себя в менее выгодное положение с точки зрения исправления ситуации.

## Регулярно пересматривайте свои доводы в пользу самопринятия

Самопринятие требует практики. Иногда вам может казаться, что действовать в соответствии с вашими новыми установками и убеждениями проще простого, в то время как в другие моменты это будет восприниматься более сложным. Рабочий лист 14.15 поможет вам не забывать о сути подхода самопринятия в периоды сомнений.



ПРАКТИКА!

Вспомните всю работу, которую вы проделали в данной главе, и внесите в этот последний рабочий лист те ответы, которые кажутся вам наиболее убедительными.

### Рабочий лист 14.15. Мои доводы в пользу самопринятия/принятия других людей

Мой подход самопринятия/принятия других людей	
Почему кажется логичным применять этот подход?	
Почему этот подход верен? (В чем именно этот подход соответствует действительности?)	

<p>Какие конкретные преимущества/пользу я получаю, применяя данный подход?</p>	
<p>Каким образом применение этого подхода оказывает положительное влияние на мое настроение?</p>	



СОВЕТ

Вы можете использовать рабочий лист 14.15 как шпаргалку. Носите его с собой и заглядывайте в него каждый раз, как вам понадобится освежить в памяти эти концепции (или каждый раз, как вы почувствуете, что вот-вот вернетесь к старой привычке ругать себя).

## Глава 15

# Поддерживаем нормальные отношения с людьми

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Разбираемся, в чем разница между здоровым и нездоровым гневом

Применяем подход принятия

Тренируемся отстаивать свои права адекватным образом

Учимся ценить себя таким, как есть

**В**аша способность ладить с другими людьми зависит от того, насколько вы способны принимать их, а также от того, насколько вы способны испытывать здоровые негативные эмоции вместо нездоровых, таких как ярость, ненависть, бешенство. (В главе 6 мы рассказывали о том, чем отличаются здоровые негативные эмоции от нездоровых.) Нездоровый гнев — распространенная причина возникновения проблем в отношениях. Еще одна типичная причина возникновения проблем в межличностном общении — низкая самооценка. В этой главе мы поможем вам определить, какой тип гнева вы испытываете чаще всего, и расскажем, как перейти от нездорового гнева к здоровому. Мы также предложим несколько упражнений, которые помогут вам укрепить свой новый подход к принятию себя и других людей, а это, в свою

очередь, повысит ваши шансы на развитие функциональных отношений, которые будут приносить вам положительные эмоции.

## Управление гневом

Каждый из нас время от времени срывается, теряет контроль над своими эмоциями, бесится и приходит в ярость. Но некоторые люди ведут себя подобным образом чаще, чем другие. Утрата самообладания может привести к проблемам в вашей личной жизни, семейных отношениях, работе.

Первый шаг в преодолении своей склонности к вспышкам гнева — умение отличать здоровый гнев от нездорового. Этот раздел поможет вам понять разницу между иррациональной яростью и адекватным раздражением.

### Распознаем здоровый гнев

Давайте рассмотрим аспекты здорового гнева. Во время вспышки здорового гнева вы способны думать о других людях сбалансированным образом, в соответствии с концепцией принятия. Вы признаёте, что кто-то наступил вам на ногу или нарушил какое-то из ваших личных правил, но вы при этом не считаете, что этот человек *обязан был* не делать этого. Вы все еще способны контролировать себя, и, хотя ведете себя агрессивно, эта агрессия не угрожает другим людям.



ПРАКТИКА!

Выберите недавний или типичный пример ситуации, когда вы рассердились, и заполните рабочий лист 15.1, чтобы идентифицировать те аспекты здорового гнева, которые соответствуют вашим мыслям, поведению и физическим реакциям.

### Рабочий лист 15.1. Аспекты здорового гнева

---

#### **В сфере мышления**

---

- У вас есть конкретные предпочтения насчет того, как должны вести себя другие люди/мир в целом

---

- Вы позволяете другим людям жить в соответствии с их личными правилами

---

- У вас есть конкретные предпочтения насчет того, что другие люди должны обращаться с вами хорошо, не проявлять неуважения к вам и не смеяться над вами

---

- Вы хотите, чтобы другие люди и жизненные обстоятельства не мешали вам двигаться в направлении ваших целей

---

- Вы даете реалистичный ответ на вопрос, намеренно или нет другие люди обошлись с вами плохо

---

- Вы считаете, что и вы сами, и другие люди можете быть как правы, так и неправы в какой-то степени
- Вы всегда совершаете над собой усилие, чтобы встать на точку зрения другого человека

### **В сфере поведения**

- Отстаивая свою точку зрения, вы ведете себя уважительно
- Вы не избегаете неприятной ситуации и пытаетесь разрешить возникшие противоречия
- Вы просите другого человека скорректировать его поведение, но в то же время уважаете его право не согласиться с вами
- Вы ищете подтверждения того, что действия другого человека в неприятной для вас ситуации не были продиктованы его злым умыслом

### **В сфере физических реакций**

- Напряжение в мышцах (умеренное)
- Дрожь (умеренная)
- Ощущение жара (умеренное)
- Учащенное (умеренно) сердцебиение

## **Признаки нездорового гнева**

Нездоровый гнев характеризуется определенными особенностями мышления и поведения, а также определенными физическими ощущениями. В целом нездоровый гнев означает, что вы оцениваете кого-то крайне односторонне и пытаетесь запутать/оскорбить его (о чем позже, *вероятно*, пожалеете). Это ощущение зачастую весьма дискомфортное, и оно полностью захватывает вас.



ЗАПОМНИ!

Как правило, *нездоровый гнев* длится дольше и приносит более интенсивный дискомфорт, чем его здоровая версия.



ПРАКТИКА!

Выберите недавний или типичный пример ситуации, когда вы рассердились. и заполните рабочий лист 15.2. чтобы идентифицировать аспекты нездорового гнева, которые применимы к вам.



## **Рабочий лист 15.2. Аспекты нездорового гнева**

### ***В сфере мышления***

- У вас есть жесткие/негибкие требования или правила насчет того, как должны вести себя другие люди/мир в целом
- Вы настаиваете на том, что другие люди не должны проявлять неуважение к вам или смеяться над вами
- Вы требуете, чтобы другие люди и жизненные обстоятельства не мешали вам двигаться в направлении ваших целей, когда вы этого хотите
- Вы считаете, что другие люди намеренно поступили плохо в отношении вас
- Вы считаете, что вы всегда правы, в то время как остальные люди по умолчанию неправы
- Вы отказываетесь рассматривать точку зрения другого человека

### ***В сфере поведения***

- Вы либо атакуете, либо хотите атаковать другого человека вербально и/или физически
- Вы исподтишка мстите другому человеку, делая что-то, что навредит, к примеру, его работе или отношениям (в психологии это называется пассивно-агрессивным поведением)
- Вы выплескиваете свой гнев на объекты, которые не имеют непосредственного отношения к неприятной для вас ситуации, например на своих близких, животных или предметы
- Вы фантазируете о мести и продумываете план отмщения
- Вы демонстративно игнорируете "обидчика"
- Вы ищете подтверждения того, что человек обидел вас намеренно и, вероятно, в будущем повторит свой поступок

### ***В сфере физических реакций***

- Напряжение в мышцах
- Дрожь
- Ощущение жара
- Стиснутые зубы
- Учащенное сердцебиение

Признаки здорового и нездорового гнева, перечисленные в двух предыдущих рабочих листах, помогут вам определить, какой тип гнева вы испытываете чаще всего.

# Подсчитываем убытки от приступов гнева

Приступы нездорового гнева могут иметь негативные последствия для ваших отношений с людьми и для вашей жизни в целом. Иногда вам может казаться, что ваша ярость позволяет вам получить какие-то преимущества, которых вы были бы лишены, если бы сдерживали себя. Однако, скорее всего, вы заблуждаетесь. В большинстве случаев вы способны гораздо эффективнее донести свою точку зрения до собеседника, если не демонстрируете агрессию и неприкрытую враждебность по отношению к нему.



ПРИМЕР!

Пол терпеть не может, когда ему указывают, что и как делать. Он говорит себе, что просто ненавидит, когда другие люди пытаются контролировать его. Даже если его девушка обращается к нему с какой-то небольшой просьбой. Пол расценивает это как попытку манипулирования и сразу занимает оборонительную позицию. У Пола также есть проблемы на работе: он считает, что если начальник не расхваливает результаты работы Пола, то тем самым принижает его достижения. Из-за своей склонности к вспышкам гнева Пол неоднократно терял работу. Недавно он всерьез рассорился со своей девушкой из-за того, что она не поддержала его планы на отпуск. Она сказала, что предпочла бы поехать в другое место, а Пол разозлился и стал кричать на нее и обвинять ее в том, что она "обращается с ним как с полным идиотом". В пылу ссоры Пол толкнул ее, и она больно ударилась спиной об угол шкафа. В результате девушка Пола отказалась ехать с ним куда-либо вообще и заявила, что сомневается, что у их отношений есть будущее. Теперь Пол испытывает чувство вины из-за того, что причинил ей боль, и ругает себя за свое поведение. Пол заполнил рабочий лист 15.3, чтобы проанализировать негативные последствия своих приступов нездорового гнева.

## Рабочий лист 15.3. Негативные последствия потери контроля над своим гневом: пример Пола

Вспомните недавнюю или типичную ситуацию, в которой вы испытывали нездоровый гнев	<i>Моя девушка не поддержала мое предложение насчет совместного путешествия во время летнего отпуска</i>
На кого или на что вы рассердились?	<i>На свою девушку, из-за того, что ей не понравились мои планы на отпуск</i>

Как вы повели себя в результате того, что испытывали нездоровый гнев?	<i>Я ругался и кричал на нее. Я угрожал ей и толкнул ее, и она ударилась о шкаф</i>
Какими были последствия вашего нездорового гнева для человека, на которого он был направлен, и/или для ваших отношений с ним?(И прямо сейчас, и в долгосрочной перспективе)	<i>Она расплакалась; она выглядела испуганной, и я видел, что она больно ударилась. Она выбежала из моей квартиры. Теперь она не хочет ехать со мной в отпуск и, похоже, собирается бросить меня</i>
Какими были последствия вашего нездорового гнева для данной ситуации/проблемы? (И прямо сейчас, и в долгосрочной перспективе)	<i>Моя вспышка гнева усугубила проблему без особой на то причины. Она также создала болезненную и крайне неприятную ситуацию в моих отношениях с девушкой. Будущий отпуск бесповоротно испорчен, даже не начавшись</i>
Каким образом ваш нездоровый гнев повлиял на вас самих? (И прямо сейчас, и в долгосрочной перспективе)	<i>Во время ссоры я совершенно не контролировал себя. Теперь я виню себя за то, что причинил боль своей девушке, и боюсь, что она бросит меня из-за моей агрессивности</i>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 15.4. чтобы проанализировать "убытки" от потери контроля над собой.

#### **Рабочий лист 15.4. Негативные последствия потери контроля над своим гневом**

Вспомните недавнюю или типичную ситуацию, в которой вы испытывали нездоровый гнев	
На кого или на что вы рассердились?	

<p>Как вы повели себя в результате того, что испытывали нездоровый гнев?</p>	
<p>Какими были последствия вашего нездорового гнева для человека, на которого он был направлен, и/или для ваших отношений с ним? (И прямо сейчас, и в долгосрочной перспективе)</p>	
<p>Какими были последствия вашего нездорового гнева для данной ситуации/проблемы? (И прямо сейчас, и в долгосрочной перспективе)</p>	
<p>Каким образом ваш нездоровый гнев повлиял на вас самих? (И прямо сейчас, и в долгосрочной перспективе)</p>	



СОВЕТ

В главе 8 мы приводили форму анализа затрат и выгод (АЗВ). Эта форма может пригодиться вам и для сопоставления преимуществ и недостатков здорового и нездорового гнева.

## Анализируем свой нездоровый гнев

Итак, вы осознали, что зачастую испытываете нездоровый гнев, и что ваши вспышки гнева приводят к нежелательным последствиям. Что дальше? Обуздать свой гнев бывает непросто, но если вы действительно хотите этого и готовы хорошенько потрудиться, то наверняка справитесь с этой проблемой.

Если у вас есть четкие правила касательно того, как должны вести себя другие люди и весь мир в целом, то в случае нарушения этих правил у вас может

возникать нездоровый гнев. Если же вы даете другим людям право иметь собственное мнение и отстаивать его, то это хороший первый шаг на пути к "оздоровлению" своего гнева. Чтобы избежать вспышек нездорового гнева, лучше сформулировать для себя не требования, а предпочтения в отношении поведения окружающего мира и других людей.

Пол заполнил рабочий лист 15.5. чтобы начать работу над преобразованием своего нездорового гнева в здоровый.

### Рабочий лист 15.5. Анализируем свой нездоровый гнев: пример Пола

Вспомните недавнюю или типичную ситуацию, в которой вы испытывали нездоровый гнев	<i>Моя девушка не поддержала мое предложение насчет совместного путешествия во время летнего отпуска</i>
Чего я требовал от другого человека/ситуации?	<i>Она должна согласиться со мной и поддержать мое предложение. Она не должна сомневаться в том, что я сделал хороший выбор</i>
Настаивал ли я на том, что я был прав, а другой человек неправ? В отношении чего конкретно?	<i>Я настаивал на том, что я прав насчет выбора места проведения отпуска, и на том, что она права, не соглашаясь с моим решением</i>
Я отказывал другому человеку в праве не соглашаться со мной или придерживаться мнения/ценностей, отличающихся от моих?	<i>Да, я полностью лишил ее права на собственное мнение и собственные идеи. Я нагрубил ей и вел себя очень агрессивно</i>
Каким может быть альтернативный, более гибкий и толерантный подход к другому человеку/ситуации?	<i>Я предпочел бы, чтобы моя девушка согласилась со мной по поводу планов на отпуск, однако она вовсе не обязана делать это. Я могу спокойно принять ее несогласие, и это не будет означать, что я слабый или безвольный</i>
Каким образом этот альтернативный подход мог бы помочь мне решить проблему?	<i>Я бы прислушался к ее мнению вместо того, чтобы возмущаться. Может быть, в ее словах есть доля истины, и прислушаться к ее точке зрения было бы полезно. Кроме того, если бы я не слетел с катушек в тот день, мы вместе отправились бы в отпуск и хорошо провели бы время, и она не стала бы задумываться о разрыве наших отношений</i>
Каким образом этот альтернативный подход мог бы быть благоприятным для другого человека, вовлеченного в данную ситуацию?	<i>Моя девушка не испугалась бы, не обиделась и не ударилась бы. Она увидела бы, что я ценю и уважаю ее мнение, а не отмечаю его с порога</i>



ЗАПОМНИ!

Заполняя остальные рабочие листы в этой главе, можете пропускать те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют к вам отношения. Применим ли тот или иной вопрос к вам лично, зависит от того, на кого/что направлен ваш нездоровый гнев — на другого человека или на мир в целом/жизненные обстоятельства.



ПРАКТИКА!

Следуя примеру Нола, заполните рабочий лист 15.6. чтобы преобразовать свои жесткие требования, приводящие к вспышкам нездорового гнева, в гибкие предпочтения, на основе которых возникает здоровый гнев.

### Рабочий лист 15.6. Анализируем свой нездоровый гнев

Вспомните недавнюю или типичную ситуацию, в которой вы испытывали нездоровый гнев	
Чего я требовал от другого человека/ситуации?	
Настаивал ли я на том, что я был прав, а другой человек неправ? В отношении чего конкретно?	
Я отказывал другому человеку в праве не соглашаться со мной или придерживаться мнения/ценностей, отличающихся от моих?	
Каким может быть альтернативный, более гибкий и толерантный подход к другому человеку/ситуации?	
Каким образом этот альтернативный подход мог бы помочь мне решить проблему?	
Каким образом этот альтернативный подход мог бы быть благоприятным для другого человека, вовлеченного в данную ситуацию?	

## Учимся отстаивать свои права эффективно

Говоря о навыке эффективно отстаивать свои права и интересы, мы имеем в виду *ассертивное поведение*. Освоить этот навык бывает непросто, поэтому не переживайте, если с первого раза ничего не получится. Рецепт успеха в ассертивном поведении — научиться воспринимать и себя, и другого участника неприятной ситуации прежде всего как человеческих существ, которые могут совершать ошибки. Кроме того, необходимо выслушать точку зрения другого человека и тщательно обдумать свой ответ ему. Это особенно важно, если вы с ним о чем-то спорите или если он вас за что-то критикует.

Здоровое ассертивное поведение подразумевает, что вы выражаете свою точку зрения и отстаиваете свои права, когда другие люди ведут себя плохо или несправедливо по отношению к вам. В отличие от агрессии, ассертивное поведение не предполагает потребности доказать другому человеку, что вы правы, а он неправ. Можно сказать, что ассертивное поведение — это цивилизованный обмен мнениями, целью которого является разрешение спора, устранение противоречия и/или достижение компромисса. Применяя ассертивный подход, вы:

разговариваете с оппонентом в уважительной форме, без угроз, грубостей и оскорблений;

не стремитесь оскорбить, расстроить, унижить оппонента;

даете оппоненту возможность донести до вас свою точку зрения;

воздерживаетесь от насилия в любой форме и от угроз применить насилие;

стараетесь поддерживать дискуссию в формате диалога, а не пытаетесь подавить оппонента и любой ценой оставить последнее слово за собой;

стараетесь прийти к общему решению, если это возможно, или хотя бы прийти к обоюдному согласию насчет того, что ваши мнения по данному вопросу расходятся.



**ЗАПОМНИ!**

Постарайтесь выбрать для разговора с оппонентом подходящее время и достаточно уединенную локацию. Нет необходимости создавать какую-то идеальную обстановку для вашего разговора, однако благоприятная среда поможет вам минимизировать влияние возможных отвлекающих факторов. Если спорный вопрос связан с вашей работой, можете назначить официальную встречу, чтобы обсудить его с коллегами или начальником.



ПРАКТИКА!

Можете заполнить рабочий лист 15.7, чтобы помочь себе проработать вопрос несогласия с другим человеком и проанализировать преимущества применения принципов асертивного поведения, о которых мы говорили в этом разделе.

### Рабочий лист 15.7. Мой план действий в рамках асертивного поведения

<b><i>До встречи</i></b>	
Какое время и место я выбрал бы для проведения беседы?	
Какие конкретные мысли я должен озвучить? Каким образом я могу донести до оппонента свою точку зрения в спокойной и уважительной манере?	
Могу ли я напомнить себе о необходимости брать ответственность за свои чувства на самого себя, а не ругать/обвинять другого человека/ситуацию?	
<b><i>После встречи</i></b>	
Какой урок я могу извлечь из ситуации или как использовать какую-либо конструктивную критику в свой адрес или обратную связь от другого человека?	
Есть ли зерно правды в том, что другой человек говорит обо мне, моем поведении или о ситуации?	
Каким образом следование этому плану может потенциально принести пользу и мне, и другому человеку?	



## Признаем собственную ценность

Низкая самооценка может приводить к различным проблемам в контексте социальной среды. В частности, если вы недооцениваете себя, это может приводить к возникновению нездорового гнева, о котором мы говорили в предыдущих разделах. Вы можете сравнивать себя с другими и приходиться к нелестным выводам о себе. Вы можете чувствовать себя неуверенно в социальных ситуациях, поскольку искренне убеждены в том, что другим вы не понравитесь или они не примут вас "как есть".

Один из лучших способов (или даже *единственный* способ) получать удовольствие от социальных взаимодействий, заводить друзей и поддерживать отношения — это признать, что ваша ценность по умолчанию равна ценности любого другого человеческого существа. В теории это звучит элементарно, но на практике все может оказаться несколько сложнее (это характерно для многих принципов когнитивно-поведенческой терапии). Ваше чувство равенства подразумевает, в числе прочего, необходимость отказаться от стремления ощущать собственное *превосходство* над другими людьми — просто для того, чтобы не чувствовать себя *хуже остальных*. Оно также включает в себя вашу способность *быть самим собой* и позволять другим относиться к вам положительно или отрицательно на основании этого — и наоборот. Чувство равенства дает вам способность принимать свою "обычность" и "заурядность" — и даже уметь радоваться этому, в некотором смысле. *Большинство* из нас по большей части обычные люди в *большинстве* аспектов. И это вполне нормально! Нужно просто принять эту мысль и позволить себе быть обычным.



ПРИМЕР!

Симона считает, что должна всегда нравиться окружающим и всегда получать их одобрение. Если она чувствует, что кому-то она не в полной мере нравится, то ощущает обиду и подавленность. Симона говорит себе, что если кто-то не одобряет ее действия или в чем-то отказывает ей, это означает, что она вообще не может нравиться — никому и никогда. Из-за своего стремления получать одобрение со стороны окружающих Симона готова пойти на многое, чтобы угодить им. Иногда она притворяется, что заинтересована в вещах, о которых она почти ничего не знает, просто чтобы впечатлить окружающих. Симона очень любит общаться с людьми и находиться в компании, но в то же время она так боится быть отвергнутой, что часто чувствует сильную тревогу в социальных ситуациях. Недавно подруга пригласила Симону на свою свадьбу. Накануне свадьбы Симона переживала по поводу своей внешности и из-за того, что не

знакома с большинством гостей. Во время свадебного банкета Симону посадили за один столик с пятью другими гостями, которые тоже толком не были знакомы друг с другом, однако это не помешало им поддерживать оживленную беседу за ужином и сдружиться. Симона же была столь поглощена переживаниями о том, что соседи по столу могут подумать о ней, что часто запинаясь и теряла нить разговора. В конце концов она перестала принимать участие в разговоре и решила, что она совершенно не умеет общаться. Один из мужчин за их столиком болтал особенно оживленно и много шутил. Он пару раз упомянул в своих шутках то, что Симона вела себя очень тихо за ужином. Его замечания были вполне доброжелательными, однако Симону они задели за живое. Ей также не понравилось, что он привлек к ней внимание остальных. "Вот неотесанный чурбан! Да как он посмел шутить надо мной!" — думала Симона про себя. Несколько дней после этой вечеринки у Симоны было плохое настроение, и она на чем свет стоит ругала себя за свое поведение. Она также ругала свою подругу за то, что та посадила ее за один столик с этим "невоспитанным мужланом", который испортил ей весь вечер. Симона заполнила рабочий лист 15.8, чтобы проанализировать свою проблему с самооценкой и свою склонность винить других людей в том, что она испытывает негативные эмоции.



СОВЕТ

В главе 14 мы подробнее говорили о концепции самопринятия и о том, как развить в себе соответствующие навыки.

### Рабочий лист 15.8. Анализ собственной самооценки: пример Симоны

<p>В каких ситуациях я склонен ругать себя? (Можете привести недавний пример подобной ситуации)</p>	<p><i>Во время праздничного ужина на свадьбе подруги я разнервничалась и чувствовала себя не в своей тарелке</i></p>
<p>Какие есть причины для того, чтобы верить в мою ценность как человека?</p>	<p><i>Я человек, а значит, я сложное и постоянно меняющееся существо, способное совершать ошибки, — как и все люди. Моя неловкость в социальной ситуации — это лишь одна из многочисленных граней моей личности. Если я кому-то не нравлюсь, это неприятно, но это не означает, что я вообще не могу никому нравиться. Я не могу нравиться всем без исключения. Я слишком стараюсь угодить окружающим, и это отнимает у меня массу сил. Я могу нравиться самой себе, даже если я не всегда получаю явного одобрения со стороны окружающих в той или иной социальной группе</i></p>

<p>Позволяю ли я себе быть личностью, быть самим собой и не пытаться изо всех сил произвести впечатление на других людей?</p>	<p><i>Нет. В этой ситуации на свадьбе я была полностью сосредоточена на цели произвести хорошее впечатление и избежать негативных оценок со стороны других гостей. Себя как личность я отодвинула на задний план</i></p>
<p>Принимаю ли я других людей как личностей и позволяю ли им обладать их собственными чертами характера, предпочтениями и индивидуальными особенностями, вне зависимости от того, согласен я с ними или нет?</p>	<p><i>Нет. Я решила, что мой сосед по столу виноват в том, что я начала нервничать и чувствовать себя неловко. Я также мысленно назвала его неотесанным чурбаном и невоспитанным мужланом, потому что мне не нравился его стиль общения</i></p>
<p>Принимаю ли я других людей или занижаю их ценность, чтобы чувствовать себя лучше на их фоне?</p>	<p><i>Думаю, что, мысленно обругав своего общительного соседа по столу, я сняла с себя часть ответственности за собственную тревожность и скованное поведение</i></p>
<p>Отношусь ли я к себе чересчур серьезно?</p>	<p><i>О да! Если задуматься, насколько вообще важен свадебный банкет в масштабах моей жизни? Я нервничала, и это отразилось на моем поведении. Зачем я продолжаю раз за разом прокручивать эту ситуацию в своей голове даже по прошествии нескольких дней?</i></p>
<p>Отношусь ли я чересчур серьезно к мнениям/поступкам других людей?</p>	<p><i>Да! Я до сих пор переживаю насчет того, что думаю обо мне остальные соседи по столу, хотя после свадьбы прошло уже пять дней. Они наверняка уже и думать обо мне забыли. Скорее всего, они гораздо больше сосредоточены на событиях в их собственной жизни, чем на моем поведении в тот вечер</i></p>
<p>Отношусь ли я чересчур серьезно к этой ситуации?</p>	<p><i>Да. Это вовсе не была какая-то жизненно важная ситуация. Я была лишь одним из сотни гостей на свадьбе, не более того</i></p>
<p>Каким образом я могу поднять себе настроение и развеять себя?</p>	<p><i>Я могла бы посмеяться над тем, как я с преувеличенной серьезностью относилась к ситуации. Я могла бы решить, что мой сосед по столу не ведет себя бес тактно, а лишь пытается поддержать беседу. Сейчас мне даже смешно вспоминать, насколько неадекватно я восприняла ту ситуацию. Странно, что я решила, будто мои пять соседей по столику провели большую часть вечера (или последующих дней) в размышлениях о моих проблемах с общением. Уверена, у них есть о чем подумать и помимо моей персоны!</i></p>



ПРАКТИКА!

Теперь выполните то же самое упражнение, которое выполнила Симона в рабочем листе 15.9. и посмотрите, поможет ли оно вам изменить свое мнение о себе к лучшему. Постарайтесь найти возможность посмеяться над собой в той ситуации.



ВНИМАНИЕ!

Вы можете отвечать просто "да" или "нет" на вопросы в этом рабочем листе. Однако если вы приведете конкретные примеры по каждому вопросу, это будет очень полезным для вашей работы над собой.

### Рабочий лист 15.9. Анализ собственной самооценки

В каких ситуациях я склонен ругать себя? (Можете привести недавний пример подобной ситуации)	
Какие есть причины для того, чтобы верить в мою ценность как человека?	
Позволяю ли я себе быть личностью, быть самим собой и не пытаться изо всех сил произвести впечатление на других людей?	
Принимаю ли я других людей как личностей и позволяю ли им обладать их собственными чертами характера, предпочтениями и индивидуальными особенностями, вне зависимости от того, согласен я с ними или нет?	
Принижаю ли я других людей или занижаю их ценность, чтобы чувствовать себя лучше на их фоне?	
Отношусь ли я к себе чересчур серьезно?	

Отношусь ли я чересчур серьезно к мнениям/поступкам других людей?	
Отношусь ли я чересчур серьезно к этой ситуации?	
Каким образом я могу поднять себе настроение и развеселить себя?	

Надеемся, что теперь вы будете более осознанно подходить к поддержанию эффективных отношений с другими людьми и сможете избавиться от нездорового гнева.

**Оглядываемся  
назад и двигаемся  
вперед**

## **В ЭТОЙ ЧАСТИ...**

- » **Вы будете учиться анализировать свои давние убеждения и установки, которые сформировались и укоренились в прошлом и могут повлиять на вас в настоящем. Мы поможем вам освободиться от устаревших и неконструктивных взглядов на себя, других людей и мир в целом. Мы предоставим вам инструменты, которые помогут укрепить ваши новые убеждения, чтобы вы могли сосредоточиться на своем дальнейшем развитии.**
- » **Мы знаем, что даже после эффективной работы над своими проблемами существует вероятность рецидива, поэтому мы предлагаем заранее подготовить план предотвращения возможного повторения старых проблем. Мы также поговорим о том, как сформировать более позитивный образ мышления и придерживаться его в дальнейшем.**

## Глава 16

# Анализируем и корректируем свои давние установки

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Исследуем взаимосвязь между вашим прошлым опытом и вашими убеждениями

Определяем свои глубинные убеждения

Создаем новые здоровые убеждения

**Ж**изненный опыт и ситуации из раннего детства могут влиять на ваш образ мышления, на то, как вы относитесь к себе и к окружающим, и на то, как вы относитесь к жизни в целом. На протяжении всей жизни вы постоянно учитесь чему-то у своих родителей, родственников, учителей, друзей и коллег, слушая, наблюдая и, возможно, в какой-то мере перенимая их взгляды на мир. Иногда транслируемые окружающими установки конструктивны и полезны, а иногда нет. Взрослея, вы начинаете постепенно переосмысливать некоторые из своих прежних убеждений, ставя их под вопрос и анализируя их адекватность и конструктивность. Однако некоторые установки, которые вы восприняли в детстве как непреложную истину, остаются с вами (порой совершенно незаметно) и продолжают оказывать огромное влияние на вашу жизнь. В этой главе мы расскажем о ряде приемов, которые помогут вам



проанализировать свои глубинные убеждения и заменить неконструктивные и неточные установки альтернативными — более адекватными и эффективными.

## Определяем свои глубинные убеждения

КПТ называет давние, прочно укоренившиеся установки в отношении самого себя, других людей или мира/жизни в целом *глубинными убеждениями*. Глубинные убеждения, как правило, носят глобальный характер и воспринимаются вами как абсолютные истины. Поскольку вы по умолчанию относитесь к глубинному убеждению как к аксиоме, вы можете игнорировать или неверно интерпретировать факты, которые противоречат ему. Систему глубинных убеждений можно считать краеугольным камнем вашего образа мышления, на котором держится все остальное. Именно поэтому они оказывают огромное влияние на ваше эмоциональное состояние.

Установки, сформировавшиеся в раннем детстве, обычно держатся в сознании очень прочно, и избавиться от них бывает непросто. Даже если вы отдаете себе отчет в том, что у вас есть неконструктивное убеждение в отношении самого себя (например, "я некрасивый/глупый/слабый"), вам может быть сложно воздерживаться от его употребления по привычке. Первый шаг в работе над преодолением негативных глубинных убеждений — выявить и понять, каким образом ваше прошлое повлияло на установки, которые *до сих пор* сидят в вашем сознании.

### Три типа глубинных убеждений

*Глубинные убеждения* — это то, каким образом вы думаете об окружающем мире и о людях в нем (в том числе и о самом себе), и каким образом вы к ним (и к себе) относитесь. Здоровые позитивные глубинные убеждения помогают вам адаптироваться к негативным обстоятельствам, повышать самооценку и создавать прочные отношения. Многие люди формируют достаточно рациональные и здоровые глубинные убеждения еще в детстве или же пересматривают свои паттерны мышления по мере взросления.

Глубинные убеждения по большей части формируются в детстве: на них зачастую влияют повторяющиеся идеи, которые вы получаете от окружающих вас людей и/или из окружающей среды. Похожие и повторяющиеся идеи мы называем *темами*. Негативный опыт, полученный в раннем детстве. — например, проблемы с родителями, смерть близких, жестокое обращение, болезни, травмы и несчастные случаи, травля в школе или дома, исключение из какой-либо социальной группы, жизнь в бедном районе с высоким уровнем криминала. — может привести к развитию нездоровых глубинных убеждений.

Нездоровые глубинные убеждения отрицательно сказываются на вашей способности решать проблемы и адаптироваться к негативным обстоятельствам, снижают вашу самооценку и могут привести к возникновению проблем в отношениях.

Ваши глубинные убеждения определяют то, каким образом вы ведете себя в отношениях и в вашей жизни в целом. Они содержат информацию о том, чего вы ожидаете от окружающего мира, от жизни и от других людей. Ваши глубинные убеждения влияют на ваши *личные правша* (требования, которые вы предъявляете к собственному поведению) и на ваши *автоматические мысли* (мысли, которые возникают у вас будто сами по себе в определенных ситуациях).

Глубинные убеждения бывают трех основных видов.

**Убеждения в отношении себя** — ваше видение вашей собственной ценности.

Например, если в детстве вас часто или резко критиковали, вами пренебрегали или с вами обращались жестоко, то вы могли привыкнуть считать себя слабаком или глупцом.

**Убеждения в отношении других людей** также часто бывают родом из нашего детства.

Опять-таки, если у вас в детстве были какие-то психологические травмы, или с вами обращались жестоко, то вы могли усвоить мысль о том, что люди опасны, и доверять им нельзя.

**Убеждения в отношении мира и жизни в целом.** Если вы росли в обстановке, полной лишений и непредсказуемости, то у вас могли сформироваться негативные установки насчет жизни как таковой. Плохие условия жизни в детстве могли убедить вас в том, что мир и жизнь жестокие, опасные или несправедливые.

Здоровые глубинные убеждения о мире, себе и других людях могут выглядеть так: "Мир — в целом хорошее место", "Большинство людей хорошие", "Я достойный человек". Позитивный жизненный опыт в детстве, комфортная обстановка, адекватные родители и другие близкие люди — все это способствует формированию здоровых глубинных убеждений.



ПРИМЕР!

Мать Мэри страдала от алкогольной зависимости, и ее поведение было непредсказуемым. Иногда она вела себя агрессивно по отношению к Мэри. Она часто уходила на всю ночь, оставляя дочь дома одну. В результате у Мэри сформировалось глубинное убеждение "Меня невозможно любить" — именно так она объясняла себе пренебрежительное и жестокое отношение со стороны матери. В числе других глубинных убеждений Мэри были установки "Людям нельзя

доверять" и "Мир — страшное и опасное место, полное одиночества". Глубинные убеждения Мэри столь прочно укоренились в ее сознании, что оказывали огромное влияние на то, как она воспринимала события в своей жизни уже во взрослом возрасте.

Мэри полгода встречалась с парнем, но недавно он бросил ее, сказав, что они не слишком хорошо подходят друг другу, и что он не готов к продолжительным отношениям. Мэри заполнила рабочий лист 16.1, чтобы понять, каким образом ее глубинные убеждения повлияли на ее отношение к этому разрыву.

### Рабочий лист 16.1. Глубинные убеждения и реакция на событие: пример Мэри

Мои глубинные убеждения о себе	<i>Меня невозможно любить</i>
Мои глубинные убеждения о других	<i>Людям нельзя доверять</i>
Мои глубинные убеждения о мире/жизни	<i>Мир полон опасностей и одиночества</i>
Недавняя ситуация/событие	<i>Мой парень разорвал наши отношения, длившиеся полгода</i>
Мои негативные автоматические мысли об этом событии: (Каким образом мои глубинные убеждения определяют значение этого события для меня?)	<i>Он правильно поступил, бросив меня. Я недостаточно хороша для того, чтобы парень интересовался мною так долго. Я заслуживаю одиночества. Другие люди тоже будут бросать меня, и я так и буду одинокой</i>
Мои личные правила и требования: (Каким образом мои глубинные убеждения определяют то, как я буду вести себя в будущем, исходя из этого опыта/ситуации?)	<i>Нельзя рассчитывать на то, что другие люди будут оставаться рядом со мной. Нельзя допустить, чтобы меня бросили еще раз. Я должна приложить больше усилий, чтобы нравиться людям, или же я так и останусь одна навсегда. Я не должна давать людям повода для недовольства мною</i>

Как видите, нездоровые негативные глубинные убеждения Мэри привели к тому, что она сделала ряд довольно категоричных выводов о себе, других людях и о своем будущем на основании недавнего разрыва с парнем.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 16.2, чтобы идентифицировать свои глубинные убеждения и понять, каким образом они могут влиять на восприятие событий в вашей жизни. Познакомьтесь со своими убеждениями и их влиянием на вас — первый шаг в процессе их преобразования и "оздоровления".

## Рабочий лист 16.2. Мои глубинные убеждения и реакция на событие

Мои глубинные убеждения о себе	
Мои глубинные убеждения о других	
Мои глубинные убеждения о мире/жизни	
Недавняя ситуация/событие	
Мои негативные автоматические мысли об этом событии (Каким образом мои глубинные убеждения определяют значение этого события для меня?)	
Мои личные правила и требования (Каким образом мои глубинные убеждения определяют то, как я буду вести себя в будущем, исходя из этого опыта/ситуации?)	

### Рассматриваем отношения из прошлого в контексте сегодняшнего дня

Ваши отношения с членами семьи и, в частности, с вашими родителями, оказывают огромное влияние на ваше представление о себе. Другие важные люди в вашей жизни — соседи, родственники, братья и сестры, друзья, учителя, религиозные лидеры, романтические партнеры — тоже могут существенно влиять на убеждения, которые у вас формируются.



ПРИМЕР!

Лестер — средний ребенок в семье. Родители любили его, но зачастую уделяли ему мало внимания по сравнению с другими детьми, потому что старший брат Лестера был очень умным и

харизматичным, всеобщим любимцем, а у его младшей сестры были трудности с учебой, и ей нужно было помогать. Лестер же был обычным ребенком, но очень ответственным и способным, так что родители были спокойны за него, зная, что он справится. Лестер часто чувствовал себя чужим в собственной семье. Он хорошо учился, однако учителя часто сравнивали его со старшим братом ("Звезда школы!") или с младшей сестрой ("Тебе повезло, что учеба дается тебе легко, а вот ей в школе намного труднее!"). Друзья у него были, но вот поддерживать длительные романтические отношения Лестеру не всегда удавалось. Первая девушка Лестера ушла от него к более популярному старшекласснику. У него завязались новые отношения, но через некоторое время выяснилось, что новая подружка на самом деле больше интересуется старшим братом Лестера, чем им самим, и они расстались. Во взрослой жизни у Лестера периодически возникали проблемы с отстаиванием своих интересов на работе и случались отдельные эпизоды депрессии. В любовных отношениях Лестер склонен к ревности и подозрительности.

Лестер заполнил рабочий лист 16.3, чтобы лучше понять, какую роль события и люди из его детства сыграли в формировании его глубинных убеждений.

### Рабочий лист 1 6.3. Анализ событий прошлого: пример Лестера

<p>Кто были самые значимые для меня люди в моем детстве, подростковом и юношеском возрасте?</p>	<p><i>Мои родители, брат и сестра. Мой учитель по математике — самый любимый из учителей. Моя первая девушка и моя вторая девушка. Мои одноклассники</i></p>
<p>Были ли какие-то повторяющиеся темы в моей жизни в эти периоды?</p>	<p><i>Мои родители часто уделяли мне меньше внимания, чем брату и сестре. Учителя сравнивали меня с братом и сестрой — даже учитель по математике говорил, что мне нужно учиться еще прилежнее, чтобы стать таким же умным, как брат. Моя первая девушка ушла от меня к другому парню, которого я считал тогда более популярным и привлекательным. Моя вторая девушка вообще больше интересовалась моим старшим братом, чем мной</i></p>
<p>Какие убеждения сформировались у меня на основе этого опыта?</p>	<p><i>Что я менее важен по сравнению с другими людьми, и что люди не особо интересуются моей персоной. Я привык считать, что позитивное внимание со стороны окружающих — редкий дар, который нужно ценить. Думаю, я также решил, что женщины остаются со мной исключительно до тех пор, пока не найдут кого-то получше</i></p>

Проанализировав события своего прошлого. Лестер начал понимать, каким образом его прошлое повлияло на его образ мышления, и почему оно связано с некоторыми из его нынешних эмоциональных проблем.



ВНИМАНИЕ!

Несмотря на то что иногда вы можете достаточно точно соотнести те или иные свои глубинные убеждения с определенными событиями и/или поступками значимых людей из вашего прошлого, это упражнение вовсе *не предназначено* для того, чтобы обвинить кого-то в своих проблемах. Если вы будете винить свое прошлое или своих родителей в том, что у вас есть проблемы, это будет мешать вам распрощаться с этими проблемами и двигаться дальше. Да, ваше прошлое действительно могло *внести свой вклад* в формирование у вас неконструктивного образа мышления и неконструктивных паттернов поведения. Однако только вы сами способны трансформировать собственные представления о мире и начать жить по-другому. Не позволяйте себе застревать в зыбучих песках прошлого. Обратитесь к своему прошлому не для того, чтобы найти виноватых, но для того, чтобы лучше понять свое настоящее — и сделать его лучше.



ПРАКТИКА!

С помощью рабочего листа 16.4 проанализируйте, какие значимые для вас люди повлияли на формирование ваших глубинных убеждений. Кроме того, вспомнив и записав события/темы, которые периодически повторялись в вашей жизни, вы сможете понять, каким образом те или иные события оказали влияние на ваш образ мышления.

Заполните рабочий лист 16.4, чтобы проанализировать взаимосвязь между вашим жизненным опытом в детстве и юности и вашими глубинными убеждениями.

### Рабочий лист 16.4. Мой анализ событий прошлого

Кто были самые значимые для меня люди в моем детстве, подростковом и юношеском возрасте?	
Были ли какие-то повторяющиеся темы в моей жизни в эти периоды?	
Какие убеждения сформировались у меня на основе этого опыта?	



ПРИМЕР!

Хорошенько поразмыслив. Лестер смог сформулировать свои глубинные убеждения в каждой из основных категорий и внести их в рабочий лист 16.5.

### Рабочий лист 16.5. Основные глубинные убеждения в каждой из трех категорий: пример Лестера

Каковы мои глубинные убеждения насчет самого себя?	<i>Я не имею ценности. Я недостаточно хорош</i>
Каковы мои глубинные убеждения насчет других людей?	<i>Другие люди лучше, чем я. Никто не может быть со мной долго; со временем все бросают меня</i>
Каковы мои глубинные убеждения насчет мира/жизни?	<i>Жизнь полна трудностей. Весь мир против меня</i>

Подумайте, каким образом вы воспринимаете себя, окружающих людей и весь мир/всю жизнь в целом. Сформулировав свои глубинные убеждения, вы сможете изменить те из них, которые мешают вам.



ПРАКТИКА!

Запишите результаты своих размышлений в рабочий лист 16.6. Если вы работаете с психологом, практикующим КПТ, можете показать ему эти записи.

### Рабочий лист 16.6. Основные глубинные убеждения в каждой из трех категорий

Каковы мои глубинные убеждения насчет самого себя?	
Каковы мои глубинные убеждения насчет других людей?	
Каковы мои глубинные убеждения насчет мира/жизни?	

### Ваши глубинные убеждения взаимодействуют между собой

Глубинные убеждения существуют отнюдь не в изоляции друг от друга. Они часто пересекаются, взаимодействуют и подкрепляют друг друга. Так, если у вас есть глубинные убеждения "Я слабак". "Другие люди сильные и опасные"

и "Жизнь сурова и сложна", то вы будете склонны легко впасть в депрессию и чувствовать себя беспомощным и неспособным решать проблемы. Понимание взаимосвязи ваших глубинных убеждений может помочь вам осознать, почему вы раз за разом сталкиваетесь с проблемами одного и того же типа.



ПРИМЕР!

Лестер пригласил девушку из своего офиса на свидание, но она отказалась, сказав, что у нее есть парень. Выводы, которые Лестер делает из этого отказа, соответствуют его глубинным убеждениям в трех основных категориях. Рабочий лист 16.7 демонстрирует, каким образом глубинные убеждения Лестера дополняют и подкрепляют друг друга.

### Рабочий лист 16.7. Взаимодействие глубинных убеждений: пример Лестера

<b>Глубинное убеждение</b>	<b>Как оно влияет на то, какое значение вы придаете ситуации?</b>
<p>Глубинные убеждения насчет самого себя: <i>Я не имею ценности. Я недостаточно хороша</i></p>	<p><i>Молли слишком хороша для меня. Ее парень привлекательнее и интереснее, чем я. Если бы я был более успешным, она, возможно, согласилась бы пойти со мной на свидание</i></p>
<p>Каковы мои глубинные убеждения насчет других людей? <i>Другие люди лучше, чем я. Никто не может быть со мной долго; со временем все бросают меня</i></p>	<p><i>Молли лучше, чем я. Ее парень тоже лучше, чем я. Даже если бы Молли согласилась пойти со мной на свидание, я все равно не смог бы удержать внимание такой девушки, как она. Кто-то другой увел бы ее у меня</i></p>
<p>Каковы мои глубинные убеждения насчет мира/жизни? <i>Жизнь полна трудностей. Весь мир против меня</i></p>	<p><i>Мне пришлось набраться смелости, чтобы решиться пригласить Молли на свидание, но все было напрасно. В романтических делах я полный неудачник</i></p>

Взгляните на то, каким образом глубинные убеждения Лестера влияют на значение, которое он придает отказу, полученному от Молли. Видите, каким образом его глубинные убеждения пересекаются и подкрепляют друг друга? Это объясняет, почему Лестер так сильно расстроился из-за относительно незначительной неприятности (отказа Молли пойти с ним на свидание).



ПРАКТИКА!

С помощью рабочего листа 16.8 проанализируйте, каким образом пересекаются и взаимодействуют ваши глубинные убеждения. вспомните какую-нибудь недавнюю ситуацию, в которой ваше эмоциональное равновесие было нарушено. Запишите в таблицу



свои убеждения (можете взять их из рабочего листа 16.6) и подумайте, как они могли повлиять на то, какое значение вы придали этому событию.

### Рабочий лист 16.8. Взаимодействие моих глубинных убеждений

<b>Глубинное убеждение</b>	<b>Как оно влияет на то, какое значение вы придаете ситуации?</b>
Глубинные убеждения насчет самого себя	
Каковы мои глубинные убеждения насчет других людей?	
Каковы мои глубинные убеждения насчет мира/жизни?	

## Разбираемся со своими глубинными убеждениями

Выявить и четко сформулировать свои глубинные убеждения иногда бывает непросто. Зачастую вы замечаете лишь их "отражения" в своих негативных автоматических мыслях, но чтобы распознать глубинное убеждение, стоящее за конкретной негативной мыслью, приходится поработать. (В главе 3 мы подробнее говорили об автоматических негативных мыслях.) Например, если у вас есть глубинное убеждение о том, что вы неудачник, это вовсе не означает, что вы говорите себе это именно в такой формулировке. Скорее всего, вы думаете что-то вроде "Ну вот, я опять все испортил" или "У меня никогда ничего не получается как надо". В следующих разделах мы предложим упражнения, которые помогут вам проанализировать суть ваших глубинных убеждений.

### Упражнение "Стрелка вниз"

Очень простое и эффективное упражнение. Начните с определения ситуации или события, в которых вы испытали нездоровую негативную эмоцию, такую как чувство вины, стыд или подавленность. (Мы рассказывали о здоровых

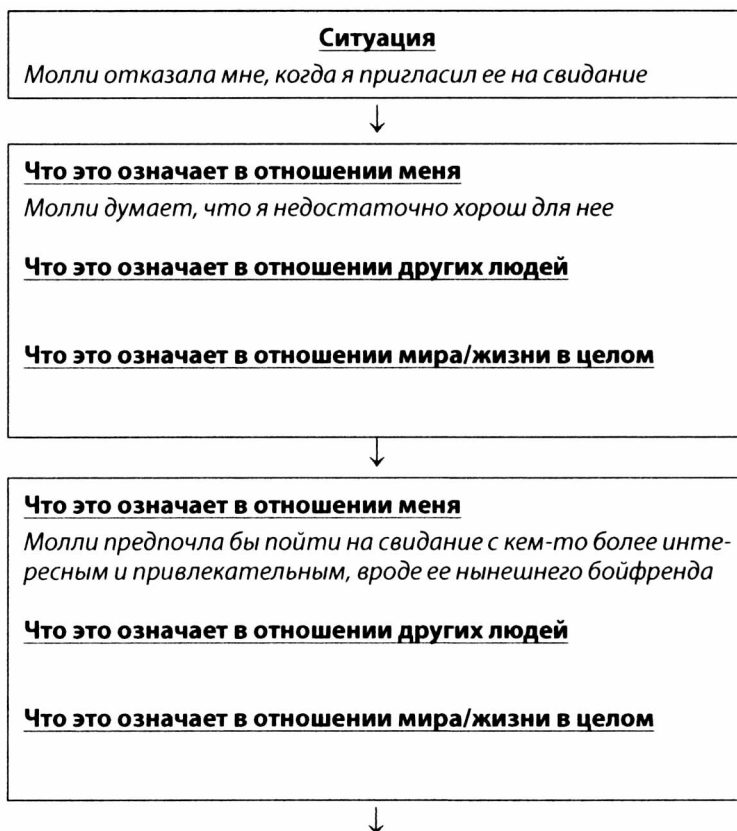
и нездоровых негативных эмоциях в главе 6.) Что именно случилось и какие люди принимали в этом участие? Если у вас есть нездоровые негативные убеждения, то эмоции, которые возникли у вас в ответ на неприятные события, скорее всего, носят нездоровый характер (например, глубокая депрессия вместо здоровой грусти). Затем спросите себя, что эта ситуация *означает* в контексте вас самих, других людей или мира/жизни в целом. Ваш ответ, скорее всего, будет представлять собой автоматическую негативную мысль. Продолжайте задавать себе вопрос о том, что ваши ответы *значат* для вас, пока не придете к какой-то итоговой формулировке. Эта формулировка и есть ваше глубинное убеждение. Вы также можете выполнять упражнение "Стрелка вниз" для каждого из трех типов глубинных убеждений по отдельности.



ПРИМЕР!

Лестер заполнил рабочий лист 16.9, чтобы проанализировать свою реакцию на отказ Молли пойти с ним на свидание. Он применял прием "Стрелка вниз", чтобы "докопаться" до собственного глубинного убеждения о самом себе.

### Рабочий лист 16.9. "Стрелка вниз": пример Лестера





**Что это означает в отношении меня**

*У меня никогда не будет нормальных отношений с девушкой, которая мне действительно нравится*

**Что это означает в отношении других людей**

**Что это означает в отношении мира/жизни в целом**



**Что это означает в отношении меня**

*Ни одна девушка в мире не решит, что я привлекателен*

**Что это означает в отношении других людей**

**Что это означает в отношении мира/жизни в целом**



**Что это означает в отношении меня**

*Я недостаточно хорош*

**Что это означает в отношении других людей**

**Что это означает в отношении мира/жизни в целом**

Возможно, вам понадобится повторить упражнение "Стрелка вниз" несколько раз, прежде чем вы доберетесь до своего глубинного убеждения.



ЗАПОМНИ!

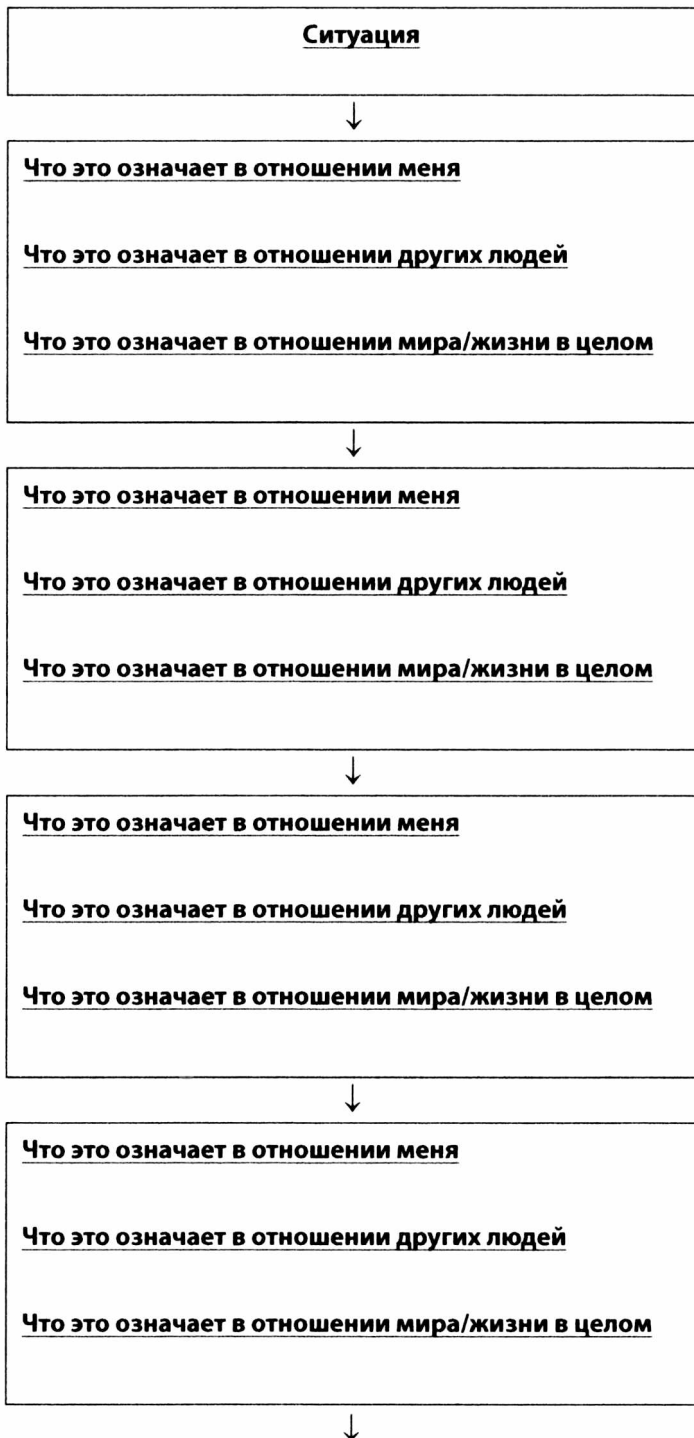
Упражнение "Стрелка вниз" можно использовать для анализа вашего образа мышления в отношении ситуаций любого типа, будь то в прошлом или в настоящем. Просто формулируйте свой ответ раз за разом до тех пор, пока не придете к итоговому утверждению, лежащему в основе вашей реакции на ситуацию/событие.



ПРАКТИКА!

Потренируйтесь формулировать свои глубинные убеждения с помощью рабочего листа 16.10.

Рабочий лист 16.10. Упражнение "Стрелка вниз"





Что это означает в отношении меня

Что это означает в отношении других людей

Что это означает в отношении мира/жизни в целом

## Определяем повторяющиеся темы

Еще один способ добраться до самой сути ваших глубинных убеждений — отследить темы, которые периодически повторяются в ваших мыслях. Вспомните о модели АВС, которую мы рассматривали в главе 3. определите, какие темы характерны для вашего мышления, и подумайте, на какие глубинные убеждения они могут указывать. Темы включают в себя ваши представления о себе, других людях, мире/жизни в целом, возникающие в вашем сознании раз за разом. Если у вас часто появляются мысли в отношении самого себя, которые, по-видимому, сводятся к одной и той же теме ("недостаточно хорош", "неудачник", "не имею значения"), это говорит о наличии у вас соответствующих глубинных убеждений.



ПРИМЕР!

Лестер заметил, что он склонен к тематически однородным мыслям о себе, других людях и окружающем мире, причем эти мысли могут возникать в самых разнообразных неприятных ситуациях. Давайте-ка взглянем на перечень типичных тем в мышлении Лестера в рабочем листе 16.1 Е

### Рабочий лист 16.11. Повторяющиеся темы в мышлении: пример Лестера

В отношении самого себя	<p><i>Мое мнение не в счет</i></p> <p><i>Другие люди талантливее и успешнее в работе, чем я</i></p> <p><i>В плане социальных отношений я тоже не особо успешен</i></p> <p><i>Если кто-то уделяет мне позитивное внимание, это чистая случайность, и мне просто повезло</i></p>
В отношении других людей	<p><i>У других людей все получается лучше, чем у меня</i></p> <p><i>Я не должен огорчать других людей тем, что высказываю свое мнение или не соглашаюсь с их мнением</i></p> <p><i>Люди всегда уходят от меня к кому-то получше</i></p>

В отношении мира/жизни в целом	<i>Другие люди получают те хорошие вещи в жизни, которые никак не даются мне</i> <i>Похоже, что другие люди легко достигают успеха в чем угодно, — но только не я</i>
--------------------------------	--

Взглянув внимательно на свой список повторяющихся тем. Лестер поймет, каковы его глубинные убеждения.



Заполните рабочий лист 16.12. чтобы выявить повторяющиеся темы в вашем мышлении.

ПРАКТИКА!

### Рабочий лист 16.12. Повторяющиеся темы в моем мышлении

В отношении самого себя

В отношении других людей

В отношении мира/жизни в целом

## Оттачиваем формулировку глубинного убеждения

В этом разделе мы сводим результаты предыдущих упражнений воедино. Благодаря этому вы сможете осознать, "откуда растут ноги" у ваших глубинных убеждений, как они влияют на ваши мысли и реакции в повседневной жизни и какие паттерны поведения они запускают. Кроме того, формулировка глубинного убеждения будет напоминать вам о том, какие из своих убеждений вы хотите изменить, и почему вы хотите это сделать.



Вот краткое руководство по заполнению рабочего листа 16.13.

ПРАКТИКА!



**Рабочий лист 16.13. Формулировка моего глубинного убеждения**

**ФОРМУЛИРОВКА МОИХ УБЕЖДЕНИЙ И ПРАВИЛ**

<p>РЕЛЕВАНТНЫЙ ОПЫТ В ДЕТСТВЕ/ В ПРОШЛОМ</p>	<p>НЕКОНСТРУКТИВНЫЕ ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ</p> <p>Я....</p> <p>Другие люди...</p> <p>Мир...</p>	<p>ПРАВИЛА/ТРЕБОВАНИЯ Если... то...</p> <p>Требования к самому себе, другим людям, миру/жизни в целом</p>
--	--	---

1. В первом поле опишите события из вашего детства/юности, которые, как вы считаете, повлияли на развитие ваших глубинных убеждений.
  2. Во втором поле запишите свои неконструктивные глубинные убеждения в отношении самого себя, других людей и мира/жизни в целом.
- В третьем поле запишите правила или требования, предъявляемые к самому себе, окружающим людям и миру в целом, выполнения которых вы ожидаете.

<p style="text-align: center;"><b>ЗАЩИТНОЕ И КОМПЕНСИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ</b></p> <p>Ситуации, которых вы стараетесь избегать, или действия, которых вы совершаете чересчур много в результате наличия у вас этих убеждений/правил</p>	<p style="text-align: center;"><b>А ЧТО ХОРОШЕГО ЕСТЬ В МОЕМ АРСЕНАЛЕ?</b></p> <p>Перечислите свои личные "активы" и сильные стороны</p>
--	--

Эти предположения (ваш "кодекс поведения") сформировались *на основе* ваших глубинных убеждений. Например, правила Лестера включают в себя концепции "Я не должен озвучивать свою точку зрения" и "Другие люди не должны отказывать мне".

- 4. В четвертом поле перечислите действия, которые вы осуществляете, чтобы избежать провоцирования своих глубинных убеждений, или неконструктивные действия, которые вы совершаете, чтобы справиться со своими глубинными убеждениями.**



# Создаем конструктивные глубинные убеждения

Ну что. вы справились с задачей выявления своих глубинных убеждений? Надеемся, что да. Теперь вы готовы приступить к работе над изменением этих убеждений и внедрением новых. Подумайте о том, какими могут быть конструктивные, позитивные и более сбалансированные идеи, которые противоречили бы вашим негативным убеждениям, и о том, каким образом вы можете использовать эту информацию для создания системы новых взглядов на себя, других людей и мир. В частности, напомните себе о положительном опыте общения с другими людьми, о собственных чертах характера, которые вам нравятся. и о чем угодно, из чего можно сделать вывод, что мир способен предложить вам немало хорошего.



СОВЕТ

Можете для начала составить список приятных событий в вашей жизни и ваших собственных положительных характеристик, которые противоречат вашим неконструктивным глубинным убеждениям. Не забудьте включить в этот список положительный опыт общения и взаимодействия с другими людьми. Затем вы можете использовать получившийся список для создания более сбалансированных и адекватных глубинных убеждений.



ПРИМЕР

Лестер сформулировал свои альтернативные, более конструктивные убеждения в рабочем листе 16.14.

## Рабочий лист 16.14. Конструктивные глубинные убеждения: пример Лестера

<b><i>Информация, которая противоречит моим негативным глубинным убеждениям</i></b>	<b><i>Более конструктивные убеждения, которые я могу сформировать</i></b>
<i>Мои коллеги часто спрашивают мое мнение по рабочим вопросам и приглашают меня на важные встречи</i>	<i>О себе: в целом я достойный человек, обладающий ценностью, и я не хуже других</i>
<i>У меня есть два друга, которые всегда поддерживают меня, даже когда у меня депрессия</i>	<i>О других: люди обладают такой же ценностью, как я, не больше и не меньше. Некоторые люди дружат со мной очень долго</i>
<i>Девушка, которая работает в кофейне после работы, часто флиртует со мной</i>	<i>О мире/жизни: жизнь может быть сложной, но она также может быть и хорошей. Со мной происходят хорошие вещи</i>





ВНИМАНИЕ!

Изменить свои негативные глубинные убеждения — вовсе не то же самое, что заставить себя смотреть на мир через розовые очки. Поэтому не следует заменять негативное убеждение ("Я недостаточно хорош") чем-то избыточно восторженным ("Я просто идеален!"). Во-первых, никто не идеален. Это слишком глобальное утверждение. Аналогичным образом нельзя сказать, что кто-то полностью лишен ценности. Если вы на протяжении многих лет думали о себе в негативном ключе, то вы вряд ли поверите в преувеличенно позитивное утверждение о самом себе. Вместо этого попробуйте найти доводы в пользу того, что ваши негативные глубинные убеждения не на 100% верны. Необходимо сформулировать *сбалансированные, оптимистичные и реалистичные* альтернативные убеждения.

## Придаем старым событиям новые значения

В детстве, подростковом и юношеском возрасте, да, впрочем, и в последующих периодах жизни вы могли придавать некие уникальные значения определенным событиям в вашей жизни. Эти значения зачастую представляют собой "фундамент", на котором базируются негативные глубинные убеждения. К счастью, сейчас вы можете провести переоценку значений, которые вы давали этим событиям, и закрепить за ними новые, более адекватные значения. Это будет еще одним вашим шагом на пути к созданию у себя более здоровых убеждений.



ПРИМЕР!

Родители Лестера уделяли ему меньше внимания, чем его старшему брату и младшей сестре, и Лестер придал этому факту значение "Я недостаточно хорош и не имею ценности". Аналогичное значение он придавал тому, что учителя постоянно сравнивали его с братом и сестрой. Лестер заполнил рабочий лист 16.16, чтобы проанализировать эти устаревшие значения и заменить их новыми, более здоровыми и адекватными.



ПРАКТИКА!

Когда Лестера бросила его первая девушка, а затем и вторая, он придал этим событиям значение "Другие люди лучше, чем я" и "Все люди со временем уходят от меня к кому-то получше". Лестер заполнил рабочий лист 16.17, чтобы скорректировать свои убеждения в отношении других людей.

**Рабочий лист 16.16. Значения, соответствующие глубинным убеждениям в отношении самого себя: пример Лестера**

**Событие: родители игнорировали меня и уделяли куда больше внимания моему старшему брату и моей младшей сестре**

<b>Старое значение</b>	<b>Новое значение</b>
<i>Очевидно, для родителей я не так важен и ценен, как мои брат и сестра</i>	<i>Возможно, мои родители не отдавали себе отчета в том, что они меня игнорируют. Мой брат всегда был очень общительным и легко привлекал к себе внимание окружающих. У моей сестры были проблемы с учебой, поэтому неудивительно, что родители уделяли ей много внимания. Вполне вероятно, что я был обделен вниманием не потому, что родители считали меня недостаточно хорошим и недостойным, но просто потому, что так сложились обстоятельства на тот момент времени</i>
<b>Старое глубинное убеждение</b>	<b>Новое глубинное убеждение</b>
<i>Я недостаточно хорош; я не имею ценности</i>	<i>Я важен и ценен, как и любой другой человек</i>

**Рабочий лист 16.17. Значения, соответствующие глубинным убеждениям в отношении других людей: пример Лестера**

**Событие: моя первая девушка ушла от меня к более популярному в нашей школе старшекласснику. Моя вторая девушка была влюблена не в меня, а в моего старшего брата**

<b>Старое значение</b>	<b>Новое значение</b>
<i>Мой брат и другие парни лучше, чем я. Наверное, в них есть нечто притягательное, что заставляет моих девушек отдавать предпочтение им, а не мне. Люди, с которыми я сближаюсь, со временем непременно уходят от меня к кому-то другому</i>	<i>Признаю, с первыми двумя девушками мне не повезло. Они обе предпочли мне других парней, но это не означает, что другие люди лучше, чем я. Это означает только то, что конкретно эти две девушки больше интересовались другими парнями. Подобное может произойти с кем угодно, а не только со мной. Тот факт, что я был брошен двумя девушками, вовсе не означает, что все, с кем я сближаюсь, будут бросать меня. Возможно, некоторые девушки бросили бы меня, а другие — нет. Я уже прошел через опыт отказа и пережил его, а значит, я способен справиться с отказом, если подобное повторится</i>

<b>Старое глубинное убеждение</b>	<b>Новое глубинное убеждение</b>
<i>Другие люди лучше, чем я. Все люди со временем бросают меня и уходят к кому-то получше</i>	<i>Я обладаю такой же ценностью, как и любой другой человек. Не все, с кем я сблизюсь, непременно бросят меня</i>

Вы также можете использовать этот шаблон рабочего листа для формирования у себя новых убеждений в отношении мира/жизни в целом. Мы не станем приводить пример его заполнения Лестером — просто заполните аналогичную таблицу самостоятельно.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочие листы 16.18, 16.19 и 16.20, чтобы проанализировать и скорректировать свои неконструктивные глубинные убеждения.

### Рабочий лист 16.18. Значения, соответствующие моим глубинным убеждениям в отношении самого себя

#### Событие:

<b>Старое значение</b>	<b>Новое значение</b>
<b>Старое глубинное убеждение</b>	<b>Новое глубинное убеждение</b>

**Рабочий лист 16.19. Значения, соответствующие моим глубинным убеждениям в отношении других людей**

**Событие:**

<i>Старое значение</i>	<i>Новое значение</i>
<i>Старое глубинное убеждение</i>	<i>Новое глубинное убеждение</i>

**Рабочий лист 16.20. Значения, соответствующие моим глубинным убеждениям в отношении мира/жизни в целом**

**Событие:**

<i>Старое значение</i>	<i>Новое значение</i>
<i>Старое глубинное убеждение</i>	<i>Новое глубинное убеждение</i>

Отлично! Вы уже проделали немало работы по корректировке своих глубинных убеждений, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на ваши чувства и паттерны поведения.



ЗАПОМНИ!

Чем более негативными были события в вашем прошлом, тем более категоричные глубинные убеждения могли у вас сформироваться. Приемы и упражнения, приведенные в данной главе, можно применять для проработки любых событий в вашей жизни, даже тех, которые нанесли вам сильную психологическую травму или же оказывали на вас негативное воздействие на протяжении длительного периода времени. Не ориентируйтесь исключительно на ответы Лестера — они приведены здесь лишь в качестве образца заполнения рабочих листов. Каждый человек уникален, и за плечами у каждого из нас совершенно уникальный опыт — в том числе и у вас.

## Глава 17

# Искренне поверьте в свои новые убеждения

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Примите сердцем свои новые убеждения

Поступайте в соответствии с новыми убеждениями

Испытывайте свои новые убеждения

Живите в соответствии с вашими новыми убеждениями

**В**ы уже проделали огромный объем работы! Вы сформулировали свои новые, более здоровые и конструктивные глубинные убеждения, и теперь вам нужно закрепить их в своем сознании. (О здоровых убеждениях мы говорили в главах 1, 2, 3 и 16.) Однако не менее важно внедрить их на практике и начать жить в соответствии с ними. Вам необходимо "перепрограммировать" собственный мозг и научить его воспринимать определенные ситуации по-новому. Зачастую неконструктивные глубинные убеждения глубоко укореняются в нашем сознании и сидят там годами и десятилетиями. Поэтому вам придется потренироваться целенаправленно и осознанно применять новые убеждения, прежде чем они войдут в привычку и будут вступать в действие автоматически. Запаситесь терпением и настойчивостью! Большинству из наших пациентов без проблем удастся выявить свои неконструктивные глубинные



убеждения, придумать более адекватные способы реагирования на ситуации-триггеры и признать, что их новые убеждения гораздо полезнее старых. Тем не менее мы очень часто слышим: "Да, я понимаю, что эти новые убеждения помогут мне. но я пока что просто *не верю* в них". В КПТ часто называют такое рассогласование между мышлением и истинным убеждением проблемой "*из головы в сердце*". Другими словами, умом вы понимаете, что аргумент истинен. но не чувствуете его своим сердцем. В данной главе мы поговорим о том. как разрешить это противоречие между сердцем и умом.



ЗАПОМНИ!

Вероятно, вы жили в соответствии со своими негативными глубинными убеждениями долгие годы — возможно, даже большую часть своей жизни. Неудивительно, что ваш мозг автоматически реагирует на негативные события привычным образом. Но от привычки *можно* избавиться, несмотря на то. что поначалу вы будете чувствовать себя странно и дискомфортно. Представьте себе, что вы сломали руку, которой выполняете большинство повседневных дел — правую. если вы правша, или левую, если вы левша. Пока врач накладывает гипс, вы пытаетесь свыкнуться с мыслью о том. что вам придется несколько недель полагаться только на здоровую руку. Сначала все будет даваться вам нелегко — и одевание, и чистка зубов, и причесывание. Но со временем ваш мозг адаптируется к изменившимся обстоятельствам, и вы научитесь справляться с этими делами относительно нормально. При изменении вашей системы убеждений вам придется пройти через схожий процесс.

## Определяем, какие убеждения следует подкрепить

Здоровые глубинные убеждения обладают следующими характеристиками.

**Они гибкие и основаны на предпочтениях, а не на требованиях.**

Вместо того чтобы настаивать на том, что вы обязаны соответствовать каким-то критериям, вы предпочитаете получить определенный результат или достичь определенной цели, но при этом вы также допускаете возможность того, что обстоятельства могут сложиться иначе. Вы оставляете место для нормальных человеческих ошибок и для непредсказуемых и неуправляемых случайностей. Вместо того чтобы говорить себе: "Я *обязан* не потерпеть неудачу!", сформулируйте здоровое убеждение: "Я *предпочел бы* не потерпеть неудачу, но нет причин, по которым я *обязан был бы* не потерпеть неудачу".

**Они включают в себя разумное утверждение "если... то"...** Вместо того чтобы делать категоричные негативные выводы о самом себе, о других людях или о мире/жизни в целом, постарайтесь поместить неприятное событие в контекст здоровой перспективы. Вместо "Если я потерплю неудачу в чем-то, *то* это будет доказательством того, что я полный неудачник", скажите: "*Если* я потерплю неудачу, *то* это будет плохо, но не ужасно, и это просто будет означать, что я нормальный человек, который способен совершать ошибки".

**Они включают в себя позитивное и реалистичное утверждение.** Вместо того чтобы давать глобальную негативную оценку самому себе, другим людям или миру/жизни в целом, примите мысль о том, что хорошие, нормальные, нейтральные и плохие элементы могут сосуществовать. Замените установки "Я не имею ценности" и "Мир — ужасное место" на убеждения "Я имею такую же базовую ценность, как и любой другой человек" и "Мир сложный, а не черно-белый, и в нем есть как хорошее, так и плохое".

Первый шаг на этом пути — определить, какие именно убеждения вы хотите укрепить в рамках каждой из трех основных категорий.

**Убеждения в отношении самого себя:** ваша самооценка и ваше мнение о собственной ценности.

**Убеждения в отношении других людей:** ваше отношение к окружающим людям и ваши ожидания касательно их поведения — в целом и по отношению к вам лично.

**Убеждения в отношении мира/жизни в целом:** ваши ожидания насчет того, каким образом мир должен обращаться с вами, каким образом должна выглядеть ваша жизнь и/или жизнь других людей.

Напомним, что в главе 16 мы в деталях обсуждали эти три типа глубинных убеждений.

## Подготавливаем убедительные аргументы

Чтобы запастись убедительными аргументами в поддержку своих новых убеждений, можно продумать рациональные и обоснованные доводы в их пользу. Просто запишите свои идеи насчет того, почему ваши новые здоровые убеждения являются обоснованными, адекватно отражают реальность и помогают вам действовать эффективным образом.



СОВЕТ

Ваши убеждения должны обладать следующими основными характеристиками.

**Реалистичность и адекватность.** Убедитесь в том, что ваши новые убеждения или философии не искажают факты в любой отдельно взятой ситуации и не противоречат реальной ситуации или событию.

**Гибкость и предпочтения в качестве основы.** Ваши убеждения предусматривают возможность ошибки. Они признают, что и вы, и другие люди способны как достигнуть успеха, так и потерпеть неудачу в любом деле или стремлении. Они также признают, что жизнь полна случайностей, и что стопроцентная определенность попросту недостижима.

**Сбалансированность и отсутствие крайностей.** Вы воздерживаетесь от категоричных, абсолютных, резких суждений в отношении самого себя, других людей и мира в целом. Вместо этого вы стараетесь использовать описательные суждения, которые предусматривают, что и вы сами, и другие люди, и жизнь в целом сложны и переменчивы.

**Обоснованность и логичность.** Ваши новые убеждения разумны, обоснованны и логичны.

**Конструктивность и полезность.** Ваши новые убеждения должны формировать у вас образ мышления, который помогает вам достигать своих целей и сохранять психическое/эмоциональное благополучие.



ПРИМЕР!

У Агаты есть глубинное убеждение о том, что она неудачница. Агата очень требовательна к себе и сильно расстраивается при малейших промахах. Агата из всех сил старается не допускать ошибок, потому что в ее глазах любая допущенная ошибка или неудача говорит о том, что она как человек не имеет ценности. Она старается избегать мероприятий, так или иначе связанных с оценкой ее способностей. — например, сдачи экзамена по вождению или собеседований на новую должность. — потому что она панически боится, что может сделать что-то не так. Агата решила всерьез заняться этой проблемой и скорректировать свое убеждение. Она заполнила рабочий лист 17.1. чтобы подкрепить свою веру в здоровое альтернативное убеждение в отношении себя.

### Рабочий лист 17.1. Убедительные аргументы в пользу новых убеждений: пример Агаты

Здоровое глубинное убеждение в отношении самого себя	<i>Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удастся, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то</i>
--	--

<p>Какие существуют доводы в поддержку этого убеждения?</p>	<p><i>Любой человек может время от времени сталкиваться с неудачей — в том числе и я. Если мне что-то не удалось, это не означает, что я в целом неудачница, или что я никогда не преуспею в своих делах. На самом деле я преуспела во многом в своей жизни. Да, я действительно предпочитаю не проигрывать, но я также признаю, что нет причин, по которым я не могла бы время от времени терпеть неудачу. Даже люди, которых я уважаю, иногда допускают ошибки. Например, моя лучшая подруга трижды провалила экзамен по вождению, но я ведь не считаю ее из-за этого неудачницей</i></p>
<p>Каким образом мое убеждение отражает реальность?</p>	<p><i>В реальной жизни я могу иногда совершать ошибки (и совершаю их) и сталкиваться с неудачами. Настаивая на том, что я обязана не допускать ошибок и промахов, я отрицаю реальность. Мое новое убеждение отражает реальность, потому что оно признает возможность того, что я потенциально могу как преуспеть, так и потерпеть неудачу в своих делах. Все люди иногда сталкиваются с ошибками и неудачами, и мое новое убеждение признает этот факт</i></p>
<p>Почему мое убеждение является гибким, а не жестким?</p>	<p><i>Мое новое убеждение позволяет мне иметь предпочтения насчет того, чтобы быть успешным и достигать своих целей, однако оно также позволяет мне принять возможность развития неудачного для меня сценария. В конце концов, совершать ошибки — это нормально для человека, а я ведь тоже человек. Мое новое убеждение позволяет мне спокойно воспринимать собственные неудачи в каких-то важных (или не очень важных) делах, не делая при этом вывода о том, что я полный лузер, и не впадая в депрессию по этому поводу</i></p>
<p>Почему мое убеждение является сбалансированным, а не категоричным?</p>	<p><i>Мое новое убеждение является сбалансированным, потому что оно соответствует реальности и отражает мои предпочтения не потерпеть неудачу, но в то же время не рассматривает неудачу как конец света. Если мне что-то не удастся, я не стану ругать и критиковать себя</i></p>
<p>Какие существуют доводы в пользу того, что мое убеждение является логичным и обоснованным?</p>	<p><i>Логично, что я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, но нелогично делать из этого вывод, что я просто обязана никогда не допускать ошибок и промахов. Когда у меня что-то не получается, я чувствую разочарование, и это нормально и обоснованно, ведь я имею дело с негативным событием. Однако в таких случаях обоснованной стратегией поведения будет проанализировать возможные причины своей неудачи и попробовать еще раз, если это уместно. Логично, что одна неудача в чем-то конкретном не делает меня полной неудачницей во всех аспектах жизни</i></p>
<p>Если я буду придерживаться этого нового убеждения, какой положительный эффект это даст?</p>	<p><i>Я буду чувствовать разочарование или грусть, сталкиваясь с неудачей, но не буду больше переживать слишком сильно по этому поводу и не буду ругать себя. Думаю, я буду больше радоваться жизни, потому что не буду воспринимать любую задачу как проверку собственной ценности. Я не буду бояться рисковать и пробовать что-то новое, потому что не буду переживать о том, получится это у меня или нет</i></p>

Агата запаслась аргументами в поддержку ее нового глубинного убеждения. Теперь она может использовать эти аргументы в периоды борьбы со своими старыми нездоровыми убеждениями. Агата также может регулярно пересматривать эти аргументы, чтобы разрешить противоречие "из головы в сердце".



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 17.2, чтобы сформулировать аргументы в поддержку ваших новых глубинных убеждений о других людях и о мире/жизни в целом, а также о самом себе, как в примере Агаты.

### Рабочий лист 17.2. Убедительные аргументы в пользу моих новых убеждений

Здоровое глубинное убеждение в отношении самого себя	
Какие существуют доводы в поддержку этого убеждения?	
Каким образом мое убеждение отражает реальность?	
Почему мое убеждение является гибким, а не жестким?	
Почему мое убеждение является сбалансированным, а не категоричным?	
Какие существуют доводы в пользу того, что мое убеждение является логичным и обоснованным?	
Если я буду придерживаться этого нового убеждения, какой положительный эффект это даст?	

Вы можете повторно выполнять это упражнение, если почувствуете, что какое-то событие выбивает вас из колеи в эмоциональном плане. Если вы

испытываете нездоровые эмоции (см. главу 6). это надежный показатель того, что ваш образ мышления в каких-то аспектах негибкий и неконструктивный. Можете заполнить форму ABC (см. главу 3) в отношении этого события, а затем повторно заполнить этот рабочий лист, чтобы подкрепить свою уверенность в своих новых здоровых установках.

## Не получилось с первого раза? Просто пробуйте еще, раз за разом

Иногда после продолжительной работы над своими негативными глубинными убеждениями и новыми установками вы вдруг замечаете, что "скатились" обратно к тому, с чем боролись, и это может повергнуть вас в отчаяние.

Напомните себе, что это нормальный этап процесса изменений, и продолжайте работу. В этом разделе мы предоставим вам дополнительные инструменты для окончательного искоренения неконструктивных убеждений.



**ПРАКТИКА!**

Если у вас складывается впечатление, что ваш путь к новым убеждениям слишком тернистый и извилистый, уделите некоторое время анализу того, что вы успели узнать о себе в процессе работы. Подумайте о позитивных изменениях, которых вам уже удалось добиться, независимо от их масштаба. Укажите их в рабочем листе 17.3 и обращайтесь к этим записям в минуты сомнения.

### Рабочий лист 17.3. Мой список позитивных изменений


## Поступайте в соответствии с новыми убеждениями

Один из лучших способов внедрить в свою жизнь новые убеждения и паттерны мышления — это вести себя так, будто вы уже действительно верите в них. Поэтому если вы намеренно действуете *наперекор* своим негативным убеждениям, то вы тем самым разрушаете их и укрепляете свои новые убеждения. Мы называем это упражнение "Действовать, как будто бы..." Оно очень полезное! Мы рекомендуем применять его почаще. Вот несколько советов, которые помогут вам начать "действовать, как будто бы..."

1. **Запишите свое новое здоровое убеждение на бумаге.**
2. **Подумайте о том, какие позитивные изменения в вас заметили бы люди, присутствующие в вашей жизни, если бы такие изменения действительно произошли. Подумайте о том, чем отличалось бы ваше новое поведение от привычного, если бы вы действительно поверили в свой новый образ мышления в отношении самого себя, других людей и/или мира в целом.**

Подумайте о знакомых вам людях, которые, как вам кажется, уже придерживаются тех здоровых глубинных убеждений, которые вы хотели бы укрепить, и о том, каким образом их поведение отражает их образ мышления.

3. **Назначьте периоды времени, которые вы можете посвятить "тест-драйву" поведения, соответствующего вашему новому глубинному убеждению.**



ПРИМЕР!

Давайте снова обратимся к примеру Агаты. Напомним, что ее проблемное глубинное убеждение гласило, что она неудачница.

Теперь посмотрим, как Агата выполнила упражнение "Действовать, как будто бы..." и заполнила рабочий лист 17.4.

### Рабочий лист 17.4. Упражнение "Действовать, как будто бы..."

#### Пример Агаты

Новое глубинное убеждение	<i>Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удастся, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то</i>
Если бы я действительно верила в это, как бы я вела себя/ поступала?	<i>Я бы начала ходить на курсы вождения Я бы взяла на себя новые задачи на работе Я бы поговорила с начальником насчет повышения Я бы вступила в местную команду участников викторин в барах.</i>

	<i>Я бы не обращала внимания на небольшие неприятности и не ругала бы себя из-за них</i>
Когда я могу практиковать эти здоровые действия?	<i>Я запишусь на уроки вождения в понедельник Я поговорю с начальником после собрания в среду Я пойду в бар и приму участие в викторине уже сегодня вечером</i>



ПРАКТИКА!

Следуя примеру Агаты, заполните рабочий лист 17.5.

Постарайтесь достаточно конкретно указать время, когда вы можете действовать в соответствии с теми убеждениями, которые вы хотели бы укрепить. Это поможет вам перейти от намерений к действиям.

### Рабочий лист 17.5. Упражнение "Действовать, как будто бы..."

Новое глубинное убеждение	
Если бы я действительно верила в это, как бы я вела себя/ поступала?	
Когда я могу практиковать эти здоровые действия?	

Справились? А теперь начните действовать именно так в реальной жизни!

Вы также можете использовать рабочий лист 17.5. чтобы определить, каким образом вы можете действовать в соответствии со своими новыми здоровыми убеждениями в отношении других людей и мира/жизни в целом. Например, представьте, как бы вы вели себя, если бы придерживались убеждений, что



"Другие люди в большинстве своем честные и добрые" или что "В жизни случаются как плохие, так и хорошие события".

## Избавляемся от сомнений

У вас есть сомнения или колебания по поводу ваших новых глубинных убеждений и связанных с ними паттернов поведения? Это нормально! Когда вы впервые начнете действовать в соответствии с вашим новым образом мышления, то можете ощутить внутреннее сопротивление.

Проанализируйте свои сомнения в отношении внесения изменений в собственное поведение. Благодаря этому вы сможете справиться с ними заранее, до того как попадете в ситуацию-триггер, которая спровоцирует ваши старые убеждения. Если вы встретитесь лицом к лицу со своими тревогами, опасениями или переживаниями насчет своих новых убеждений, это поможет вам укрепить свой новый, более здоровый образ мышления. Мы предлагаем вам выполнить упражнение "Зигзаг" в рабочем листе 17.7. чтобы искоренить свои сомнения. Вот несколько советов насчет выполнения этого упражнения.

1. В левой верхней ячейке запишите убеждение, которое вы хотели бы укрепить. Оцените, насколько вы верите в него, по шкале от 0 до 100%.

В следующей ячейке запишите один из своих аргументов или сомнений *против* вашего здорового убеждения.

3. В третьей ячейке запишите аргумент, который оспаривает ваше сомнение и *поддерживает* ваше здоровое убеждение.

4. В четвертой ячейке запишите еще одно из своих сомнений — т.е. снова *поставьте под сомнение* свое здоровое убеждение.

В пятой ячейке снова запишите аргумент, который опровергает ваше сомнение и *поддерживает* ваше здоровое убеждение.

Повторяйте этот процесс оспаривания и подтверждения своего здорового убеждения до тех пор, пока вы не устранили все свои сомнения.



ВНИМАНИЕ!

Не забывайте, что вы должны остановиться на таком пункте, который поддерживает ваше здоровое убеждение, а не опровергает его!

7. Заново оцените, насколько вы верите в новое глубинное убеждение, по шкале от 0 до 100%.

Скорее всего, после выполнения этого упражнения ваша вера в свое новое убеждение возрастет. Если этого не произошло, возможно, вам нужно повторить упражнение и на этот раз уделить больше внимания "защите" своего убеждения. Если вы работаете со специалистом по КПТ, можете

показать ему заполненную вами форму упражнения "Зигзаг" и попросить совета насчет того, что вы могли упустить из виду.



ПРИМЕР!

Агата знает, что она действительно *хочет* начать жить в соответствии со своим новым глубинным убеждением. Однако в глубине души у нее все еще прячутся остатки сомнений в том, что ее новый образ мышления и новое убеждение в отношении самой себя действительно реалистичны.

Агата заполнила рабочий лист 17.6. чтобы справиться со своими проблематичными мыслями.

Агате удалось повысить уровень своей уверенности в новом здоровом убеждении до 80%, и это уже вполне достойный результат. Сомнения, подобные тем, что она записала, являются очень распространенными и часто препятствуют переменам к лучшему.



ПРАКТИКА!

Выполните упражнение "Зигзаг" для одного из ваших здоровых убеждений о самом себе, других людях или мире/жизни в целом. Можете заполнять форму в рабочем листе 17.7 снова и снова, столько раз, сколько понадобится. — просто не забудьте сделать достаточное количество копий этой страницы перед тем, как приступить к работе.

## Реализуем свои намерения на практике

Когда вы пытаетесь поддержать новое убеждение о самом себе, целесообразным будет применить то же самое правило к другим людям — и наоборот. Например, если вы, как Агата, пытаетесь дать себе разрешение иногда делать ошибки, то разрешите это и другим людям тоже. Или же, если вы пытаетесь убедить самого себя в том, что вы способны нравиться другим людям (со всеми своими недостатками!), то постарайтесь принять также мысль о том, что и другие люди в целом достойны внимания и уважения, несмотря на какие-то их личные недостатки. Если вы чересчур критично относитесь к самому себе, то можете заметить, что иногда вы слишком увлекаетесь критикой окружающих — или наоборот. В общем, убеждения в отношении себя и других людей нередко представляют собой "палку о двух концах".



ПРАКТИКА!

Подумайте о том, не затесались ли в ваш образ мышления двойные стандарты, и скорректируйте их с помощью *конкретных* предпосылок, которые вы можете сразу же внедрить в практику. Так, если другим людям можно делать ошибки и допускать промахи, то почему вам нельзя? Если вы имеете право время от времени вести себя необдуманно, то почему считаете, что вашим друзьям это запрещено? Заполните рабочий лист 17.8. чтобы определить, каким образом вы можете практиковать свои новые убеждения в повседневной жизни.

## Рабочий лист 17.6. Упражнение "Зигзаг": пример Агаты

### ЗДОРОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ

Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удается, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то.

Форма записи  
"ЗИГЗАГ"

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении: 30%

#### "ЗАЩИТА"

Нет, не должно! Да, неудача в важных делах — это неприятно и обидно, но это все равно не означает, что я полная неудачница. Даже если я много раз потерплю неудачу в чем-то, я все равно могу преуспеть в каких-то других делах. Если бы я была полной неудачницей, то это означало бы, что я способна только проваливать поставленные перед собой задачи, а это нереально. Множество людей сталкиваются с неудачей в делах, которые важны для них, — а не только я. Неудача означает лишь одно — что я обычный, нормальный человек

#### "АТАКА"

Но если я терплю неудачу во многих делах или в действительно важных делах, например в работе или в отношениях, это должно все-таки означать, что я полный неудачник.

#### "АТАКА"

Но если я стану придерживаться этого нового убеждения, то перестану стараться и стремиться к цели, а значит, стану ленивой и пассивной

#### "ЗАЩИТА"

Если я дам себе право на ошибку и перестану ругать себя за промахи, я смогу пробовать себя в чем-то новом и не буду бояться рисковать. У меня все равно будет достаточно мотивации, чтобы стремиться к своей цели, потому что я предпочитаю преуспевать. Вместо того чтобы позволять страху неудачи управлять собой, я буду поощрять свое желание заняться делами, которые важны для меня, потому что им стоит уделять время и силы

#### "АТАКА"

Но если я попытаюсь что-то сделать и потерплю неудачу, другие люди подумают, что я неудачница. Я выставлю себя на посмешище. А если другие люди считают меня неудачницей, должно быть, так оно и есть

#### "ЗАЩИТА"

Во-первых, я не знаю точно, что думают обо мне другие люди. Даже если другие люди действительно считают, что я слишком глупая, чтобы освоить какое-то новое для себя дело, это вовсе не означает, что они правы. Я не могу контролировать, что думают обо мне другие люди, но я могу решить, каким образом я сама отношусь к себе. Если я буду постоянно переживать насчет того, что подумают обо мне другие, то никогда не попробую ничего нового. Если бы другие люди обращались со мной так, будто я неудачница, то мне было бы сложно справиться с этим, но я могу принять решение не согласиться с ними. В конечном итоге я вполне способна справиться с дискомфортом от того, что кто-то критикует меня или смеется надо мной

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении после выполнения упражнения: 80%

**Рабочий лист 17.7. Упражнение "Зигзаг"**

**ЗДОРОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ**

Форма записи  
**"ЗИГЗАГ"**

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении: \_\_\_\_%

**"АТАКА"**

**"ЗАЩИТА"**

**"АТАКА"**

**"ЗАЩИТА"**

**"АТАКА"**

**"ЗАЩИТА"**

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении  
после выполнения упражнения: \_\_\_\_\_ %

Подумайте о конкретных и четко определенных примерах того, когда вы можете применять новые убеждения на практике. Также составьте список конкретных людей, к которым вы можете применять свои новые убеждения, и конкретных ситуаций, в которых вы можете это делать.

### **Рабочий лист 17.8. Мой план применения новых убеждений на практике**

***Каким образом я могу относиться к самому себе в соответствии с моими новыми убеждениями?***

---

Когда?

---

Где?

---

***Каким образом я могу относиться к другим людям в соответствии с моими новыми убеждениями?***

---

К кому?

---

Когда?

---

Где?

---

***Каким образом я могу жить в этом мире в соответствии с моими новыми убеждениями?***

---

Когда?

---

Где?

---

Кто еще может быть задействован в этом?

---

## Какими бы вы хотели видеть убеждения вашего ребенка?

Еще одно упражнение, помогающее повысить уровень своей уверенности в новых убеждениях. — это представить себе близкого человека, которого вы искренне любите, и спросить себя, а во что он, по вашему мнению, должен верить? Какими должны быть его убеждения? Вы бы хотели, чтобы ваш ребенок, племянник, брат, сестра, возлюбленный, близкий друг придерживались ваших новых здоровых убеждений или ваших старых нездоровых убеждений? Надеемся, что вы порекомендовали бы близкому человеку свои новые убеждения. I (одумайте, почему вы сделали бы это? Эти причины являются убедительными аргументами в поддержку вашего нового образа мышления. Благодаря этому упражнению вы сможете увидеть, почему ваши новые убеждения можно считать целесообразными и полезными.



ПРИМЕР!

Агата подумала о своем сыне — ему три года — и о том, каким она хотела бы видеть его отношение к неудачам. Агата заполнила рабочий лист 17.9, чтобы подчеркнуть причины, по которым она хотела бы, чтобы ее сын придерживался здоровых убеждений в отношении собственных провалов, ошибок и неудач.

### Рабочий лист 17.9. Убеждения, которые вы хотели бы видеть у близкого человека: пример Агаты

Человек, которого я действительно люблю, и о котором я забочусь	<i>Макс, мой сын. Ему три года</i>
Мое здоровое глубинное убеждение	<i>Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удастся, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то</i>
По каким причинам я рекомендую ему этот образ мышления?	<i>Я люблю Макса независимо от того, выполнит он какое-то дело успешно или потерпит неудачу. Я бы ни за что не хотела, чтобы Макс считал себя полным неудачником — даже если бы он проваливал все свои экзамены в школе и колледже. Я хочу, чтобы он считал неудачу нормальным элементом жизни, а не масштабной катастрофой. Я также хочу, чтобы Макс был в ладах с самим собой и не привязывал свою самооценку к своим достижениям. Я никогда не буду считать Макса неудачником, и я уж точно не хочу, чтобы он ругал себя за свои ошибки и промахи так, как я ругала себя в недавнем прошлом. Я думаю, что если Макс будет придерживаться этого здорового убеждения, то в его жизни будет больше положительных эмоций</i>

<p>Каким образом это убеждение поможет ему?</p>	<p><i>Оно не позволит Максусу чувствовать себя подавленным и несчастным из-за своих ошибок. Он также сможет пробовать себя в чем-то новом и будет стараться достичь своей цели, вместо того чтобы поддаваться страху провала и сидеть сложа руки. Оно уберезет его от тревоги и беспокойства перед экзаменами, собеседованиями, свиданиями и т.д. Это убеждение поможет Максусу сформировать ощущение собственной неотъемлемой ценности. Максус также будет менее подвержен влиянию негативных суждений со стороны других людей, если будет придерживаться этого здорового убеждения в отношении самого себя. В конечном итоге это убеждение будет помогать Максусу достигать своих целей в жизни</i></p>
---	---



ЗАПОМНИ!

Вы хотели бы, чтобы ваши дети (или другие близкие люди) придерживались здоровых, сбалансированных взглядов на мир и обладали высокой самооценкой? Лучшее, что вы можете сделать для этого. — стать примером для них!



ПРАКТИКА!

Можете заполнить рабочий лист 17.10, чтобы придумать свои собственные аргументы в пользу того, почему другим людям в вашей жизни было бы хорошо начать придерживаться ваших здоровых убеждений. Если убеждение целесообразно и полезно для них, то оно будет таким и для вас.

### Рабочий лист 17.10. Убеждения, которые вы хотели бы видеть у близкого человека

<p>Человек, которого я действительно люблю, и о котором я забочусь</p>	
<p>Мое здоровое глубинное убеждение</p>	
<p>По каким причинам я рекомендую ему этот образ мышления?</p>	
<p>Каким образом это убеждение поможет ему?</p>	

## Учимся замечать перемены к лучшему

После того как вы сформулируете свои новые — более здоровые — убеждения и начнете действовать в соответствии с ними, будет полезным отслеживать положительные изменения, которые возникают в вашей жизни и жизни ваших близких в результате внедрения этих убеждений. Это не только поможет дополнительно укрепить вашу уверенность в новом образе мышления, но также обеспечит запас мотивации и энтузиазма на те случаи, когда ваша уверенность пошатнется или старые убеждения вновь появятся на горизонте. Уделите время тому, чтобы зафиксировать положительные результаты применения новых убеждений и получить позитивную обратную связь от других людей.

Рабочий лист 17.11 предлагает вам образец формата записи для этого упражнения.

### Рабочий лист 17.11. Положительные результаты применения новых убеждений

<p>Мое здоровое глубинное убеждение</p> <p>Какие недавние события в моей жизни подтверждают, что это убеждение полезно для меня?</p>	
<p>Какие положительные реакции со стороны других людей я заметил, когда начал вести себя в соответствии с этим новым убеждением?</p>	
<p>Какие изменения к лучшему (пусть даже маленькие) произошли в моей жизни в результате того, что я начал вести себя в соответствии с этим новым убеждением?</p>	



<p>Какие у меня есть еще доводы в пользу того, что это новое убеждение полезно для меня? (В том числе положительное влияние на ваши эмоции и поведение)</p>	
<p>Каким еще образом это новое убеждение было полезным для других людей в моей жизни?</p>	

## Глава 18

# Курс на дальнейшее личностное развитие

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Снижаем риск рецидива

Восстанавливаемся после рецидива

Занимаемся своим личностным развитием

Смотрим в будущее

**Н**а этом этапе вам необходимо научиться сохранять и поддерживать положительные изменения, которые вы вносите в свой образ мышления, свое поведение и свои эмоции. Если просто поставить галочку и на этом остановиться, то прежние проблемы могут возникнуть снова.

Одна из важных мер по предотвращению рецидива — постоянно практиковать свой новый образ мышления и связанное с ним поведение и не воспринимать улучшение своего психического здоровья как данность, как нечто непоколебимое и незыблемое. Например, если вы вносите изменения в свой образ мышления, но затем возвращаетесь к нездоровым паттернам поведения, то вы рискуете утратить свои достижения. Чтобы сохранить прогресс, которого вы уже достигли, нужно постоянно действовать в соответствии со своими новыми убеждениями (см. главу 17) и двигаться в направлении своих целей (см. главу 8).

Но, к сожалению, даже целенаправленная работа над собой не способна застраховать нас от рецидивов на все сто процентов. Рецидивы иногда случаются

даже у самых старательных пациентов. И лучший способ справиться с рецидивом — это быть готовым к нему заранее. Кто предупрежден, тот вооружен! В этой главе мы предлагаем вам советы по составлению планов предотвращения рецидива и дальнейшего личностного развития. Благодаря этому вы сможете снизить вероятность существенного отката назад.

## Относимся к рецидивам реалистично

Было бы здорово, если бы дорога к исцелению была прямой и гладкой. Но в реальном мире вы скорее всего, столкнетесь с разнообразными проблемными периодами и периодически будете откатываться на пару шагов назад. В некотором смысле рецидив является нормальной частью процесса выздоровления.



ВНИМАНИЕ!

Чего точно *не нужно* делать — так это паниковать или драматизировать ситуацию вокруг рецидивов (вспомните: драматизация, или катастрофизация — это когда вы берете относительно незначительное событие и представляете себе в красках, к каким кошмарам оно может привести). Подобное поведение способно лишь усугубить ситуацию и обеспечить вам возвращение прежних симптомов. Попробуйте относиться к откатам как к неприятному, но не ужасному явлению. Вы можете использовать их как возможность дополнительно подкрепить свое понимание основных приемов когнитивно-поведенческой терапии. Не ругайте себя за рецидив. Вместо этого отнеситесь к себе с сочувствием и пониманием. Глава 23 даст вам несколько подсказок на эту тему.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 18.1, чтобы начать работу над своим планом предотвращения рецидивов.

Кстати, заполняя рабочие листы в данной главе, вы можете просматривать свои записи по предыдущим главам, чтобы освежить их в памяти, — сейчас они вам снова пригодятся.

Надеемся, выполнение этого упражнения напомнило вам о том, сколь много вы уже достигли, и обеспечило вам дополнительный заряд мотивации для продолжения работы над собой.

## Рабочий лист 18.1. Мои проблемы, цели и достижения

### *С какими проблемами я изначально намеревался работать?*

Эмоциональные проблемы	
Поведенческие проблемы	
Практические проблемы	

### *Каковы мои цели в отношении этих проблем?*

Эмоциональные цели	
Поведенческие цели	
Практические цели	

### *Каких изменений к лучшему/какого прогресса мне удалось достичь к настоящему времени?*

Эмоциональный прогресс	
Поведенческий прогресс	
Практический прогресс	

### *Каковы преимущества положительных изменений, которых мне уже удалось достичь?*

Эмоциональные преимущества	
Поведенческие преимущества	
Практические преимущества	

## Превентивные меры

Как вы уже догадались из заголовка, в этом разделе мы поговорим о *превентивных мерах*, или *мерах предотвращения* рецидивов. Для начала вспомните, какие паттерны мышления, эмоций и поведения в прошлом поддерживали и усугубляли ваши целевые проблемы. Теперь попробуйте представить себе сценарии ситуаций-триггеров, которые могут возникнуть в будущем и послужить "спусковым крючком" для этих старых нездоровых паттернов. Затем представьте, что вы успешно справляетесь с ситуацией-триггером благодаря своим новым паттернам мышления и поведения, более конструктивным по сравнению со старыми. Далее в этой главе вы найдете советы о том, как справиться с потенциальными проблемами.



ПРАКТИКА!

Рабочий лист 18.2 поможет вам структурировать свое видение вашего нынешнего положения. Ваша задача — распознать зоны потенциальных рецидивов еще до того, как они произойдут на самом деле. Можете еще раз просмотреть главы 16 и 17, прежде чем приступить к заполнению этого рабочего листа. В этих главах мы говорили о глубинных убеждениях и о том, как заменить свои старые деструктивные убеждения новыми, более здоровыми и конструктивными.

### Рабочий лист 18.2. Прогноз потенциальных "подводных камней"

#### ***Какие негативные глубинные убеждения я пытался устранить?***

В отношении самого себя

В отношении других людей

В отношении мира/жизни в целом

#### ***Какие здоровые альтернативные глубинные убеждения я стремился укрепить?***

В отношении самого себя

В отношении других людей

В отношении мира/жизни в целом

**Какие типичные ошибки мышления я допускаю?**

**Какие виды ситуаций или состояний обычно служат триггером для моих нездоровых глубинных убеждений/ошибок мышления?**

Внешние триггеры, действовавшие на меня в прошлом (в том числе болезни, финансовые проблемы, неурядицы на работе, сезонные изменения, неоплаченные счета, поездки и т.д.)

Внутренние триггеры, действовавшие на меня в прошлом (в том числе конфликты с членами семьи, друзьями, коллегами и т.п.)

**Какие триггеры могут встретиться на моем пути в будущем?**

Внешние триггеры

Внутренние триггеры

**Какие деструктивные паттерны поведения я использовал в прошлом, чтобы попытаться разобраться со своими проблемами?**

**Что может служить признаком того, что мои прежние проблемы возвращаются?**

Нездоровые негативные эмоции

Негативные изменения в моем мышлении

Негативные изменения в моем поведении



СОВЕТ

Если вы работаете со специалистом по когнитивно-поведенческой терапии, то целесообразным будет предложить ему принять участие в составлении вашего плана предотвращения рецидивов. Скорее всего, он сможет дать вам ценные практические советы по этой теме.

## Конкретизируем план предотвращения рецидивов

Мы часто слышим от наших пациентов фразы наподобие "Я очень надеюсь, что не впаду в депрессию снова" или "Держу пальцы скрещенными, чтобы мне удалось сохранить душевное равновесие". Такие переживания вполне понятны и нормальны. Но мы советуем не полагаться на случайности в том, что касается поддержания достигнутого прогресса. Не игнорируйте предупреждающие знаки — устраняйте проблему на корню! Те же самые стратегии, которые помогли вам прийти в норму на этапе выздоровления, помогут и удержаться в этом состоянии.

Например, если какие-либо из стратегий, которые мы описывали в главе 5, оказались особенно эффективными для вас в борьбе с негативными мыслями, запишите их и напоминайте себе, что вы всегда можете обратиться к ним в случае возвращения симптомов. Если вы придерживались какого-то плана действий, и он помог вам преодолеть депрессию (глава 12), запишите его и применяйте снова, когда почувствуете, что ваше настроение падает. Или, например, если поведенческие эксперименты из главы 4 помогли вам снизить свой уровень тревожности, возобновляйте их, когда снова станете чрезмерно переживать по какому-то поводу.



ПРАКТИКА!

Рабочий лист 18.3 поможет вам вовремя вспомнить о стратегиях, которые были эффективными для вас в прошлом, и повторно применить их, когда это будет нужно.

А в главе 21 вы найдете советы на тему работы со специалистами по когнитивно-поведенческой терапии.

### Рабочий лист 18.3. Мой план предотвращения рецидивов

<p>Каким аспектам я должен продолжать уделять внимание, чтобы сохранить достигнутый прогресс?</p>	
<p>Какие конкретные стратегии КПТ оказались наиболее эффективными для преодоления моих эмоциональных/поведенческих проблем?</p>	

Какие полезные убеждения и установки я хочу продолжать практиковать и укреплять?	
Какие поведенческие приемы оказались наиболее эффективными для преодоления моих проблем?	
К кому я могу обратиться за дополнительной поддержкой, если у меня вновь возникнут трудности?	
Специалисты	
Друзья	
Семья	
Группы поддержки	

Если в рамках курса лечения вам назначали какой-то лекарственный препарат, и он оказался эффективным, то в случае рецидива можете обратиться к своему врачу за советом. В некоторых случаях правильно подобранное лекарство помогает предотвратить возвращение симптомов в более сильной форме.



**ВНИМАНИЕ!**

Никогда не занимайтесь самолечением и не назначайте лекарства сами себе. Не стоит также на собственное усмотрение допивать остатки лекарств, сохранившиеся у вас после курса лечения. Прежде чем начать принимать какое-либо лекарство, обязательно проконсультируйтесь с врачом!



## Вспомните о своих личных ценностях и интересах

Еще один способ предотвратить возвращение прежних проблем — это сосредоточиться на том, что важно для вас. Иногда эмоциональные проблемы поглощают столько внимания, что вы можете полностью забыть о своих личных ценностях и увлечениях. Однако теперь, когда значительная часть процесса исцеления уже позади, самое время уделить внимание тому, в каком мире вы хотите жить. Скажем, вы можете определить, что вы цените вежливое поведение, расовое и культурное равенство и заботу об окружающей среде. Ваши личные ценности могут касаться как вашей личной/семейной жизни, так и внешнего мира — вашего города, страны, планеты в целом.

Как правило, людям проще сохранять ясность мышления и здоровое отношение к жизни, когда они заняты какими-то осмысленными делами, которые имеют для них значение и поглощают их внимание. Поскольку когнитивно-поведенческая терапия фокусируется на целях, связанных с вашими проблемами, она также признает пользу стремления к более масштабным целям, основанным на ваших ценностях и интересах. Образ жизни, в котором есть место вашим личным ценностям и делам, которые приносят вам радость или чувство удовлетворения, помогает вам поддерживать свое психическое здоровье.



ПРАКТИКА!

Сформулируйте свои личные ценности в рабочем листе 18.4.

### Рабочий лист 18.4. Мои личные ценности

Каковы мои ценности в отношении самого себя, моей семьи и моих друзей?	
Каковы мои более масштабные ценности — в отношении общества, в котором я живу, человечества, планеты в целом?	



ЗАПОМНИ!

Заполните свою жизнь значимыми для вас делами, которые соответствуют вашей системе ценностей. — это поможет вам сохранять эмоциональное равновесие.

## Ориентируемся по своему личному "компасу"

После того как вы сформулируете свои личные ценности, подумайте о том, каким образом вы могли бы применять их на практике почаще. Пег, мы не предлагаем вам лично возглавить борьбу с организованной преступностью в мире или завтра же изобрести способ остановить глобальное потепление. Скорее, мы предлагаем вам сформировать такой образ жизни, который отражает ваши ценности. Благодаря этому вы будете чувствовать, что живете полной и насыщенной жизнью, и в вашем сознании будет меньше места для непродуктивного самокопания и бесконечного прокручивания одних и тех же неконструктивных мыслей.



ПРАКТИКА!

Определите конкретные действия и паттерны поведения, которые соответствуют вашей личной системе ценностей. Заполните рабочий лист 18.5 по каждой из определенных вами ценностей. Не оставляйте без внимания простые и на первый взгляд незначительные действия, основанные на ваших ценностях. — например, почитать книгу своему ребенку, сделать пожертвование в благотворительный фонд, купить овощи у местных фермеров.

### Рабочий лист 18.5. Мои действия, основанные на ценностях

Одна из моих личных ценностей	
Какое конкретное действие я могу совершать в соответствии с этой ценностью?	
Где?	
Когда?	
С кем?	
Как часто?	

## Возобновляем занятия, значимые для вас

Возможно, из-за своих психологических проблем вы забросили свои хобби и увлечения. Настало время вернуть в свою жизнь занятия, которые раньше вам нравились и которые давали вам приятное ощущение достижения желаемых результатов. Садоводство, чтение, посещение музеев, медитации и духовные практики, образовательные курсы по интересующим вас направлениям — все это способы наполнить свою жизнь смыслом и положительными эмоциями. Кстати, вам не обязательно возвращаться именно к тем увлечениям, которые были у вас в прошлом. У вас ведь новый этап в жизни — вы освободились от своих психологических проблем. Попробуйте свои силы в каких-то новых проектах или занятиях!



Внесите в рабочий лист 18.6 свои варианты интересных и увлекательных занятий.

ПРАКТИКА!

### Рабочий лист 18.6. Занятия, интересные и значимые для меня

Какие занятия из тех, что нравились мне раньше, я хотел бы вернуть в свою жизнь?	
Какие новые занятия я хотел бы попробовать?	

## Оптимизируем свой образ жизни

Важный элемент сохранения эмоционального и психического здоровья — поддержание баланса между личной жизнью и работой. Следите за тем, чтобы разные аспекты вашей жизни находились в состоянии равновесия: не стоит уделять чересчур много времени каким-то делам, если это идет в ущерб другим занятиям.



Заполните рабочий лист 18.7, чтобы проанализировать свой текущий образ жизни и определить, насколько он сбалансирован. Отвечая на вопросы, давайте ответы "в среднем за неделю" за последние три-четыре недели.

ПРАКТИКА!

**Рабочий лист 18.7. Мой нынешний образ жизни**

<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
Сколько раз я задержался на работе допоздна или взял незаконченную работу домой?	
Сколько раз я посетил какие-нибудь мероприятия?	
Сколько вечеров/выходных дней я провел с друзьями и/или семьей?	
Как часто я занимался физическими упражнениями/тренировками?	
Сколько часов/дней я посвятил своим хобби или занятиям, которые меня интересуют?	
Сколько времени я посвятил выполнению своей работы по дому?	
Как я обычно расслабляюсь по вечерам?	
Сколько времени я уделю работе над собой или своим упражнениям по КПТ?	
Каким еще занятиям я уделяю время?	
Каким занятиям хорошо было бы уделять больше времени в неделю?	
Каким занятиям следовало бы уделять меньше времени в неделю?	
Какие дни на следующей неделе (и какое время суток) я могу посвятить занятиям, которым уделял недостаточно внимания?	

Взгляните на свои ответы в рабочем листе 18.7. Равномерно ли распределено ваше время между различными видами деятельности (и работой, и отдыхом) или же вы уделяли непропорционально много времени одной или двум сферам, например работе или домашним обязанностям? Уделяете ли вы достаточно времени занятиям, которые помогают вам сохранять эмоциональное и психическое здоровье. — общению, расслаблению, тренировкам? Понятно, что у каждого из нас разные жизненные обстоятельства и невозможно установить какие-то четкие и конкретные требования к количеству времени, которое вы должны посвящать тем или иным делам. Однако расслабление является делом первостепенной важности, поскольку оно позволяет вам "подзарядиться" и восстановить силы. К расслаблению можно отнести практически любые занятия, которые позволяют вам успокоиться и отдохнуть. Вы можете гулять пешком, читать, медитировать, просто сидеть с чашкой чая у окна, слушать музыку, болтать с другом. Посвятите один час в день занятиям, помогающим вам расслабиться, и вскоре вы заметите положительный эффект от этой практики.

Физическая активность полезна не только для тела, но и для вашего психического здоровья, однако большинство людей недооценивают ее важность. Старайтесь использовать любую возможность для дополнительной физической активности. Даже если вы не любите ходить в тренажерные залы, есть масса других вариантов поддерживать себя в тонусе. Прогуляйтесь до супермаркета, вместо того чтобы ехать туда на автобусе или машине. Поднимитесь на свой этаж пешком, а не на лифте. Делайте зарядку по 20 минут как минимум три раза в неделю. В целом, чем больше вы будете активно двигаться, тем лучше для вас.

Постарайтесь по выходным или по вечерам в будние дни уделять хотя бы пару часов своим увлечениям — рисуйте, ухаживайте за растениями в саду, катайтесь на велосипеде. Подойдет любое дело, которым вам интересно заниматься. Проводите как минимум один вечер или день в неделю со своими родными и/или друзьями.

Постарайтесь также уделять как минимум два часа в неделю применению тех стратегий когнитивно-поведенческой терапии, которые помогли вам преодолеть ваши проблемы. Практика — ключ к поддержанию эмоционального здоровья. Возможно, вам будет удобнее разделить практику своих любимых приемов КПТ на несколько более коротких подходов в разные дни недели, а не посвящать этому два часа подряд в какой-то один день.

Стремитесь к тому, чтобы заниматься работой только в рабочее время. Да, не у всех рабочий день четко ограничен — скажем, с 9 до 17. — но суть в том,

чтобы вы посвящали работе лишь то количество времени, о котором вы договорились с вашим работодателем, и за которое вам заплатят.



**ЗАПОМНИ!**

Понятно, что время от времени в ваш распорядок дня могут врываться разнообразные внеплановые обстоятельства (например, срочные проекты или семейные дела), которым придется уделять силы и внимание. В подобные кризисные моменты вся ваша энергия направлена на решение наиболее актуальных проблем, а ваши личные интересы отступают на второй план. Ничего страшного, но когда все останется позади, напомните себе, что теперь нужно восстановить здоровый баланс в собственной жизни.

Многим нашим пациентам поначалу кажется сложным найти дополнительное время для общения, учебы, тренировок. — словом, для любых дел, которым следовало бы уделять больше внимания. Если вам тоже кажется, что свободного времени для подобных дел у вас нет, попробуйте добавить их в какие-то этапы своего обычного распорядка дня. — например, делайте зарядку, пока смотрите телевизор, или слушайте аудиокниги по дороге с работы.

## Пора открыть для себя новые горизонты

Предположим, вы уже преодолели большую часть своих эмоциональных проблем и успешно придерживаетесь плана предотвращения рецидивов. Вы вернули в свой распорядок прежние хобби и занятия, соответствующие вашей системе ценностей, и в целом вам удастся вести сбалансированный образ жизни. Прекрасно! Вы молодец! Вполне вероятно, что теперь вы чувствуете в себе силы ставить цели на будущее. Подумайте об относительно долгосрочных целях, которые связаны с вашим личностным развитием. Возможно, вы поймете, что хотите достичь новых высот в своей карьере, освоить новую профессию, переехать в другой город, отправиться в путешествие и т.п.



**ПРАКТИКА!**

Заполните рабочий лист 18.8, чтобы определить свои цели на будущее и понять, какие шаги вы должны предпринять для их достижения. (Мы рассказывали о постановке целей в главе 8.)

## Рабочий лист 18.8. Мои цели на будущее

<i>Мои цели в сфере личностного развития</i>	<i>Шаги, которые необходимо предпринять для достижения этих целей</i>
В следующие 6-12 месяцев	
В следующие 1-2 года	
В следующие 5 лет	

## Глава 19

# Устраняем препятствия на пути к выздоровлению

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Избавляемся от эмоций, препятствующих исцелению

Просим о помощи

Продолжаем практиковаться

**Н**а своем пути к преодолению психологических проблем вы, вероятно, будете спотыкаться — разок-другой или больше, тут уж кому как повезет. Это нормально. (В главе 18 мы рассматривали тему рецидивов.) Вы можете чувствовать, что будто натолкнулись на прочную стену, которая мешает вам двигаться дальше, и это чувство заставляет многих опустить руки.

Препятствия бывают нескольких видов: иногда вы можете неосознанно блокировать свой собственный прогресс из-за неконструктивных паттернов мышления, которые приводят к возникновению нездоровых эмоций, таких как стыд или вина. Иногда вы можете намеренно (ну или почти намеренно) саботировать собственную работу. Почему? Потому, что любые перемены (даже те, что к лучшему) могут быть путающими, рискованными, трудоемкими. Вы можете обнаружить, что ставите палки в колеса сами себе, потому что вам не хочется выходить из зоны комфорта для преодоления своих проблем.



В этой главе мы поговорим о том, как устранить препятствия на пути к выздоровлению, какими бы они ни были.

## Избавляемся от эмоций, которые связывают вас по рукам и ногам

Одно из распространенных препятствий на пути к исцелению — возникновение *вторичных эмоциональных проблем*. Вторичная эмоциональная проблема — это когда вы испытываете негативные эмоции по поводу изначальной, или *первичной*, проблемы. Например, вы можете чувствовать вину из-за того, что у вас депрессия, или стыдиться того, что у вас случаются панические атаки. Вот три наиболее распространенных типа вторичных эмоциональных проблем.

**Чувство вины.** Оно нередко возникает при депрессии как вторичная эмоциональная проблема. Люди с депрессией могут избегать общения с другими и ограничивать свои социальные контакты. У вас может возникнуть ощущение, что из-за депрессии вы пренебрегаете своими близкими, и на этой почве разовьется чувство вины. Кроме того, когда у вас депрессия, даже привычные повседневные дела могут казаться невыносимо сложными, и эффективность ваших действий снижается. Вы можете чувствовать вину из-за того, что дела накапливаются, или из-за того, что вы не выполняете данные кому-то обещания. Люди с депрессией часто ругают себя за непродуктивность. Вторичное чувство вины из-за последствий депрессии может дополнительно ухудшить ваше настроение.

**Чувство стыда** — широко распространенная вторичная проблема у людей с тревожными расстройствами, такими как панические атаки или обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Если вы считаете, что повышенная тревожность означает, что вы слабак или неудачник, то, вероятно, стыдитесь этой своей проблемы. Поскольку ОКР обычно включает в себя неприятные навязчивые мысли и образы, которые вы считаете неприемлемыми и недопустимыми, то, скорее всего, вам стыдно уже из-за самого факта наличия подобных мыслей.

Чувство стыда может помешать вам обратиться за профессиональной помощью или поговорить с другими людьми о своих проблемах.

**Гордость** сопровождает многие эмоциональные проблемы. Люди предпочитают считать, что они способны самостоятельно справиться со своими эмоциональными проблемами, и что помощь им ни к чему. Особенно это характерно для людей, которые привыкли

успешно справляться со своими делами, ценят собственную независимость и/или относятся к психологическим проблемам как к недопустимым проявлениям слабости. Если вы узнаете себя в этом описании, ваше чувство гордости может не позволять вам признаться самому себе или другим людям в том, что вы нуждаетесь в помощи со стороны. Более того, гордость может даже удерживать вас от применения техник самопомощи и самостоятельной проработки проблем. Огромное количество людей искренне верят в то, что и так знают все, что нужно, а психологи и книги по самопомощи и саморазвитию — для слабаков.

Не стоит недооценивать силу негативного влияния вторичных эмоциональных проблем: они могут исподтишка вставлять вам палки в колеса. Из-за подобных нездоровых эмоций вы можете отказаться от мыслей об обращении к психологу или стыдиться обсуждать свои проблемы с близкими. Они также зачастую провоцируют возникновение неконструктивных паттернов поведения (например, поведение избегания или отрицания) и лишь дополнительно усугубляют симптомы первичной проблемы.



ПРИМЕР!

Сайлас страдает от обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). У него возникают непрошенные мысли о том, что он может причинить вред детям или животным. (Мы рассматривали тему ОКР в главе 13.) Сайласу кажется: никто бы не понял его проблемы, скажи он о ней вслух, и подобные мысли означают, что он плохой человек. Он также чувствует себя виноватым из-за того, что у него возникают навязчивые и странные мысли.

Сайлас заполнил рабочий лист 19.1, чтобы проанализировать свою вторичную эмоциональную проблему.

### Рабочий лист 19.1. Анализ вторичных эмоций: пример Сайласа

Моя первичная проблема	<i>Мне поставили диагноз "обсессивно-компульсивное расстройство". У меня постоянно возникают странные мысли о том, что я могу навредить детям или маленьким животным</i>
Нездоровые негативные эмоции, которые я испытываю по поводу этой проблемы: (моя вторичная эмоциональная проблема)	<i>Я чувствую вину из-за того, что у меня появляются эти мысли, но не могу их контролировать. Я чувствую, что я плохой/испорченный человек, раз у меня возникают подобные неприемлемые и неадекватные мысли</i>

Если вам нужно вспомнить, чем отличаются здоровые негативные эмоции от нездоровых, обратитесь к главе 6.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 19.2. чтобы лучше понять, с какими вторичными эмоциональными проблемами вы имеете дело.

### Рабочий лист 19.2. Анализ моих вторичных эмоций

Моя первичная проблема	
Нездоровые негативные эмоции, которые я испытываю по поводу этой проблемы (моя вторичная эмоциональная проблема)	

Если вы, как и Сайлас, обнаружили, что испытываете чувство вины или какую-то другую нездоровую негативную эмоцию в связи с вашей первичной проблемой, вашим следующим шагом должно стать преодоление этих чувств, потому что они препятствуют вашему выздоровлению.

### Освобождаемся от чувства вины

Иногда в результате вашей первичной проблемы у вас возникают мысли, которые не соответствуют вашим этическим и моральным стандартам — как в примере Сайласа. Его обсессивно-компульсивное расстройство означает, что у него возникают мысли о причинении вреда тем существам, которых, по его же мнению, следует защищать. Иногда депрессия может мешать вам выполнять действия, которые вы считаете важными. — например, заботиться о своей семье или эффективно работать. Развить у себя чувство вины из-за своего заболевания очень просто, однако оно ничем не поможет вам. Напротив, чувство вины лишь дополнительно ухудшит ваше настроение и затянет процесс выздоровления.

Вместо того чтобы фокусироваться на негативном влиянии вашего заболевания на других людей, а также на действиях, которые вы не можете выполнять нормально в результате своих проблем, постарайтесь относиться к себе с пониманием и сочувствием. Поймите, что сильнее всего от ваших проблем, будь то

ОКР, депрессия или тревожность, страдаете *вы сами*. Напомните себе, что вы обычный человек, и что хотя ваши психологические проблемы и могут оказывать негативное влияние на других людей в вашей жизни, нет никакого смысла в том, чтобы винить себя в этом. Вы ведь не пренебрегаете своими близкими или своими обязанностями намеренно, чтобы раздосадовать тех, кто вам дорог: это просто неприятный побочный эффект множества самых разных психологических проблем. В главе 6 мы говорили о разнице между здоровыми и нездоровыми негативными эмоциями, в том числе рассматривали и чувство вины.

Первичная проблема Сайласа — то, что в рамках ОКР у него возникают мысли о причинении вреда детям и маленьким животным. На основании этого у Сайласа развивается вторичная проблема — чувство вины по поводу таких мыслей. Сайлас заполнил рабочий лист 19.3, чтобы помочь себе избавиться от чувства вины и начать движение к своим целям.

### Рабочий лист 19.3. Избавляемся от чувства вины: пример Сайласа

<b>Мысли, вызывающие чувство вины</b>	<b>Аргументы, устраняющие чувство вины</b>
<i>У меня не должно быть таких мыслей</i>	<i>Незванные и нежелательные мысли — это часть ОКР</i>
<i>Эти мысли означают, что я плохой человек</i>	<i>Мысли и действия — не одно и то же. Эти мысли означают, что я болен, но они не характеризуют меня как человека</i>
<i>У нормальных людей не бывает таких мыслей</i>	<i>У каждого человека время от времени появляются нежелательные мысли</i>
<i>Мои мысли опасны</i>	<i>Мне точно не нравится то, что у меня возникают подобные мысли, и я бы хотел, чтобы этого не происходило. Однако единственный человек, который страдает из-за моего ОКР, — это я сам. Я не причиняю вреда, ущерба или дискомфорта никому другому в результате того, что у меня бывают неприятные навязчивые мысли</i>

В рабочем листе 19.4 Сайлас указал, каким образом избавление от чувства вины может помочь ему справиться с ОКР. Заполните рабочий лист 19.5, чтобы подчеркнуть преимущества отказа от чувства вины по поводу вашей первичной эмоциональной проблемы. Подумайте о том, каким образом чувство вины поглощает ваше время и ухудшает ваше настроение. Если бы вы не чувствовали себя виноватым, вы бы вели себя по-другому? Как именно?

## Рабочий лист 19.4. Преимущества избавления от чувства вины: пример Сайласа

**Каким образом избавление от чувства вины будет благоприятно влиять на мое выздоровление?**

*Я смогу уделять больше внимания работе по преодолению своего ОКР. Я смогу говорить с другими людьми, страдающими от ОКР, обсуждать их истории выздоровления и делиться своей. Мне по-прежнему не будут нравиться непрошенные мысли, но я не буду так сильно расстраиваться из-за их возникновения. Я перестану считать себя плохим человеком из-за того, что не могу контролировать собственные мысли. Я поверю в то, что я заслуживаю получить помощь и выздороветь*

Вы можете обнаружить, что вам не так-то просто придумать убедительные и обоснованные аргументы против вашего чувства вины. Однако тот факт, что вам придется приложить существенные усилия к борьбе с чувством вины, вовсе не означает, что это чувство является обоснованным. Скорее, это просто побочный эффект того, что вы долго винили себя в наличии проблем и привыкли к подобному образу мышления.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочие листы 19.5 и 19.6, чтобы избавиться от чувства вины по поводу вашей первичной проблемы.

### Рабочий лист 19.5. Избавляемся от чувства вины

<b>Моя первичная проблема:</b>	
<b>Мысли, вызывающие чувство вины</b>	<b>Аргументы, устраняющие чувство вины</b>

## Рабочий лист 19.6. Преимущества избавления от чувства вины

Каким образом избавление от чувства вины будет благоприятно влиять на мое выздоровление?

### Перестаньте стыдиться того, что у вас есть проблемы

Чувство стыда — еще одна коварная эмоция, которая может исподтишка тормозить ваш прогресс в работе над собой. Избавьтесь от чувства стыда и унижения. позволив себе быть обычным человеком, имеющим право на ошибку. Вместо того чтобы высмеивать, принижать или ругать себя за то, что у вас есть психологические проблемы, постарайтесь поддержать и подбодрить себя. Подумайте вот о чем: будучи человеком, вы не можете гарантировать, что никогда не заболете или не получите травму. Так почему же вы считаете, что всегда можете рассчитывать на безупречное эмоциональное и психическое здоровье?

Вам не нравится иметь дело с проблемами в сфере собственной психики, и это нормально и естественно. Однако, если вы заставляете себя стыдиться своих проблем, вы тем самым говорите себе, что *должны* и *обязаны* не иметь подобных проблем вовсе. А это уже нереалистично и бессмысленно.

Придумайте как можно больше причин для борьбы со своим чувством стыда. почаще напоминайте себе, что, какими неприятными и нежеланными ни были бы ваши проблемы, это нормальный элемент человеческой жизни, и ни у кого из людей нет гарантий того, что их психика всегда будет непоколебимо устойчивой и здоровой.

Позвольте другим людям помочь вам, и вы будете приятно удивлены тем, как много поддержки и заботы можно получить от близких. Вы боитесь того, что люди отвернутся от вас, узнав о вашей проблеме, в то время как на самом деле они могут охотно предложить вам помощь. Расскажите близким людям о том, что вас беспокоит, чтобы они получили возможность поддержать вас.



Неха страдает от панических атак. Ей крайне сложно заставить себя пойти в супермаркет или в какой-то другой магазин, где может быть много посетителей. Неха стыдится своей проблемы и пытается скрыть свою тревогу от окружающих. Она никому не рассказывала о своей проблеме, потому что считает, что это признак слабости, и думает, что другие люди сочли бы ее жалкой и беспомощной, если бы узнали ее секрет. (В главе 9 мы более подробно говорили о тревожности и панике и о том, как их преодолеть.)

Неха заполнила рабочий лист 19.7, чтобы сформулировать те мысли, которые провоцируют появление чувства стыда, и найти аргументы против них.

### Рабочий лист 19.7. Избавляемся от чувства стыда: пример Нехи

Моя первичная проблема: *панические атаки*

<b>Мысли, вызывающие чувство стыда</b>	<b>Аргументы, устраняющие чувство стыда</b>
<i>Только слабаки и неудачники паникуют без повода</i>	<i>Я прочитала массу книг и изучила множество статей на сайтах, посвященных психологии, и все они говорят о том, что практически каждый человек в течение жизни сталкивается с расстройствами тревожности в той или иной форме. На самом деле панические атаки — очень распространенное явление</i>
<i>Если люди узнают, что я страдаю от панических атак, их мнение обо мне изменится в худшую сторону</i>	<i>Возможно, некоторые мои друзья и коллеги также имеют аналогичные проблемы. Я нравлюсь людям, и на то есть множество причин. Моя паника — лишь один из многочисленных компонентов моей личности, причем далеко не самый важный</i>
<i>Я должна быть способна прекратить свои приступы паники</i>	<i>Со временем я научусь преодолевать свои панические атаки. Если я скажу себе, что должна никогда не паниковать, и буду ругать себя каждый раз, как это случится, я только усугублю проблему. Конечно, я бы предпочла никогда не паниковать, однако нет никаких разумных причин, по которым я обязана была бы никогда не сталкиваться с панической атакой. Я человек, а не робот</i>

Затем Неха заполнила рабочий лист 19.8, чтобы лучше понять, почему для нее будет полезным избавиться от чувства стыда.

## Рабочий лист 19.8. Преимущества избавления от чувства стыда: пример Нехи

**Каким образом избавление от чувства стыда будет благоприятно влиять на мое выздоровление?**

*Из-за чувства стыда я пытаюсь спрятать/прекратить симптомы своей тревоги, и в результате тревожусь еще сильнее и начинаю паниковать*

*Из-за чувства унижения я не хочу выходить из дома и общаться с кем-либо, и это приводит к тому, что я чувствую себя изолированной от людей и одинокой*

*Если я прекращу стыдиться своих панических атак, то смогу рассказать о них людям и получить помощь и поддержку. Я также смогу выполнить полезные упражнения, которые предполагают намеренную встречу с пугающей меня ситуацией*



Укажите чувствам стыда и унижения на дверь! Для начала заполните рабочий лист 19.9.

ПРАКТИКА!

## Рабочий лист 19.9. Избавляемся от чувства стыда

**Моя первичная проблема**

<b>Мысли, вызывающие чувство стыда</b>	<b>Аргументы, устраняющие чувство стыда</b>

А теперь заполните рабочий лист 19.10. чтобы наглядно продемонстрировать себе пользу от устранения этих неконструктивных чувств.



## Рабочий лист 19.10. Преимущества избавления от чувства стыда

*Каким образом избавление от чувства стыда будет благоприятно влиять на мое выздоровление?*

---

---

---

### Когда гордость становится проблемой

Многим нашим пациентам поначалу кажется парадоксальной мысль о том, что придется пожертвовать гордостью ради прогресса. Если вы привыкли справляться с проблемами самостоятельно или считаете, что и сами знаете ответы на все вопросы, то чувство гордости может помешать вам обратиться за профессиональной помощью. Ваша гордость также может помешать вам рассказать другим людям о своих проблемах. Вы можете бояться, что вас сочтут слабаком или чудаком. Более того, вы можете бояться признаться в своих проблемах даже самому себе. Вы можете изо всех сил стараться замаскировать их или твердить себе, что хватит уже страдать без причины.



ПРИМЕР!

У Пабло есть вторичная проблема с чувством гордости. На самом деле он уже несколько месяцев страдает от депрессии, но считает, что ему "просто надо собраться и положить этому конец". К сожалению, когда Пабло не удается самостоятельно справиться с депрессией, его настроение становится еще хуже. Кроме того, он уверен, что приемы самопомощи не сработают в его случае, и что он должен "интуитивно" знать, что ему делать в периоды депрессии. Пабло заполнил рабочий лист 19.11. чтобы проанализировать проблему гордости, имеющую непосредственное отношение к его депрессии.

## Рабочий лист 19.11. Избавляемся от проблемной гордости: пример Пабло

Моя первичная проблема: депрессия

<b>Мысли, основанные на чувстве гордости</b>	<b>Сбалансированные мысли</b>
<i>Я умный, а значит, я должен быть в состоянии самостоятельно решить эту проблему!</i>	<i>Даже самым умным из людей иногда требуется помощь и советы по тем вопросам, в которых они не являются специалистами. Депрессия — это проблема, которая может коснуться каждого человека, независимо от того, насколько он умен</i>
<i>Я сильный, а значит, я справлюсь с этим сам!</i>	<i>Депрессия — не признак слабости. В конечном итоге именно я преодолю свою депрессию, но это не значит, что в процессе выздоровления я не должен обращаться за помощью и поддержкой</i>
<i>Если бы я верил, что техники самопомощи действительно эффективны, я бы уже давно себе помог!</i>	<i>На самом деле я не могу помочь себе, если не знаю, как это делается. Возможно, совет от профессионала помог бы мне начать двигаться в нужном направлении</i>

Затем Пабло поразмыслил над тем, каким образом отказ от чувства гордости помог бы ему в борьбе с депрессией.

## Рабочий лист 19.12. Преимущества избавления от чувства гордости: пример Пабло

**Каким образом избавление от чувства гордости будет благоприятно влиять на мое выздоровление?**

*Я смогу изучить проблему депрессии в более полном объеме и узнать, какие методы лечения доступны мне*

*Я решусь проконсультироваться у врача по поводу моей ситуации и, возможно, даже пройду курс лечения с применением лекарственных препаратов, если мне их назначат*

*Я расскажу своим самым близким людям о том, что чувствую, вместо того чтобы отгораживаться от них и избегать общения с ними. Думаю, они смогут понять и поддержать меня*



ПРАКТИКА!

Гордость мешает вам признаться самому себе в том, что у вас есть проблема, или обратиться к другим людям за помощью? Если так, то заполните рабочий лист 19.13, чтобы начать работу над этой вторичной эмоциональной проблемой.

## Рабочий лист 19.13. Избавляемся от проблемной гордости

Моя первичная проблема:

<i>Мысли, основанные на чувстве гордости</i>	<i>Сбалансированные мысли</i>

А теперь заполните рабочий лист 19.14, чтобы сформулировать плюсы избавления от неуместного чувства гордости.

## Рабочий лист 19.14. Преимущества избавления от чувства гордости

*Каким образом избавление от чувства гордости будет благоприятно влиять на мое выздоровление?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Позвольте близким разделить с вами бремя вашей проблемы

Многие проблемы решаются проще, если рядом с вами друзья, не правда ли? После того как вы справитесь с некоторыми из своих проблемных вторичных эмоций, можете обратиться за поддержкой к близким. Надеемся, что вы так и сделаете, потому что разбираться с кучей не особо приятных дел в гордом одиночестве — унылое занятие.

Существенное (и довольно распространенное) препятствие на пути к выздоровлению — желание скрыть свои проблемы от окружающих и продолжать делать вид, что все хорошо. Вы можете скрывать свои проблемы в результате влияния на вас чувства стыда, вины, гордости или страха доставить неудобства другим людям. Мы настоятельно рекомендуем вам перебороть свой страх и рискнуть поговорить с близкими о том, что с вами происходит. Даже если они не поймут вас в полной мере, то хотя бы попытаются сделать это.



запомни:

Если вы дадите своим близким шанс понять ваше состояние и поддержать вас, то вполне может оказаться, что они в гораздо большей степени способны проявлять понимание, сочувствие и заботу, чем вы предполагали.

В то же время, пожалуй, не следует рассчитывать на то, что все люди в вашей жизни будут готовы окружить вас заботой и поддержкой в любой момент. Если вы и так в плохом настроении, не стоит пытаться вести душевные разговоры с человеком, который сейчас вряд ли отреагирует на них с пониманием. Например, у вас есть подруга, которая прекрасно танцует и всегда готова пойти с вами на вечеринку, но она не отличается терпеливостью или совершенно не знакома с проблемой тревожности. Она хороший друг, но не лучшая кандидатура для душевной беседы о ваших панических атаках. Попытки получить поддержку из неподходящих источников могут отбить у вас желание говорить с кем-либо о своих проблемах в дальнейшем. Заранее подумайте о том, кого из ваших близких можно рассматривать в качестве источника понимания и заботы, а кого лучше не трогать.

Составьте список людей в вашей жизни, с которыми вы можете откровенно поговорить о своих эмоциональных и/или поведенческих проблемах. Рабочий лист 19.15 поможет вам определить свой круг поддержки и указать конкретные типы поддержки для каждого из кандидатов. Не забывайте о профессиональных психологах и специализированных группах поддержки!

Врач или психотерапевт может подобрать для вас подходящий курс лечения и, если нужно, назначить лекарственные препараты. Например, кто-то из

ваших друзей сумеет, похоже, сопереживать вашим проблемам, поскольку и сам прошел через нечто подобное. Другой друг будет не столь силен в моральной поддержке, но зато даст ценные советы по решению финансовых вопросов и насущных проблем. Ваша мама нальет вам горячего чая и обнимет, даже если толком не поймет, из-за чего вы так разволновались. Ваша сестра может посидеть с вашими детьми, когда это нужно, или поможет навести порядок в доме. Вариантов множество, и все они зависят от вашей конкретной ситуации и от того, какие люди вас окружают. Вам нужно подумать о разных типах поддержки, которые вам необходимы, и о том, кто из ваших близких с наибольшей вероятностью сможет вам такую поддержку обеспечить.

Если вы боитесь, что ваши близкие отреагируют на ваше обращение неадекватно, спросите себя, а как бы вы сами отреагировали, если бы они обратились к вам с такой же просьбой. Скорее всего, вы бы захотели помочь им, независимо от вашего отношения к подобным проблемам. Совершите "прыжок веры" — позвольте друзьям и родным помочь вам.

### **Рабочий лист 19.15. Мои потенциальные источники поддержки**

Какие люди из моего окружения с наибольшей вероятностью смогут понять мою проблему?	
В каких конкретно формах поддержки я сейчас нуждаюсь больше всего?	
К кому конкретно из друзей или родственников я могу обратиться за поддержкой? (Укажите их имена)	
Какую именно поддержку я, скорее всего, смогу получить от каждого из перечисленных выше людей?	
К кому я могу обратиться за профессиональной помощью?	

К каким группам поддержки я могу присоединиться?

Когда вы почувствуете, что готовы обратиться за помощью, принимайте во внимание свои прогнозы насчет того, какую именно поддержку, по вашему мнению, может предоставить вам тот или иной конкретный человек из вашего окружения.

## Запаситесь терпением и не сдавайтесь!

Многие рекомендации звучат просто в теории, однако на практике требуют существенных затрат времени и усилий. Вам нужно продолжать применять свои новые знания и навыки на практике, несмотря на возникающие препятствия и кажущееся отсутствие прогресса. Большинству людей сложно заставить себя выполнять сложные или неприятные задачи, даже если они отдают себе отчет в том, что в долгосрочной перспективе это принесет им пользу. Вам будет намного легче смириться с временным дискомфортом и трудностями, если вы сформулируете для себя убедительные аргументы, подтверждающие их необходимость. Более того, в очень многих случаях *делать* что-то для решения своей проблемы куда проще и приятнее, чем постоянно *думать* о ней.

Рабочий лист 19.17 поможет вам продолжать придерживаться выбранного вами курса. (Если вам нужно освежить в памяти информацию о том, как ставить перед собой правильные цели, обратитесь к главе 8.) Этот рабочий лист также поможет вам вспомнить, какие приемы и методы оказались наиболее эффективными для вас лично. На всякий случай напоминаем, что в главе 3 мы рассказывали о модели ЛВС, в главе 9 рассматривали тему тревожности, а в главе 12 учились преодолевать депрессию. Возможно, вы также использовали для работы над своими obsessions стратегии, о которых мы говорили в главе 13. Заполните рабочий лист 19.17, чтобы определить дальнейший план выздоровления и придерживаться его.



ПРИМЕР!

Мортимер страдает от социальную тревожного расстройства. Прежде чем что-то сказать, он "репетирует" про себя заготовленные фразы, не оставляя места для спонтанности в беседе. После посещения каких-либо социальных мероприятий Мортимер еще несколько

дней прокручивает в голове свои воспоминания, чтобы убедиться в том, что не сказал ничего невпопад и не сделал ничего неадекватного. Кроме того, он внимательно следит за реакцией собеседника на его слова. Если Мортимеру кажется, что он произвел не слишком хорошее впечатление, он ругает себя за неуклюжесть, причем явно преувеличивает значимость инцидента. На мероприятиях он нередко пьет слишком много алкоголя, чтобы успокоить нервы, а на следующий день жалеет об этом и переживает, что в пьяном состоянии мог вести себя ужасно. Мортимер старательно работал над устранением своей проблемы, но в последнее время чувствует, что его прогресс остановился. Мортимер решил, что сделал уже достаточно, и что нет смысла продолжать работу над своей тревожностью.



ПРАКТИКА!

Мортимер заполнил рабочий лист 19.16, чтобы вернуться на путь выздоровления и вновь обрести мотивацию для выполнения упражнений и движения к цели.

### Рабочий лист 19.16. План продолжения движения к цели: пример Мортимера

Какова моя первичная проблема?	<i>Социальное тревожное расстройство</i>
Каковы мои цели в отношении первичной проблемы?	<i>Испытывать адекватную обеспокоенность в отношении своего поведения в обществе, но не тревогу</i>
Какие приемы помогли мне в прошлом?	<i>Сосредоточить внимание на других людях и на том, что меня окружает</i> <i>Слушать, что мне говорит собеседник, и отвечать спонтанно, не продумывая свои слова заранее</i> <i>На мероприятиях занимать видное место в центре помещения</i> <i>Заполнять форму ABC</i>
Какие установки/убеждения оказались полезными в отношении моей первичной проблемы?	<i>Я бы предпочел не совершать ошибок и промахов в общении с людьми, однако нет причин, по которым я был бы обязан никогда не делать этого. Если я допускаю промах, это означает только то, что я сделал ошибку. Любой другой человек мог бы сделать такую же ошибку. Несмотря на это, я могу продолжать считать себя достойным человеком, который обладает ценностью и может нравиться другим людям</i>

<p>Что мне нужно сделать, чтобы подтолкнуть себя к дальнейшему прогрессу?</p>	<p><i>Мне нужно пойти на новогоднюю вечеринку в офисе, как бы я этого ни боялся, и постараться провести как можно больше времени в центре комнаты</i></p> <p><i>Когда я встречаюсь с друзьями, мне нужно поддерживать разговор, не планируя свои реплики заранее</i></p> <p><i>Мне нужно попытаться поговорить с людьми, которых я воспринимаю как более высоких по статусу относительно меня, и с людьми, которым, как мне кажется, я бы не понравился, и посмотреть, что из этого выйдет. Даже если они действительно не захотят говорить со мной, я переживу это</i></p>
<p>Для чего мне подталкивать себя к дальнейшему прогрессу в борьбе с моей проблемой? (Постарайтесь дать как можно более конкретные ответы)</p>	<p><i>Я наконец избавляюсь от своей социальной тревожности. В долгосрочной перспективе я буду чувствовать лишь адекватную обеспокоенность своим поведением и реакцией окружающих на него</i></p> <p><i>Я смогу завести новых друзей и буду проводить больше времени в приятной компании, вместо того чтобы проводить вечера дома в одиночестве</i></p> <p><i>Звучит парадоксально, но я, скорее всего, буду казаться окружающим более интересным и привлекательным собеседником, если я перестану напрягаться по поводу того, что они обо мне подумают</i></p> <p><i>Возможно, я даже наберусь храбрости и приглашу на ужин коллегу, которая мне давно нравится. Если она согласится, я смогу нормально поговорить с ней за ужином, вместо того чтобы отчаянно паниковать и каждые пять минут убегать в туалет или на перекур</i></p>
<p>Каким образом я могу отнестись с пониманием к тому факту, что на пути к выздоровлению у меня случаются остановки?</p>	<p><i>Каждый, кто сталкивался с проблемой социальной тревожности, знает, как сложно заставить себя намеренно погрузиться в пугающую ситуацию, когда на самом деле этого можно избежать. Я очень стараюсь продолжать начатое. Я молодец! Даже если в какой-то раз я допущу промах, я смогу сделать выводы из этой ситуации. На ошибках учатся. У всех случаются откаты назад. Я личность — цельная, сложная, постоянно меняющаяся. Моя неуверенность в собственных силах — это лишь один небольшой аспект моей личности в целом. В любом случае я далеко не единственный человек в мире, который страдает от социальной тревожности! Это очень распространенная проблема. Мне не следует ругать себя из-за этого</i></p>
<p>Каких паттернов поведения я должен избегать, чтобы преодолеть свою проблему?</p>	<p><i>Следить во время разговора, нет ли у меня внешних проявлений тревоги — не дрожат ли руки, не краснею ли я, не потные ли у меня ладони</i></p> <p><i>Заранее планировать, что я скажу собеседнику</i></p>



	<p><i>На мероприятиях держаться в сторонке — возле бара, за своим столиком, подальше от центра комнаты</i></p> <p><i>Разговаривать только с теми людьми, с кем мне комфортно общаться</i></p> <p><i>Пить слишком много и слишком быстро в попытке успокоиться</i></p> <p><i>Прокручивать в голове прошедшее мероприятие и ругать себя за любые незначительные промахи</i></p>
<p>Каких паттернов поведения я должен придерживаться, чтобы преодолеть свою проблему?</p>	<p><i>Почаще посещать разные мероприятия</i></p> <p><i>Не избегать походов с коллегами по барам в пятницу вечером</i></p> <p><i>Стараться удерживать внимание на том, что меня окружает, — как на обстановке, так и на других людях</i></p> <p><i>Свободно беседовать с другими людьми, не подготавливая свои фразы заранее</i></p> <p><i>Поддерживать непринужденную беседу с людьми, которых я не слишком хорошо знаю</i></p> <p><i>Переставать думать о мероприятии сразу после его окончания и сопротивляться желанию погрузиться в воспоминания и дать оценку своим действиям</i></p> <p><i>Контролировать количество употребляемого мною алкоголя во время мероприятия и не позволять себе пить исключительно ради того, чтобы приглушить тревогу</i></p>
<p>Какие периоды времени я могу посвятить практике приемов КПТ (включая как поведение, так и образ мышления)?</p>	<p><i>Я могу придерживаться более здоровой позиции в отношении своей социальной тревоги и возможных промахов в общении каждый день — особенно перед началом рабочего дня и во время перерывов на кофе, когда я болтаю с коллегами</i></p> <p><i>Я могу проводить пятничные вечера вместе с коллегами каждую неделю</i></p> <p><i>Я могу найти курсы/клуб/занятия, которые мне интересны, и заставить себя завести там новые знакомства. Я могу посещать их, скажем, раз в неделю</i></p> <p><i>Я могу ежедневно тренироваться здороваться с прохожими на улице, с водителями автобуса, с продавцами в магазинах, напоминая себе при этом, что хотя я предпочел бы получить от них вежливый и дружелюбный ответ, однако они не обязаны реагировать именно таким образом. Даже если в некоторых случаях я не получу ответа, на который рассчитывал, я все равно знаю, что в целом я могу нравиться людям</i></p>



ПРАКТИКА!

Как видите, Мортимер смог найти аргументы, которые поддержат его стремление продолжать работу над своими проблемами. Теперь заполните рабочий лист 19.17, чтобы тоже обеспечить себе дополнительный заряд мотивации.

Если хотите, можете обратиться к предыдущим главам и освежить в памяти ту информацию, которая кажется вам наиболее релевантной в контексте выполнения этого упражнения.

### Рабочий лист 19.17. Мой план продолжения движения к цели

Какова моя первичная проблема?	
Каковы мои цели в отношении первичной проблемы?	
Какие приемы помогли мне в прошлом?	
Какие установки/убеждения оказались полезными в отношении моей первичной проблемы?	
Что мне нужно сделать, чтобы подтолкнуть себя к дальнейшему прогрессу?	
Для чего мне подталкивать себя к дальнейшему прогрессу в борьбе с моей проблемой? (Постарайтесь дать как можно более конкретные ответы)	

<p>Каким образом я могу отнестись с пониманием к тому факту, что на пути к выздоровлению у меня случаются остановки?</p>	
<p>Каких паттернов поведения я должен избегать, чтобы преодолеть свою проблему?</p>	
<p>Каких паттернов поведения я должен придерживаться, чтобы преодолеть свою проблему?</p>	
<p>Какие периоды времени я могу посвятить практике приемов КПТ (включая как поведение, так и образ мышления)?</p>	

## Глава 20

# Применяем принципы ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ на практике

### **В ЭТОЙ ГЛАВЕ.**

Берем на себя адекватную ответственность  
и целесообразные риски

Практикуем здоровое отношение к жизни

**К**огда вы работаете над своими психологическими проблемами, это поглощает все ваше внимание. Но после того как вы их преодолете, вы сможете перевести дух и заметить, что у жизни есть масса других аспектов. Настало время проанализировать свой образ жизни и попробовать улучшить его с помощью позитивного мышления. В этой главе мы дадим краткое описание типов личных принципов и установок, которые могут помочь вам жить "на полную катушку". Мы также расскажем вам, как искать и находить положительный опыт в жизни и как эффективно справляться с негативным опытом.

## Отмеряем свою долю ответственности

Бывают в жизни неприятности. Это неоспоримый факт, и во многих случаях вам не под силу повлиять на сложившиеся обстоятельства. Однако вы можете попытаться определить моменты, в отношении которых на вас, возможно, лежит часть ответственности — либо за то, что некие события произошли, либо за то, как вы на эти события отреагировали. Взять на себя ответственность вовсе не означает начать винить себя или других людей в том, что случилось нечто неприятное. Суть не в том, чтобы искать виноватых. В рамках когнитивно-поведенческой терапии взять ответственность на себя означает позволить себе либо изменить негативную ситуацию, решив проблему, лежащую в ее основе (если это возможно), либо же адаптироваться к изменившимся условиям.



ПРИМЕР!

Патрик очень чувствителен к ситуациям, в которых он получает отказ от женщины. Он не слишком уверен в своей привлекательности в глазах представительниц прекрасного пола. Патрику сложно представить себе, что какая-нибудь девушка может заинтересоваться его персоной. Несколько месяцев назад он встретил в местном пабе барменшу по имени Сьюзен, и она ему понравилась. Патрик часто приходит в этот бар, чтобы проводить время рядом со Сьюзен, но когда она пытается заговорить с ним, он словно язык проглатывает от смущения. В результате со стороны Патрик выглядит надменным и равнодушным к Сьюзен. Джеку, приятелю Патрика, тоже нравится Сьюзен. Патрик считает, что Джек гораздо красивее и обаятельнее его самого, и что он не выдерживает никакого сравнения с Джеком. На прошлых выходных Джек пригласил Сьюзен на ужин, и она ответила согласием. Патрик очень разозлился на Джека из-за того, что тот решил ухаживать за девушкой, которая нравится ему. Кроме того, Патрику обидно, что Сьюзен согласилась пойти на свидание с Джеком. Патрик воспринимает этот факт как прямой отказ ему лично и как убедительное подтверждение его непривлекательности. Он заполнил рабочий лист 20.1, чтобы проверить, следует ли ему брать на себя часть ответственности за то, что случилось с Джеком и Сьюзен. Заполнение рабочего листа также помогло Патрику понять, каким образом его реакции на негативное событие лишь дополнительно ухудшили ситуацию для него самого.

**Рабочий лист 20.1. Оцениваем свою долю ответственности: пример Патрика**

<p>Негативное событие или ситуация</p>	<p><i>Джек пригласил Сьюзен на свидание, и она согласилась. Они ужинали вместе на прошлых выходных</i></p>
<p>Какие люди или обстоятельства повлияли на то, что произошло это негативное событие/возникла негативная ситуация?</p>	<p><i>Джек, Сьюзен, обстановка в пабе, тот факт, что я не решил пригласить Сьюзен на свидание первым</i></p>
<p>Могу ли я принять на себя какую-то долю личной ответственности за произошедшее?</p>	<p><i>Предполагаю, мой страх, что Сьюзен откажется пойти со мной на свидание, стал причиной того, что я вел себя так, будто она мне не нравится. У меня было множество возможностей пригласить ее на свидание, но я не воспользовался ими. Более того, когда она заговаривала со мной первой, я не особо поддерживал беседу. И я не рассказал Джеку о том, что Сьюзен мне очень нравится, поэтому он не знал, что я расстроюсь, если он пригласит ее на свидание</i></p>
<p>Каким образом я могу взять на себя личную ответственность за свои эмоциональные и поведенческие реакции на негативное событие/ситуацию?</p>	<p><i>Я злюсь на Джека из-за его поступка, хотя он даже не подозревал, что это может меня задеть. С тех пор я не разговариваю с ним и не хожу с ним в паб — вроде как наказываю его за проступок. Пожалуй, это перебор. По сути, я обижен на Джека, но не говорю ему почему. Я страдаю из-за того, что Сьюзен пошла на свидание с Джеком, но она не предавала меня. Она даже не знает о том, что она мне нравится. Когда я сравниваю себя с Джеком и прихожу к выводу, что он крутой парень, а я унылый зануда, это портит мне настроение. Я чувствую себя безнадежно непривлекательным. На самом же деле Джек хоть симпатичный и приятный в общении парень, но он тоже не супермен</i></p>
<p>Если я возьму на себя адекватную долю личной ответственности, каким образом это может помочь мне преодолеть негативное событие/ситуацию или же нормально адаптироваться к нему/к ней?</p>	<p><i>Это поможет мне перестать принимать всю эту ситуацию близко к сердцу. Я смогу прекратить злиться, обижаться и чувствовать себя подавленным</i></p> <p><i>Я смогу нормально поговорить с Джеком и расскажу ему о своих чувствах к Сьюзен. Я смогу признать, что, возможно, упустил свой шанс со Сьюзен, и приму тот факт, что они с Джеком теперь встречаются</i></p> <p><i>Возможно, это поможет мне перестать сравнивать себя с Джеком, и вместо этого я смогу признать, что мы два совершенно разных человека, с разными чертами характера и личными особенностями</i></p> <p><i>Я смогу отпустить ситуацию и начну двигаться дальше. Когда я найду другую девушку, которая мне понравится, я постараюсь преодолеть свое смущение и приглашу ее на свидание</i></p>



ПРАКТИКА!

Следуя примеру Патрика, заполните рабочий лист 20.2.

### Рабочий лист 20.2. Оцениваем свою долю ответственности

Негативное событие или ситуация	
Какие люди или обстоятельства повлияли на то, что произошло это негативное событие/возникла негативная ситуация?	
Могу ли я принять на себя какую-то долю личной ответственности за произошедшее?	
Каким образом я могу взять на себя личную ответственность за свои эмоциональные и поведенческие реакции на негативное событие/ситуацию?	
Если я возьму на себя адекватную долю личной ответственности, каким образом это может помочь мне преодолеть негативное событие/ситуацию или же нормально адаптироваться к нему/к ней?	



ЗАПОМНИ!

Если кто-то нарушил ваши права или вы получили психологическую травму в результате какого-то несчастного случая либо трагического происшествия, это не ваша вина, и вы не несете ответственности за произошедшее. Однако вы можете взять на себя личную ответственность за выбор своего образа жизни в дальнейшем и его формирование на практике. В определенной степени вы также можете взять на себя ответственность за выбор собственной эмоциональной реакции на негативные события в жизни.

## Открываем для себя преимущества гибкости

Люди зачастую формулируют некий свод собственных правил и требований, которых они придерживаются по жизни. К сожалению, во многих случаях люди требуют от себя, от других людей и от всего мира в целом неукоснительного соблюдения этих правил во всех без исключения случаях. Чем более жесткими являются ваши личные правила в отношении самого себя, других людей и мира/жизни в целом, тем в большей степени вы уязвимы перед лицом жизненных проблем и эмоциональных потрясений. Жесткое, негибкое мышление ограничивает вашу способность эффективно адаптироваться к постоянно изменяющимся жизненным обстоятельствам. Придерживаясь подобного образа мышления, вы также стараетесь избегать каких-либо рисков.

Если вы хотите переключиться с жесткого образа мышления на гибкий, вам необходимо признать, что "я хочу" и "я обязан заполучить" — вовсе не одно и то же. Если вы *хотите* преуспеть в каком-то деле, но не настаиваете на том, что вы просто *обязаны* преуспеть, значит, вы относитесь к ситуации гибким образом и даете себе право на ошибку.



ЗАПОМНИ!

Если вы хотите получать удовольствие от жизни, вам просто необходимо сохранять гибкость мышления! В противном случае вы не будете пробовать себя в чем-то новом и не будете идти на риск, даже если это стоило бы сделать. Вспомните Патрика из нашего примера и его симпатию к Сьюзен, которая так никогда и не узнала об этом обстоятельстве. Давайте посмотрим, как Патрик заполнил рабочий лист 20.3, чтобы попытаться сделать свое мышление более гибким.



СОВЕТ

В главе 2 мы говорили об ошибках мышления и жестких требованиях. В главах 16 и 17 мы подробнее рассказывали о глубинных убеждениях в отношении самого себя, других людей и мира/жизни в целом. Если вам нужно напомнить себе о том, чем отличаются здоровые эмоции от нездоровых, обратитесь к главе 6.



### Рабочий лист 20.3. Обретаем гибкость мышления: пример Патрика

<p>К какой ситуации/событию (в прошлом, настоящем или будущем) я отношусь в негибкой/жесткой манере?</p>	<p><i>Джек и Сьюзен пошли на ужин вместе. Я не пригласил Сьюзен на свидание первым и не сказал Джеку, что она мне нравится</i></p>
<p>Какие именно жесткие/негибкие требования я предъявляю в этом случае?</p>	<p><i>В отношении самого себя: я должен быть привлекательным в глазах женщин. Я не должен быть отвергнут Сьюзен</i></p> <p><i>В отношении других людей: Джек не должен приглашать Сьюзен на свидание. Сьюзен не должна отказывать мне из-за того, что предпочла мне Джека</i></p> <p><i>В отношении жизни/мира в целом: эта ситуация с Джеком и Сьюзен абсолютно несправедлива, такого не должно происходить!</i></p>
<p>Каким образом мое негибкое мышление оказывает негативное влияние на мои эмоции? (Перечислите свои нездоровые негативные эмоции)</p>	<p><i>Гнев, подавленность, обида</i></p>
<p>Каким образом мое негибкое мышление оказывает негативное влияние на мое поведение? (Перечислите свои деструктивные или нездоровые паттерны поведения)</p>	<p><i>Я затаил обиду на Джека и избегаю встреч с ним</i></p> <p><i>Я сравниваю себя с Джеком (результаты сравнения не в мою пользу) и ругаю себя за свою непривлекательность</i></p> <p><i>Я сердит на Сьюзен и при встречах с ней веду себя холодно и неприветливо</i></p>
<p>В контексте данной ситуации/события, какие я могу применить более гибкие подходы/установки, которые помогли бы мне восстановить душевное равновесие и начать вести себя более конструктивно?</p>	<p><i>В отношении самого себя: я предпочел бы быть привлекательным в глазах женщин, но я не обязан быть таким! Я не хочу быть отвергнутым Сьюзен, однако не существует причин, по которым она была бы обязана не отвергать меня. Если Сьюзен или любая другая девушка отвечает отказом на мое приглашение на свидание, это означает лишь то, что я не нравлюсь этой конкретной девушке. Это не означает, что я вообще непривлекателен или что я не могу нравиться людям</i></p> <p><i>В отношении других людей: для меня было бы лучше, если бы Джек не пригласил Сьюзен на свидание, но нет причин, по которым он был бы обязан не делать этого. Я хотел бы, чтобы Сьюзен предпочла меня Джеку, но она не обязана делать этого! Ни Джек, ни Сьюзен не обязаны поступать в соответствии с моими желаниями</i></p> <p><i>В отношении жизни/мира в целом: ситуация с Джеком и Сьюзен — неудачное и неприятное для меня стечение обстоятельств, но его, пожалуй, нельзя назвать несправедливым. Такова жизнь. Я могу смириться и справиться с этой неприятностью, если приму соответствующее решение</i></p>

Более гибкий образ мышления в целом приводит к возникновению более здоровых негативных эмоций в ответ на неприятные события и к повышению эффективности в решении проблем.



ПРАКТИКА!

Рабочий лист 20.4 — ваш шанс быстро переключиться с жесткого образа мышления на гибкий!

### Рабочий лист 20.4. Обретаем гибкость мышления

<p>К какой ситуации/событию (в прошлом, настоящем или будущем) я отношусь в негибкой/жесткой манере?</p>	
<p>Какие именно жесткие/негибкие требования я предъявляю в этом случае?</p>	<p>В отношении самого себя:</p> <p>В отношении других людей:</p> <p>В отношении жизни/мира в целом:</p>
<p>Каким образом мое негибкое мышление оказывает негативное влияние на мои эмоции? (Перечислите свои нездоровые негативные эмоции)</p>	
<p>Каким образом мое негибкое мышление оказывает негативное влияние на мое поведение? (Перечислите свои деструктивные или нездоровые паттерны поведения)</p>	
<p>В контексте данной ситуации/события, какие я могу применить более гибкие подходы/установки, которые помогли бы мне восстановить душевное равновесие и начать вести себя более конструктивно?</p>	<p>В отношении самого себя:</p> <p>В отношении других людей:</p> <p>В отношении жизни/мира в целом:</p>

# Смиритесь с неизбежностью неопределенности и с невозможностью контролировать все вокруг

Попытки контролировать события, которые находятся за пределами ваших возможностей и вашей зоны ответственности, могут заставить вас почувствовать себя жалким и беспомощным. Но на самом деле вы, как и любой другой человек на планете, живете в условиях неопределенности и ограниченного контроля над событиями в вашей жизни, независимо от того, признаете вы этот факт или нет. Никто не обладает абсолютными знаниями и абсолютной властью, в том числе и вы. Как бы вы ни пытались получить абсолютные гарантии в отношении событий будущего и других людей, вы не сможете сделать это. Чтобы преодолеть свою тревожность и в полной мере наслаждаться жизнью, необходимо принять факт существования неопределенности и смириться с тем, что ваши личные возможности контроля являются ограниченными.



ПРИМЕР!

Патрик заполнил рабочий лист 20.5, чтобы проанализировать свои требования к определенности и контролю.

## Рабочий лист 20.5. Смирямся с неопределенностью, неконтролируемостью и неизбежностью: пример Патрика

Негативная ситуация (в прошлом, настоящем или будущем)	<i>Джек и Сьюзен пошли на свидание</i>
Какой аспект этой ситуации я пытаюсь контролировать?	<i>Сьюзен и Джек нравятся друг другу. Джек первым пригласил Сьюзен на свидание</i>
В отношении каких аспектов ситуации я пытаюсь получить определенность/гарантии?	<i>Я настаивал на том, что мне необходимо точно знать, как относится ко мне Сьюзен, прежде чем приглашать ее на свидание  Я пытался получить гарантии того, что Сьюзен не отвергнет меня  Я настаиваю на необходимости определенности в отношении того, что люди (например, Сьюзен) относятся ко мне не хуже, чем к другим (например, к Джеку)</i>
Могу ли я на самом деле контролировать эти аспекты ситуации?	<i>Нет. Я не могу контролировать чувства, мысли, поступки других людей. Джек и Сьюзен вольны поступать так, как считают нужным, даже если я очень хочу, чтобы они вели себя иначе</i>

<p>Может ли существовать определенность в отношении этих аспектов ситуации?</p>	<p><i>Нет. Даже если бы Сьюзен сказала мне, что я нравлюсь ей не меньше, чем Джек, в будущем она все равно могла бы изменить свое мнение. Я не могу быть уверенным в том, что Сьюзен не откажет мне, и если я никогда не приглашу ее на свидание, то никогда не узнаю, как она ко мне относится. Кроме того, даже если Сьюзен не отвергнет меня сегодня, я не могу быть на сто процентов уверен в том, что она не отвергнет меня в какой-то момент в будущем. Риск получить отказ есть всегда, независимо от того, с кем конкретно я встречаюсь</i></p> <p><i>Я провожу много времени, размышляя о том, как ко мне относятся другие люди, и пытаюсь угадать, что они думают обо мне. Но даже если мои выводы основаны на каких-то фактах, это не гарантирует, что они верны</i></p>
<p>Каким образом мои попытки контролировать ситуацию и получить определенность влияют на мою способность адаптироваться к ситуации/событию?</p>	<p><i>В целом я склонен к тревоге в социальных ситуациях. Я весьма скептически отношусь к самому себе в ситуациях, которые я не могу контролировать, или в тех случаях, когда я не уверен, что произвожу хорошее впечатление. Мои требования к наличию определенности и контроля помешали мне пригласить Сьюзен на свидание. Мои требования к наличию определенности и контроля также привели к тому, что я чувствую гнев и обиду из-за того, что Джек и Сьюзен пошли на свидание</i></p>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 20.6, чтобы проанализировать собственные ситуации, в которых вы требуете (напрасно) определенности или контроля.

### Рабочий лист 20.6. Смиряться с неопределенностью, неконтролируемостью и неизбежностью

<p>Негативная ситуация (в прошлом, настоящем или будущем)</p>	
<p>Какой аспект этой ситуации я пытаюсь контролировать?</p>	
<p>В отношении каких аспектов ситуации я пытаюсь получить определенность/гарантии?</p>	

Могу ли я на самом деле контролировать эти аспекты ситуации?	
Может ли существовать определенность в отношении этих аспектов ситуации?	
Каким образом мои попытки контролировать ситуацию и получить определенность влияют на мою способность адаптироваться к ситуации/событию?	

## Жизнь несправедлива? Пожалуй, пора с этим смириться

Жизнь — это череда позитивных, негативных и нейтральных событий. Кроме того, жизнь не всегда справедлива. Иногда с нами происходят события, которых мы не заслуживаем. Жизнь не останавливается, чтобы поразмыслить о том, заслуживает ли отдельно взятый человек, чтобы с ним произошло что-то хорошее или плохое в конкретный момент времени. Жизненные события по большей части непредсказуемы.

Представьте себе, что вы столкнулись с неким негативным событием и пришли к выводу, что жизнь несправедлива, раз вы незаслуженно стали жертвой обстоятельств. Подобная реакция вполне понятна, однако если вы будете продолжать предаваться размышлениям о вселенской несправедливости вокруг вас, то рискуете попасть в ловушку нездоровых эмоций и застрять в ней надолго. Иногда стоит подумать над тем, является неприятное событие действительно "несправедливым", или же слова "плохое", "неудачное" либо даже "трагическое" лучше подходят для его описания. Мы не говорим, что несправедливых событий не существует, поскольку это было бы неправдой. Мы лишь имеем в виду, что жизнь время от времени может обходиться несправедливо с любым человеком, а не только с вами.



ПРАКТИКА!

Патрик ответил на вопросы рабочего листа 20.7, чтобы избавиться от ощущения "я — жертва" в контексте ситуации с Джеком и Сьюзен.

**Рабочий лист 20.7. Позволяем жизни быть несправедливой:  
пример Патрика**

Негативная ситуация/событие	<i>Сьюзен и Джек пошли на свидание</i>
Какие аспекты этой ситуации я считаю несправедливыми?	<p><i>Джек пригласил на свидание девушку, которая мне нравится</i></p> <p><i>Сьюзен согласилась пойти на свидание с Джеком, а я так и не успел пригласить ее на свидание первым</i></p> <p><i>Джеку всегда везет с девушками!</i></p> <p><i>Джек нравится людям больше, чем я, потому что он очень харизматичный</i></p> <p><i>Несправедливо, что я не такой обаятельный, как Джек. Несправедливо, что в сравнении с ним я выгляжу заурядным</i></p>
Какие аспекты этой ситуации я ошибочно называю несправедливыми? Возможно, более точными были бы определения "плохой", "неудачный", "трагичный"?	<p><i>То, что из-за своего волнения я не успел пригласить Сьюзен на свидание первым, — неудачное стечение обстоятельств</i></p> <p><i>Плохо, что она согласилась пойти на свидание с Джеком, ведь я тоже хотел пригласить ее на свидание</i></p> <p><i>То, что Джек чувствует себя в обществе других людей как рыба в воде, а я теряюсь и нервничаю в подобной обстановке, нельзя назвать несправедливостью. Мы разные, вот и все</i></p> <p><i>Если бы Джек знал, что Сьюзен мне нравится, но все равно пригласил бы ее на свидание, тогда его поступок можно было бы назвать несправедливым</i></p> <p><i>Я все равно считаю, что Джеку всегда везет с девушками, и это несправедливо!</i></p>
Какие аргументы я могу использовать, чтобы убедить себя в том, что нужно принять факт потенциальной несправедливости жизни?	<p><i>Если я буду продолжать думать, что жизнь несправедлива по отношению ко мне лично, то опущу руки и оставлю всякие стремления и надежды.</i></p> <p><i>Я могу принять меры для улучшения собственных навыков общения и преодоления моей тревоги в социальной обстановке. Но если я буду считать свои проблемы несправедливыми, это не будет мотивировать меня на работу над собой и стремление к изменениям в лучшую сторону.</i></p> <p><i>Возможно, это несправедливо, что Джеку всегда везет с девушками, а мне нет. Но такова жизнь, и если я наберусь храбрости и буду чаще разговаривать с девушками, то у меня появится шанс стать не менее везучим, чем Джек.</i></p>

*Многие парни боятся приглашать девушек на свидание, а не только я. Поэтому, даже если отнести социальную тревогу к проявлениям жизненной несправедливости, я буду далеко не единственной ее жертвой.*

*Принимая тот факт, что жизнь может быть (и время от времени бывает) несправедливой, я смогу более эффективно решать свои проблемы, поскольку буду тратить меньше времени на свои обиды, нытье и сожаления*



ПРАКТИКА!

Вспомните какое-нибудь недавнее негативное и/или несправедливое событие из своей жизни. Попробуйте заполнить рабочий лист 20.8. чтобы занять более проактивную позицию для решения этой проблемы (если это возможно) или, как минимум, адаптации к ней.

### Рабочий лист 20.8. Позволяем жизни быть несправедливой

Негативная ситуация/событие	
Какие аспекты этой ситуации я считаю несправедливыми?	
Какие аспекты этой ситуации я ошибочно называю несправедливыми? Возможно, более точными были бы определения "плохой", "неудачный", "трагичный"?	
Какие аргументы я могу использовать, чтобы убедить себя в том, что нужно принять факт потенциальной несправедливости жизни?	

## Позволяем себе рисковать и совершать ошибки

Ошибки — это не всегда плохо. Бывают ошибки, которые стоило бы совершить. и риски, на которые стоило бы пойти. Необходимо быть готовым идти на риск в тех случаях, когда вы считаете, что это в ваших интересах, а также верить, что вы способны справиться с последствиями любых возможных

ошибок, неблагоприятных результатов или неверных решений. Если вы считаете, что ошибки недопустимы, то, боясь неудачи, вряд ли будете идти на какие-либо риски. Признайте, что вы "всего лишь" человек и, как и все люди, способны как одерживать победы, так и допускать промахи. Понимание этого факта поможет вам быть готовым идти на риск в ситуациях, когда это кажется вам оправданным и целесообразным.



ПРИМЕР

Патрик признал, что в его жизни есть риски, которых он избегает из-за страха быть отвергнутым. Патрик воспринимает отказ как подтверждение того, что он непривлекателен и не может никому понравиться. Он заполнил рабочий лист 20.9, чтобы проанализировать подобные риски и лучше понять свое отношение к ним.

### Рабочий лист 20.9. Оцениваем риски: пример Патрика

Риски, на которые я хотел бы пойти, но вместо этого избегаю их	<i>Пригласить девушку на свидание</i>
Почему я избегаю действий в этом направлении?	<i>Я боюсь быть отвергнутым. Если я получу отказ, это будет означать, что я непривлекателен</i>
Каково наихудшее из возможных последствий этого риска?(Будьте реалистичны в своей оценке)	<i>Я могу получить отказ в неприятной для меня форме. Я могу чувствовать себя подавленным и ругать себя из-за этого отказа</i>
Могу ли я представить себе, что я способен справиться с наихудшим сценарием развития событий?	<i>Думаю, получить отказ было бы неприятно, но не так ужасно, как я представляю себе. Я мог бы собраться с силами и стойко выдержать этот удар судьбы, вместо того чтобы обзывать себя никому не интересным неудачником. Как говорится, в одном проиграешь, в другом выиграешь. Я могу принять решение о том, что буду чувствовать грусть из-за отказа, но не стану впадать в депрессию по этому поводу. Отказ означает, что какой-то конкретный человек не хочет идти на свидание со мной, но не означает, что я некрасивый или непривлекательный в целом</i>
Стоит ли мне идти на этот риск, даже если я не получу желаемого результата? Если да, то почему?	<i>Да. Даже если девушка ответит на мое приглашение отказом, я буду хотя бы знать, что попробовал. Для меня полезно разговаривать с девушками и рисковать, приглашая их на свидание. Это хорошая тренировка моих социальных навыков, а также "прокачка" моей толерантности к отказам. Благодаря подобным попыткам я смогу поверить в то, что отказ — это не конец света</i>





ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 20.10, чтобы проанализировать собственные риски.

### Рабочий лист 20.10. Оцениваем риски

Риски, на которые я хотел бы пойти, но вместо этого избегаю их	
Почему я избегаю действий в этом направлении?	
Каково наихудшее из возможных последствий этого риска? (Будьте реалистичны в своей оценке)	
Могу ли я представить себе, что я способен справиться с наихудшим сценарием развития событий?	
Стоит ли мне идти на этот риск, даже если я не получу желаемого результата? Если да, то почему?	

## Самопринятие — здоровая альтернатива самоутверждению за счет мнения окружающих

Когда другие люди относятся к вам хорошо — это, безусловно, приятно. В большинстве случаев нам приятно получить одобрение со стороны окружающих. И если вы хотите нравиться людям, это вполне естественно и нормально. Однако следует понимать, что *никто* не может нравиться абсолютно *всем* без исключения.

Если вы считаете, что *должны* получать одобрение от каждого встречного, то рискуете столкнуться с проблемами в эмоциональной сфере. Возможно, вы слишком много размышляете о том, что думают о вас другие, изо всех сил пытаетесь произвести положительное впечатление, поступаясь собственными интересами и мнениями, нервничаете в присутствии других людей, не допускаете спонтанности в своем поведении или намеренно ведете себя так, чтобы угодить окружающим.

Мы рекомендуем вам относиться к одобрению со стороны других людей как к приятному бонусу, а не как к необходимости. Это поможет вам получать больше удовольствия от общения с людьми и позволит проявлять свои уникальные личные черты, вместо того чтобы пытаться соответствовать каким-то стандартам. Самопринятие не означает, что вы должны стать самовлюбленным эгоцентриком, который ни во что не ставит мнение других людей. Принять себя — значит признать свою ценность как человека и чувствовать себя комфортно, будучи самим собой. Мы говорили о концепции самопринятия в главе 14.



ПРИМЕР!

Патрик заполнил рабочий лист 20.11, чтобы проанализировать, в каких паттернах поведения проявляется его стремление получить позитивную оценку от других людей.

### Рабочий лист 20.11. Стремление получить положительную оценку: пример Патрика

Развернутое описание ситуации/события (Вспомните конкретное недавнее или типичное событие, в котором вы искали одобрения со стороны других людей)	<i>Недавно я хотел пригласить Сьюзен на свидание и сказать ей, что она мне нравится</i>
Чьего одобрения я ищу в этой ситуации?	<i>Сьюзен</i>
Какой конкретный тип одобрения я стремлюсь получить от этого человека/людей?	<i>Я хочу, чтобы она считала меня привлекательным и интересным</i>
Ухудшается ли мое мнение о каких-то конкретных аспектах самого себя, если я чувствую, что не получаю положительной оценки в этой ситуации?	<i>Да. Я прихожу к выводу, что я некрасивый, скучный и вообще полный неудачник</i>
Какие аргументы я могу использовать, чтобы убедить себя в том, что самопринятие — это хорошая идея, даже если я не получаю положительной оценки от этого человека/людей?	<i>Если я приму себя таким, какой я есть, то смогу приглашать таких девушек, как Сьюзен, на свидания. Даже если я получу отказ, то не буду так сильно ругать себя.  Если я буду принимать себя как личность, обладающую ценностью (независимо от того, нравлюсь я Сьюзен или нет), это поможет мне общаться с ней в более спокойной и расслабленной манере.</i>

	<p><i>Самопринятие поможет мне достичь цели — научиться нормально общаться с девушками, которых я нахожу привлекательными.</i></p> <p><i>Благодаря самопринятию я чувствую себя намного лучше, потому что не ругаю и не критикую себя</i></p>
<p>Какие аргументы я могу использовать, чтобы убедить себя в том, что хотя мне и хочется получить одобрение этого человека, я вовсе не обязательно должен получить его?</p>	<p><i>Тот факт, что мне очень хочется нравиться Сьюзен, вовсе не означает, что она обязана хорошо ко мне относиться. Если я сильно хочу заполучить что-то, это вовсе не означает, что я обязательно получу это.</i></p> <p><i>Если Сьюзен отдает предпочтение не мне, а Джеку, то это, конечно, неприятно, но не смертельно для меня. Даже если я не получу желаемого, я переживу это.</i></p> <p><i>Мне действительно нравится Сьюзен, и я очень хочу нравиться ей. Но даже если моя симпатия не окажется взаимной, я все равно смогу вести счастливую и полноценную жизнь. Мне не нужно одобрение Сьюзен, чтобы жить нормальной жизнью.</i></p> <p><i>Если бы Сьюзен была обязана относиться ко мне с симпатией, это означало бы, что она лишена свободы выбора. В реальном мире у нее есть выбор — она может интересоваться мной, а может оставаться равнодушной ко мне. У нее есть возможность принимать подобные решения на свое усмотрение</i></p>



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 20.12, чтобы понять, в каких ситуациях вы ищете одобрения окружающих.

## Рабочий лист 20.12. Мое стремление получить положительную оценку

<p>Развернутое описание ситуации/события (Вспомните конкретное недавнее или типичное событие, в котором вы искали одобрения со стороны других людей)</p>	
<p>Чьего одобрения я ищу в этой ситуации?</p>	
<p>Какой конкретный тип одобрения я стремлюсь получить от этого человека/людей?</p>	
<p>Ухудшается ли мое мнение о каких-то конкретных аспектах самого себя, если я чувствую, что не получаю положительной оценки в этой ситуации?</p>	
<p>Какие аргументы я могу использовать, чтобы убедить себя в том, что самопринятие — это хорошая идея, даже если я не получаю положительной оценки от этого человека/людей?</p>	
<p>Какие аргументы я могу использовать, чтобы убедить себя в том, что хотя мне и хочется получить одобрение этого человека, я вовсе не обязательно должен получить его?</p>	

Если вы начнете регулярно практиковать принципы, изложенные в данной главе, это поможет вам обрести эмоциональное равновесие и здоровье — и поддерживать их в дальнейшем.

# **Великолепные десятки**

## **В ЭТОЙ ЧАСТИ...**

**"Великолепные десятки" — пожалуй, самый любимый читателями раздел во всех книгах серии ...для чайников. Здесь вы найдете сборник полезных советов о том, как работать со специалистами, наладить сон и получить заряд мотивации для дальнейшего роста и развития.**



## Глава 21

# Десять советов по работе со специалистами по КПТ

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Где искать профессиональную помощь

Как получить максимальную отдачу от работы  
с когнитивно-поведенческим терапевтом

**И**ногда бывает так, что несмотря на все самостоятельные старания и усилия на стезе самосовершенствования, вы можете решить, что нуждаетесь в помощи специалиста по работе с подобными нарушениями. Возможно, ваши проблемы мешают вам применять приемы самопомощи на практике? Или же вы просто чувствуете, что консультации психотерапевта могли бы помочь вам начать выполнять их более эффективно? Независимо от того, по какой именно причине вы задумались о получении профессиональной помощи, в этой главе вы сможете найти советы по выбору оптимальной стратегии лечения и подсказки на тему ее максимально эффективной реализации.



## Определите, какой вид терапии подходит лично вам

Психиатры и врачи все чаще рекомендуют пациентам именно КПТ, поскольку научные исследования подтверждают ее эффективность. Подход КПТ к решению проблем и акцент на том, чтобы в долгосрочной перспективе вы стали "сам себе психотерапевтом", также помогают снизить вероятность рецидива.

Однако существует еще много других видов психотерапии, и даже если КПТ эффективно помогает вам, вы вполне можете захотеть попробовать и какой-то альтернативный подход. Возможно, вы хотите уделить больше внимания событиям своего прошлого или своим отношениям с другими людьми. К наиболее распространенным видам психотерапии относятся психоанализ, личностно-ориентированная терапия, психодинамическая терапия, системная терапия и межличностная терапия. Мы не можем в полном объеме раскрыть все эти подходы в рамках данной главы, поэтому приведем лишь краткое описание.

**Психоанализ** был создан Зигмундом Фрейдом. Данный подход исследует свободные ассоциации пациента и делает акцент на ваших отношениях с другими людьми в детстве и, в частности, на динамике семейных отношений. Скорее всего, вам предложат посещать сеансы психоанализа пару раз в неделю на протяжении как минимум года.

**Психодинамическая терапия** изучает то, каким образом ваш жизненный опыт и ваши отношения с людьми в прошлом повлияли на ваше развитие и становление как личности. Данный вид психотерапии уделяет много внимания прошлому пациента и, как и психоанализ, обычно требует достаточно продолжительного курса лечения.

**Личностно-ориентированная терапия** была разработана Карлом Роджерсом. Она делает акцент на установлении психологического контакта и формировании доверительных отношений между клиентом и психотерапевтом. Специалист по личностно-ориентированной терапии не направляет ход сеанса психотерапии, а старается сделать самого клиента "ведущим".

**Системная терапия** часто используется для работы с парами и семьями. Она фокусируется на семейных системах и на ролях, которые люди играют в своих отношениях с другими.

**Межличностная терапия** — относительно краткосрочный вид психотерапии, который часто используется для лечения депрессии. Лечение в данном случае сосредоточено на том, каковы ваши взаимоотношения с людьми и каким образом можно улучшить их и повысить вашу социальную активность.

На самом деле это далеко не полный перечень, и существует еще множество других видов психотерапии.



ВНИМАНИЕ!

Мы настоятельно рекомендуем вам при выборе подходящего вида психотерапии собрать как можно больше информации о нем и убедиться в том, что это действительно официально признанный органами здравоохранения протокол лечения. Вы можете обратиться за советом к вашему терапевту, психиатру или же к организациям, регулирующим профессиональную деятельность психотерапевтов.

## Выясняем, кто есть кто в мире психотерапии

Многие специалисты в области психического здоровья могут предоставить вам общее консультирование и поддержку. Консультации общего характера также могут принести пользу, но если у вас есть какое-то вполне конкретное расстройство, от которого вы хотите избавиться. — например, депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство. — то будет лучше, если вы обратитесь к квалифицированному психотерапевту, который обладает опытом работы именно с такими расстройствами. Если вы конкретно хотите работать с когнитивно-поведенческим терапевтом, не стесняйтесь говорить об этом. Многие психиатры, психологи и медсестры прошли обучение КПТ, но следует проверять степень их подготовки и опыта.



СОВЕТ

У специалиста по КПТ, к которому вы собираетесь обратиться, должен быть диплом о получении соответствующего образования. В идеале ваш психотерапевт получил степень магистра в области психологии в высшем учебном заведении с хорошей репутацией. Адекватный психотерапевт профессиональной квалификацией не будет оскорблен, если вы зададите вопрос о его подготовке. Вы имеете полное право знать об образовании и опыте вашего психотерапевта, поскольку это ис/ше лечение.

Если вы немного сбиты с толку, вот перечень различных специалистов, которые могут предложить вам помощь.

**Клинические психологи**, как правило, изучили широкий спектр методов психотерапии и прошли базовую подготовку в области применения психотерапевтических принципов к конкретным проблемам. Многие могут предлагать работу в рамках КПТ, но не у всех может быть специальная подготовка для этого.

**Психологи-консультанты** обычно обучаются навыкам выслушивания и психологической поддержки. Они могут иметь сертификат по базовому консультированию или быть специалистами в конкретных проблемных областях, таких как зависимость. У них не всегда может быть степень по психологии или глубокое знание психологических проблем. Часто консультанты не специализируются в такой конкретной области психотерапии, как КПТ.

**Психотерапевтические медсестры** изначально обучены психиатрическому сестринскому делу. У них есть более глубокое понимание психических процессов и расстройств, чем у медсестер общего профиля.

**Психиатры** — это врачи, специализирующиеся на психических расстройствах. Они могут назначать лекарства и, как правило, более осведомлены, чем семейные врачи, о препаратах, используемых для лечения психических расстройств. Некоторые психиатры обучались КПТ, однако во многих случаях психиатр после проведения первоначальной оценки состояния пациента направляет его к когнитивно-поведенческому терапевту или другому специалисту, обладающему опытом работы, который соответствует его проблеме.

**Психотерапевты**, как правило, специализируются на конкретной школе психотерапии, например КПТ или личностно-ориентированной терапии. Однако уровень их подготовки и опыта может сильно варьироваться.

## Задавайте себе правильные вопросы

Чтобы понять, как выбрать подходящего для вас когнитивно-поведенческого терапевта, подумайте над следующими вопросами.

В чем именно мне нужна помощь? Каковы мои проблемы?

Как часто я хочу посещать сеансы психотерапии? Раз в неделю? Раз в две недели?

Я бы предпочел, чтобы мой психотерапевт был мужчиной или женщиной?

Какую сумму я могу позволить себе платить за сеансы психотерапии?

Как далеко я готов ездить на сеансы психотерапии?

Сколько сеансов мне может понадобиться?

Не стесняйтесь задавать своему потенциальному психотерапевту вопросы и не бойтесь показаться слишком любопытным или недоверчивым. Лучше всего будет, если вы получите ответы на все интересующие вас организационные вопросы еще до того, как согласитесь начать работу с каким-то конкретным специалистом. Подготовьте список вопросов, которые можете задать во время вашего первого разговора по телефону или же во время первой встречи. Имейте в виду, что психотерапевт не сможет дать вам точные ответы на некоторые вопросы (например, насчет необходимого количества сеансов) до проведения первичной оценки вашего состояния, но он может дать вам ориентировочные, приблизительные ответы и уточнить их в ходе дальнейшего общения с вами.

## Где найти специалиста, практикующего КПТ?

Обратитесь за рекомендацией к своему семейному врачу, психиатру или друзьям. В подавляющем большинстве случаев работники медицинской сферы рекомендуют только тех психотерапевтов, с которыми они знакомы лично и к которым уже направляли других пациентов ранее. Рекомендации от друзей тоже могут оказаться полезными, однако учтите, что ваш друг мог работать над совершенно иной проблемой, чем у вас. и оценивать своего психотерапевта по совершенно другим критериям, чем вы.

Кроме того, вы можете искать специалистов на веб-сайтах для аккредитованных когнитивно-поведенческих терапевтов.

## Как понять, могу ли я доверять своему психотерапевту?



**ВНИМАНИЕ!**

К сожалению, нам иногда встречаются недобросовестные люди, которые предлагают услуги психотерапевта или психолога-консультанта. не обладая при этом вообще никакой профессиональной подготовкой или квалификацией.

Адекватный психотерапевт абсолютно нормально отнесется к любым вопросам со стороны потенциального клиента, касающимся его опыта работы или профессиональной подготовки. Более того, большинство профессионалов в сфере психотерапии ждут от вас подобных вопросов и удивятся, если вы не захотите узнать о них побольше. Спросите своего потенциального психотерапевта. в каких профессиональных организациях он зарегистрирован и аккредитован. где он учился, сколько лет уже ведет практику. Если психотерапевт

молод и начал работать недавно, это не означает, что обращаться к нему бессмысленно: вполне вероятно, что это прекрасный специалист. Однако лучше уточнить, есть ли у него опыт работы именно с такими проблемами, как у вас. Если нет, возможно, вам лучше подыскать психотерапевта, который уже работал с подобными расстройствами. Если вы хотите работать со психотерапевтом, применяющим именно КПТ, расспросите его о том, какую подготовку он получил в этом направлении.

Все профессиональные психотерапевты обязаны регулярно проходить клиническую супервизию, т.е. получать консультации у другого психотерапевта, обладающего равноценным или большим опытом работы. Спросите вашего психотерапевта, работает ли он с супервизором. Супервизор проверяет, ведет ли аккредитованный профессиональный психотерапевт свою практику в соответствии с общепринятыми стандартами.



ЗАПОМНИ!

Располагать информацией о своем психотерапевте полезно еще с одной точки зрения: если вдруг что-то пойдет не так, вы будете иметь больше возможностей для подачи жалобы в органы, регулирующие профессиональную деятельность психотерапевтов.

## Не бойтесь медикаментозного лечения

Мы прекрасно знаем, что нашим пациентам не всегда нравится идея принимать лекарства. Чтобы справиться с психологическими или эмоциональными проблемами. Многие люди отказываются от медикаментозного лечения и стараются преодолеть свои проблемы исключительно с помощью приемов психотерапии. На самом деле такой подход часто оказывается эффективным, и во многих случаях инструментов КПТ достаточно, чтобы помочь вам преодолеть, к примеру, тревогу или депрессию. Но иногда проблема остается на месте, как ни старайся.

Медикаментозное лечение может помочь вам смягчить некоторые из симптомов и даст вам возможность извлечь больше пользы из вашего основного курса психотерапии. Даже небольшая доза правильно подобранного лекарства может помочь снизить степень выраженности симптомов, которые могут блокировать ваш прогресс при лечении с применением методов КПТ.



ЗАПОМНИ!

Если бы вы подхватили какой-то вирус и поняли, что ваш организм не справляется с ним самостоятельно, вы бы отправились к врачу за рецептом на лекарства, верно? В этом аспекте ваше психическое здоровье не слишком отличается от физического. Не отказывайтесь

категорически от идеи дополнить психотерапию медикаментозным лечением — оно требуется не всегда, но есть случаи, когда оно способно существенно повысить эффективность курса терапии.



СОВЕТ

Подбор препарата для лечения вашей конкретной проблемы должен осуществлять врач. Если вы не уверены, какой именно лекарственный препарат вам нужен, попросите его направить вас к психиатру. Как правило, психиатры обладают более специализированными знаниями и опытом в контексте назначения оптимального медикаментозного лечения для того или иного психического/эмоционального расстройства.

## Не забрасывайте работу над проблемой между сеансами психотерапии

Скорее всего, ваш когнитивно-поведенческий терапевт предложит вам определенные задания, которые нужно будет выполнять в промежутках времени между вашими сеансами психотерапии и которые помогут вам лучше понять основные концепции КПТ. Эти задания могут быть направлены на преодоление страхов, борьбу с проблемными паттернами поведения и укрепление здорового образа мышления. Мы настоятельно рекомендуем вам выполнять ваши задания и упражнения для самостоятельной работы между сеансами психотерапии и рассказывать своему психотерапевту о своих проблемах и успехах в ходе их выполнения.



ЗАПОМНИ!

Сеансы психотерапии обычно длятся около часа (иногда даже чуть меньше) — в общем, не очень долго. Упражнения и задания для самостоятельной работы между сеансами необходимы вам для повышения эффективности проработки проблемы и для подготовки к очередному сеансу.



СОВЕТ

Записывайте результаты вашей работы в промежутках между сеансами. Кроме того, если у вас возникли какие-то сомнения, непонимания, колебания по поводу вашего курса лечения или выполнения промежуточных упражнений, обязательно запишите их. Чтобы не забыть обсудить это с вашим психотерапевтом на следующем сеансе.

## Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий

Встретившись с когнитивно-поведенческим терапевтом, будьте готовы к активному и честному диалогу, а также к сложным вопросам с его стороны. Помните о том, что психотерапевты, даже самые квалифицированные и опытные, не обладают телепатическими способностями и не могут читать ваши мысли. Чтобы понять суть ваших проблем и помочь вам, нам нужно сначала получить от вас необходимую информацию.

Возможно, вы будете ощущать дискомфорт и неловкость, рассказывая психотерапевту о каких-то своих мыслях, привычках или действиях. Но работа психотерапевта заключается не в том, чтобы оценивать или осуждать вас. Его задача — попытаться понять вас и предложить вам эффективные инструменты для проработки и устранения ваших проблем. Опытному психотерапевту доводится выслушивать сотни разных историй от пациентов, и вы вряд ли сможете его чем-то сильно удивить или шокировать. Напоминайте себе о том, что ваш психотерапевт прошел соответствующую подготовку и уже принимал в своем кабинете немало людей с проблемами, похожими на ваши.

Ваш психотерапевт прежде всего человек, а уже потом — профессионал в сфере психического здоровья. Многие мысли и поступки, которые вы хотите обсудить с ним, представляют собой не "исключения из правил", а широко распространенные явления, с которыми сталкивается множество людей. Накануне первого сеанса психотерапии полезным будет составить список вопросов, ответы на которые вы хотели бы получить еще до начала вашей работы. Если во время встречи вы почувствуете, что вам сложно задавать эти вопросы лично, просто зачитайте их вслух или дайте свой список психотерапевту, чтобы он сам прочел их.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 21.1, чтобы сформулировать проблемы, которые вы хотите проработать с помощью психотерапии.

### Рабочий лист 21.1. Список моих проблем и вопросов

**Какие основные проблемы в моей жизни я хочу обсудить в ходе сеансов психотерапии?**

## Подготовка к сеансу психотерапии

Помимо самостоятельного выполнения упражнений в промежутках между сеансами психотерапии и активного сотрудничества с вашим психотерапевтом непосредственно во время сеансов, вы можете сделать еще кое-что полезное — подготовиться к очередному сеансу психотерапии заранее. Скорее всего, в ходе нескольких первых сеансов вы и ваш психотерапевт уже успели определить ваши проблемы и сформулировать ваши цели, однако жизнь в целом вещь переменчивая. и иногда она подбрасывает нам сюрпризы. Если вы поняли, что со времени первого сеанса психотерапии ваши жизненные обстоятельства изменились. уделите пару минут анализу этих изменений. Возьмите лист бумаги и запишите все изменения в обстоятельствах, проблемах и целях, о которых вы считаете нужным сообщить вашему психотерапевту. Храните все свои записи, связанные с курсом психотерапии, в одной папке, чтобы вам было удобно брать их с собой на сеансы и показывать вашему психотерапевту.

## Поставьте перед собой цели

КПТ придает большое значение постановке целей и осознанному движению к ним. На первых сеансах терапии ваш психотерапевт попросит вас описать ваши проблемы, а затем спросит, каковы ваши цели в отношении этих проблем. Мы советуем вам изначально думать не только о своих проблемных эмоциях и паттернах поведения, но и о том, каким образом вы хотите изменить себя и свою жизнь. Например, вы можете решить, что хотите чувствовать себя более уверенным в своей внешней привлекательности, обрести баланс в отношениях с вашим партнером, чувствовать грусть, но не депрессию по поводу потери работы. беспокойство, но не тревогу во время общения с другими людьми. В главе 8 мы подробнее говорили о постановке целей.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 21.2. чтобы составить список целей, связанных с вашими проблемами. Возьмите этот список с собой на первый сеанс психотерапии.



ЗАПОМНИ!

Ваш терапевт поможет вам установить правильные, реалистичные и достижимые цели.



## Рабочий лист 21.2. Список моих целей

---

Каковы мои проблемы?

---

Каковы мои цели в отношении этих проблем? Каким образом я хочу изменить свои чувства/действия?

---

## Глава 22

# Десять советов, чтобы хорошо выспаться

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Вырабатываем полезные для сна привычки

Учимся расслабляться и успокаиваться перед сном

**М**ногие распространенные психологические расстройства приводят к возникновению тех или иных проблем со сном. Возможно, у вас есть проблемы с засыпанием или вы часто просыпаетесь посреди ночи и не можете уснуть снова. Любые нарушения сна доставляют нам дискомфорт. В этой главе мы дадим ряд советов, которые помогут вам полноценно выспаться ночью.

## Обеспечьте себе чувство здоровой усталости

К сожалению, большинство людей не выполняют ежедневную норму физической активности. Однако физические упражнения очень важны — не только потому, что благодаря им вы можете поддерживать хорошую физическую форму, но и потому, что они оказывают весьма ощутимое положительное воздействие на ваше психическое здоровье. Когда вы выполняете физические упражнения (особенно энергичные!), ваш мозг подает сигнал к выработке "гормонов счастья" — *эндорфинов*. Эти гормоны улучшают ваше настроение и помогают вам расслабиться.

Подумайте, доводилось ли вам когда-нибудь активно провести целый день на свежем воздухе — скажем, в саду, на пляже, в горах? Вспомните ощущение физической усталости в конце такого дня. Скорее всего, после этого вы спали без задних ног. Сочетание свежего воздуха и физических нагрузок — проверенный рецепт здорового и крепкого сна.

Попробуйте каждый день понемногу увеличивать объем своей физической нагрузки. Даже небольшие изменения играют роль! Например, пройдите пешком до супермаркета вместо того, чтобы ехать на машине, или поднимитесь на нужный этаж по ступенькам, а не на лифте. В идеале хотя бы три раза в неделю уделяйте время кардионагрузкам (т.е. таким видам физической активности, которые приводят к учащению сердцебиения) — например, бегайте, плавайте или катайтесь на велосипеде.



СОВЕТ

Старайтесь, чтобы наиболее интенсивные физические нагрузки приходились на первую половину дня, а не на вечер, иначе вы рискуете получить обратный эффект — заряд бодрости вместо расслабления перед сном. Вечер лучше посвятить относительно спокойным тренировкам — йоге, пилатесу или просто ходьбе.

## Составьте свой план сна

Если вы плохо спите по ночам, у вас может возникнуть желание "наверстать упущенное" — либо поваляться в кровати подольше утром, либо лечь подремать днем. Однако если вы постоянно будете поступать подобным образом, в конечном итоге это лишь закрепит ваши "вредные привычки" в отношении сна.



СОВЕТ

Если вы хотите вернуть режим и упорядоченность в свой сон, попробуйте просыпаться и *вставать* в одно и то же время каждое утро на протяжении *как минимум* двух недель (да-да, даже по выходным!). Не поддавайтесь искушению нажать на кнопку "Повторить через пять минут" на будильнике. И не ложитесь подремать в течение дня, даже если накануне ночью вы совершенно не выспались. Если вы будете ежедневно вставать в одно и то же время и бодрствовать в течение дня, ваше тело постепенно привыкнет к этому распорядку, и вы будете чувствовать себя сонным приблизительно в одно и то же время по вечерам. Скорее всего, со временем вы также заметите, что стали засыпать гораздо быстрее, чем раньше. Имейте в виду, что в первые несколько дней внедрения нового распорядка вы можете чувствовать себя очень сонным и уставшим. Однако если вы будете настойчивы и будете практиковать здоровый режим сна, в

долгосрочной перспективе это положительным образом скажется на вашем самочувствии и настроении.

Если вы знаете, что обычно чувствуете себя сонным в определенное время в течение дня, запланируйте на этот период какие-то дела, требующие физической активности.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 22.1, чтобы определить время утреннего пробуждения и сформулировать стратегии, которые помогут вам не спать в дневное время.

### Рабочий лист 22.1. Мой план нормализации сна

В какое время мне следует просыпаться и вставать каждое утро?	
В какое время дня я чаще всего чувствую себя сонным?	
Что я могу делать, чтобы отвлечься от желания лечь подремать днем?	

## Учимся засыпать быстро

Вы подолгу не можете уснуть или просыпаетесь среди ночи и не проваливаетесь обратно в сон? Нет никакого смысла часами заставлять себя лежать в кровати и размышлять о том, почему же вам не спится. Дайте себе 10-15 минут на то, чтобы уснуть. Не получилось? Что ж, тогда выбирайтесь из кровати.

Займите себя каким-то спокойным и не слишком активным делом. На самом деле в данном случае идеальным выбором станут скучные и монотонные занятия. Рассортируйте белье для стирки, погладьте рубашки, почитайте книгу, которая кажется вам невыносимо скучной, займитесь чем-то, что требует постоянно повторяющихся действий — например, вязанием. Не следует употреблять напитки, содержащие алкоголь или кофеин. Лучше заварите себе чашку травяного чая или выпейте теплого молока. Постарайтесь не возвращаться в кровать, пока не почувствуете, что вы уже действительно почти засыпаете на ходу.



ВНИМАНИЕ!

Если вы поздно легли спать, на следующий день вы будете чувствовать себя еще более уставшим, чем обычно. Не сдавайтесь, и со временем ваш режим сна наладится. Поймите: если вы будете подолгу ворочаться в кровати, пытаясь усилием воли заставить себя уснуть, это лишь сформирует неконструктивные ассоциации в контексте процесса отхода ко сну.

## Контролируйте употребление кофеина и других веществ-стимуляторов

Некоторые люди более чувствительны к кофеину, чем другие. Кофеин может оставаться в вашем организме в течение длительного времени, оказывая влияние на ваше состояние. Даже если вы не считаете себя чувствительным к кофеину, во время работы над нормализацией сна лучше ограничить его употребление (а также употребление других стимулирующих веществ). Многие энергетические напитки содержат тонизирующие вещества наподобие мате или экстракта гуараны. Постарайтесь не употреблять их после полудня.

## Создайте собственные ритуалы подготовки ко сну

Представьте, что вам надо уложить ребенка спать. Что вы будете делать, чтобы настроить его на нужный лад? Скорее всего, вы уберете подальше шумные игрушки, подготовите ванну с теплой водой, наденете на него теплую пижаму, почитаете книжку или споете колыбельную при свете ночника, а затем поправите одеяло со всех сторон и пожелаете ребенку сладких снов. Попробуйте организовать подобный убаюкивающий ритуал и для самого себя. Многие взрослые делают ошибку, укладываясь в кровать слишком быстро и не давая своим телу и сознанию возможности успокоиться.

Если у вас есть проблемы со сном, очень важно, чтобы вы использовали кровать *только для сна*! Поработать на ноутбуке, посмотреть телевизор, полистать журнал? Делайте всё это за пределами кровати. (Есть одно понятное исключение — секс. Можете продолжать заниматься им в кровати!) Суть в том, чтобы у вас сформировалась ассоциативная связь "кровать = сон", и, ложась в кровать, вы сразу расслаблялись, а не думали: "Хм, что-то не спится, может, пока заполню свою налоговую декларацию?"



СОВЕТ

Попробуйте почитать книгу или послушать спокойную музыку, устроившись в удобном кресле возле кровати. Но в кровать ложитесь только тогда, когда почувствуете, что действительно готовы заснуть.



ПРАКТИКА!

Поработайте над созданием собственной программы подготовки ко сну, заполнив рабочий лист 22.2. Если вы будете придерживаться этой программы на практике, вскоре ваши тело и разум станут воспринимать соответствующие действия как сигнал о том, что день подходит к концу и пора сбавлять обороты и отдыхать.

### Рабочий лист 22.2. Моя программа подготовки ко сну

В какое время я буду начинать подготовку ко сну каждый вечер?	
Расслабляющие и успокаивающие занятия, которые я могу выполнять перед сном	

## Создайте умиротворяющую обстановку в спальне

Обстановка в вашей спальне располагает ко сну? Если нет, исправьте это. В идеале ваша спальня должна вызывать у вас устойчивые ассоциации именно со сном, — логично, не правда ли? Наведите порядок, уберите лишние вещи с глаз долой. Следите за тем, чтобы постельное белье всегда было чистым и свежим. Купите удобную и красивую пижаму или ночную рубашку (и нет, это не напрасная трата денег, это инвестиции в ваш здоровый сон!). Поддерживайте комфортную температуру воздуха в спальне. Оставляйте свой телефон на ночь в другой комнате. Опять-таки, подумайте, каким образом вы обустроили бы спальню для ребенка, и попробуйте применить эти идеи к самому себе. Вы с ностальгией вспоминаете, как сладко спалось в детстве в обнимку с любимым плюшевым мишкой? Можете достать его с чердака и проверить, вызывает ли он у вас ассоциации со сном до сих пор.

## Используйте силу ароматов

Доказанный факт: у людей формируются очень устойчивые ассоциации с тем или иным запахом. Некоторые исследования даже утверждают, что воспоминания, связанные с запахами, являются наиболее сильными. Подумайте о том, какие запахи дают вам ощущение благополучия и умиротворенности.

Некоторым людям нравятся древесные ароматы и запахи специй, в то время как другие отдают предпочтение фруктовым и цветочным нотам. Вы наверняка сможете выбрать что-то своё среди бесконечного множества эфирных масел (или их комбинаций). Мы рекомендуем вам сначала изучить информацию об эфирных маслах онлайн, а затем посетить магазин, где вы сможете познакомиться с различными запахами и сделать окончательный выбор. Например, своим расслабляющим эффектом славятся эфирные масла лаванды, шалфея, герани, ромашки и пачули, но вам вовсе не обязательно ограничиваться этим перечнем.

Вы можете добавлять несколько капель эфирного масла в ванну, использовать специальные аромалампы и распылители для эфирных масел. Присмотритесь также к ароматическим спреям для постельного белья и одежды.



ВНИМАНИЕ!

Мы рекомендуем перед началом использования эфирных масел проконсультироваться с профессионалом в этой сфере. Эфирные масла обладают сильным действием, и их не следует использовать в концентрированной форме, неразбавленными. Кроме того, если вы беременны, принимаете какие-то лекарства или страдаете от аллергии, обязательно посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем начать применять эфирные масла.



СОВЕТ

Если у вас есть возможность побаловать себя сеансом массажа с эфирными маслами, непременно сделайте это. Комбинация массажа и ароматерапии помогает снять стресс, расслабиться и восстановить запасы энергии. Опять-таки, мы рекомендуем обращаться к профессиональным массажистам, получившим соответствующую теоретическую и практическую подготовку.

## Освещение имеет значение!

Помимо прочих факторов, на ваше настроение перед сном влияет освещение в вашем доме. Мягкий приглушенный свет помогает расслабиться, поэтому

попробуйте включить в свой ритуал подготовки ко сну переход от яркого освещения к вечернему. Можете использовать в ванной и спальне менее яркие лампочки, чем в остальных комнатах. Источники света, расположенные на стенах или на полу, а не на потолке, тоже помогают создать более спокойную и расслабленную атмосферу. Попробуйте расставить свечи в ванной или спальне (только запаситесь подходящими подсвечниками и не оставляйте зажженные свечи без присмотра!).

## Не требуйте от себя слишком многого

Иногда, несмотря на все старания по подготовке ко сну, ваши собственные мысли вставляют вам палки в колеса. Если у вас завышенные требования или ожидания в отношении сна, это может отрицательно сказываться на его качестве. Мы понимаем, что если вы испытывали проблемы со сном на протяжении длительного времени, у вас почти наверняка будут возникать мысли вроде "Сегодня я просто *обязан* выспаться", "Опять всю ночь не усну". "Я больше так не могу, от недосыпа я просто с ног валюсь". К сожалению, подобные мысли не вполне безобидны. Иногда они превращаются в самореализующиеся прогнозы.

Многие из советов, приведенных в данной главе, нацелены на то, чтобы помочь вам создать оптимальные условия для расслабления и засыпания, но не закливайтесь на этой теме слишком сильно. На самом деле множество людей спят недостаточно долго, или качество их сна оставляет желать лучшего, и, тем не менее, им удается нормально выполнять свои повседневные дела. Попробуйте изменить свои негативные установки в отношении сна. Скажите себе что-то наподобие "Не знаю, как я буду спать сегодня ночью, просто посмотрим, как дело пойдет" или "Если я не высплюсь сегодня ночью, то завтра буду уставшим, но я справлюсь с этим".

Сон — это естественная реакция вашего тела на усталость. На самом деле процесс засыпания настолько естественный и автоматический, что лучше всего не пытаться *заставить* себя уснуть, а фактически пустить этот процесс на самотек.



ПРАКТИКА!

Попробуйте записать свои негативные ожидания и установки в отношении сна. Затем преобразуйте их в более рациональные установки, чтобы убрать излишнее давление на себя и научиться погружаться в сон естественным образом. Заполните рабочий лист 22.3, чтобы заменить неконструктивные мысли более полезными.



## Рабочий лист 22.3. Мои конструктивные установки насчет сна

Каковы мои негативные установки/ требования в отношении сна?	
Какими могут быть мои более реалистичные и конструктивные установки в отношении моих текущих проблем со сном?	
Какими могут быть мои рациональные ожидания в отношении сна?	

## Оставьте все хлопоты за дверью спальни

Время, которое вы проводите в кровати, должно быть посвящено отдыху и восстановлению сил, а не решению глобальных проблем. Многие люди с расстройствами сна привыкли посвящать время перед засыпанием всевозможным переживаниям, которые отнюдь не способствуют расслаблению и повышению качества сна. Нужно научиться "ставить мысли на паузу" на ночь. Поначалу это может казаться сложным, но практика, как всегда, — ваш ключ к успеху.

Попробуйте по вечерам уделять примерно полчаса (или меньше) подготовке к следующему дню или завершению сегодняшних дел. По окончании этого времени просто перестаньте думать о делах и заботах до завтрашнего дня. Если мысли и переживания будут продолжать докучать вам ночью, напомните себе, что сейчас не время заниматься ими, и что вы разберетесь с делами завтра днем. Если хотите, можете даже выполнить символический ритуал: остановитесь перед дверью в спальню и, прежде чем войти, встряхнитесь, словно сбрасываете с себя проблемы и заботы и оставляете их позади.

## Глава 23

# Десять причин не опускать руки

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

Поддерживаем собственную мотивацию

Смотрим в будущее с оптимизмом

**М**ы написали эту книгу, чтобы дать вам базовые навыки и приемы для преодоления своих проблем. Мы искренне верим, что работа с рабочими листами, приведенными в данной книге, пойдет вам на пользу. Однако бывают моменты, когда кажется, что все усилия напрасны, и что у вас ничего не выйдет. Не отчаивайтесь! Любой человек время от времени чувствует себя опустошенным и лишенным стимула двигаться дальше, и это нормально. Психологические проблемы способны по-настоящему выматывать нас, доводя до отчаяния и истощения. В этой главе вы найдете советы, которые помогут не сворачивать с пути к выздоровлению.

## Рецидивы — вовсе не редкость

Откаты назад, рецидивы, повторное появление симптомов — это не отклонение от нормы, это *нормально*. Более того, если вы вылечились от тревоги, депрессии, нарушения пищевого поведения, зависимости, ОКР, да и в целом от любого психологического расстройства *без* рецидива, *это* является исключением.

Важно понимать, что изменения не происходят равномерно, "по прямой". Мы имеем в виду, что исцеление от эмоциональной, поведенческой или психологической проблемы редко (или вообще никогда) представляет собой идеально стабильный процесс. Конечно, было бы приятно, если бы вам становилось все лучше и лучше день за днем, вплоть до полного выздоровления, но обычно дела обстоят далеко не так. И это норма! Начиная работу над собой, будьте морально готовы к будущим препятствиям на своем пути — кто предупрежден, тот вооружен!



СОВЕТ

Итак, учитывая, что откаты неизбежны, а изменения к лучшему не отличаются стабильностью и равномерностью, имеет смысл заранее принять эти факты как данность, вместо того чтобы постоянно бояться возможных рецидивов. Постарайтесь относиться к этому так: "Да, я предпочел бы, чтобы у меня не было откатов, *но* нет причин, по которым у меня бы их *гарантированно* никогда не было, и *если* даже я столкнусь с откатом, то *смогу* справиться с этим и вернуться в норму".

Заполните рабочий лист 23.1, чтобы понять, как вы можете справляться с откатами.

### Рабочий лист 23.1. Формируем конструктивное отношение к рецидивам

<p>Перечислите приемы, которые вы применяли для преодоления вашей проблемы. (При откатах вы можете применять те же методы, которые были эффективными для вас в начале работы)</p>	
<p>Перечислите свои достижения на данный момент. Включите в этот список изменения в ваших повседневных занятиях и изменения в образе мышления и настроении. (Никогда не будет лишним напомнить себе о том, сколько вы уже достигли!)</p>	
<p>Уделите пару минут тому, чтобы похвалить себя за свои старания. Откат — самое время для того, чтобы одобрительно "погладить себя по голове". Перечислите как минимум три вещи (желательно не самые элементарные), которые вы сделали для улучшения своего состояния</p>	

<p>Составьте список людей (как минимум троих), к которым вы можете обратиться за поддержкой. Постарайтесь включить в этот список хотя бы одного профессионала из сферы здравоохранения — например, вашего семейного врача или психотерапевта</p>	
<p>Оцените степень серьезности вашей проблемы в настоящее время по шкале от 1 до 10. Затем оцените степень серьезности вашей проблемы <i>до того</i>, как вы начали работать над ней. (Даже если оценка "сейчас" всего лишь на пару пунктов ниже оценки "раньше", это все равно уже улучшение!)</p>	
<p>Текущая оценка</p>	
<p>Оценка на момент начала лечения</p>	
<p>Разница в оценках (в баллах)</p>	
<p>Просмотрите снова свой план предотвращения рецидивов, который вы составляли в главе 18. Перечислите три вещи из вашего плана, которые можете применить на практике. Например, вы можете снова начать принимать лекарство, которое помогло вам во время основного курса лечения (но обязательно сначала проконсультируйтесь у своего врача!)</p>	



запомни!

Откат вовсе не означает, что вы вернулись в самое начало, к тому, с чего начинали. Продолжительность отката зачастую определяется тем, как быстро вы отреагируете на него и примете меры по его устранению. Очень важно также правильно относиться к возможным рецидивам — реалистично, но в то же время оптимистично. В этом вам помогут рабочий лист, приведенный выше, и составленный вами ранее план предотвращения рецидивов.

## **Для выздоровления нужны практика, терпение и настойчивость**

Мы работаем с клиентами уже много лет и ни разу не видели, чтобы кто-то выздоровел в мгновение ока. Рим строился не один день и даже не пару месяцев. верно? На то, чтобы построить этот величественный город, ушли долгие годы, но результат явно того стоил. Аналогичным образом не требуйте от себя выздоровления за день или за неделю. Практикуйтесь постоянно, запаситесь терпением, будьте настойчивы — и у вас все получится, пусть даже и не сразу.

## **Небольшие достижения тоже считаются!**

Каждое незначительное достижение на пути к выздоровлению имеет значение! Вы можете не замечать этого, но маленькие достижения постепенно накапливаются и преобразуются в единый желаемый результат. Учитесь обращать внимание на небольшие позитивные изменения в вашей жизни. Взгляните еще раз на второй пункт в рабочем листе 23.1. Когда вы чувствуете себя уставшим и подавленным, вам кажется, что все ваши достижения ничего не стоят. Старайтесь адекватно и непредвзято оценивать свой прогресс. Достижения, которые кажутся вам крохотными, могут сыграть решающую роль в процессе выздоровления!

## **Вы обладаете ценностью в этом мире!**

Мы понимаем, что в периоды плохого настроения вам может казаться иначе. но мир нуждается в вас! Каждый раз как вы ведете себя в соответствии со стандартами социальной ответственности, вы делаете свой вклад в улучшение своего окружения. Вы улыбнулись кассиру в магазине? Рассортировали мусор?

Это не мелочи, это ваше положительное воздействие на мир, в котором вы живете. Не стоит недооценивать вашу личную ценность и ваше значение для мира. И не забывайте: когда вы чувствуете грусть, вину или какие-то другие дискомфортные эмоции, вы, скорее всего, неспособны адекватно оценить самого себя. Отложите это до лучших времен — до того дня, когда ваше настроение улучшится, и вы сможете более реалистично взглянуть на себя со стороны. Напомним, что в главе 14 мы подробнее говорили о самопринятии.

## Никто не идеален

С этим утверждением не поспоришь! Никто из нас не может похвастаться идеальным здоровьем, настроением, характером и т.п. Мы люди, и в нас по умолчанию включена опция неидеальности. Люди иногда совершают ошибки, иногда ведут себя неконструктивно, иногда даже поступают плохо. Не надо критиковать себя из-за собственного несовершенства. Лучше отнеситесь к себе так, как вы отнеслись бы к близкому другу при подобных обстоятельствах. — с сочувствием и пониманием. Совершенство — недостижимая цель. Вместо гонки за неуловимым идеалом, сосредоточьтесь на выборе конкретных и реалистичных аспектов самого себя, которые вы можете улучшить. И нет, это не идет вразрез с концепцией самопринятия. Вы можете работать над улучшением определенных аспектов себя и «*то же время*» принимать собственное *несовершенство* в целом. Вы несовершенны — как и любой другой человек!

## Завтра наступит новый день

То, что вы *чувствуете*, влияет на то, как вы *думаете*. Если сегодня вы чувствуете подавленность, тревогу или гнев, например, то высока вероятность того, что ваши мысли будут негативными, тревожными или агрессивными. Завтра будет другой день, вы будете чувствовать себя иначе и, возможно, будете видеть мир в более оптимистичных красках.



СОВЕТ

Если вам очень хочется принять сегодня какое-то решение (особенно если это важное решение!), исходя из ваших нынешних негативных чувств, попробуйте "придержаться коней". Отложите это на потом. Может быть, вам станет лучше уже завтра или через несколько дней, и вы сможете принять более рациональное и адекватное решение, основанное на фактах, а не на негативных эмоциях.

# Альтернатива есть всегда!

Вы очень старались избавиться от своих проблем, но до сих пор не видите особых результатов? Не беда, вы всегда можете попробовать какие-то другие варианты лечения. Возможно, в данный момент времени и лично для вас самопомощь — не самый лучший вариант. Можете попытаться применить следующие опции.

**Медикаментозная терапия.** В некоторых случаях может быть весьма эффективной. Но никакого самолечения! Поговорите с вашим врачом или психотерапевтом и узнайте, что он может предложить вам. Лекарственные препараты могут помочь смягчить или устранить неприятные симптомы, чтобы вы не отвлекались от своего основного курса психотерапии.

**Группы поддержки.** Существует много разных видов групп поддержки, посвященных различным проблемам. Кроме того, можете поискать специализированные онлайн-форумы и веб-сайты, на которых можно получить дополнительную поддержку.

**Индивидуальные сеансы психотерапии.** Регулярные сеансы работы с психотерапевтом могут существенно повысить эффективность ваших действий на пути к исцелению. Приемы самопомощи тоже работают, но многие люди признают, что им нужен некий внешний стимул, чтобы не опускать руки, и сеансы психотерапии вполне могут стать таким стимулом.

**Другие виды психотерапии.** Мы, естественно, всецело поддерживаем идею применения когнитивно-поведенческой терапии, но не отрицаем того, что другие виды психотерапии тоже могут принести вам пользу. Мы знаем, что КПТ демонстрирует высокие показатели эффективности, но это не значит, что другие школы психотерапии бесполезны. Почитайте в Интернете о разных подходах к психотерапии, поговорите с профессионалами, спросите друзей, что они могут посоветовать вам на эту тему.

Напоминаем: независимо от того, к какому конкретно психотерапевту вы решите обратиться, он должен быть аккредитован/зарегистрирован в соответствующих профессиональных организациях и должен показать вам документы, подтверждающие его образование и квалификацию, если вы попросите об этом. Адекватный специалист всегда нормально отреагирует на вопросы о его профессиональной подготовке.

**Холистическая терапия.** Массаж, рефлексотерапия, акупунктура, остеопатия сейчас становятся все более популярными и



ВНИМАНИЕ!

распространенными вариантами альтернативной терапии. Их можно использовать в качестве дополнения к КПТ. Массаж и рефлексотерапия помогут вам расслабиться. Акупунктуру нередко применяют при лечении зависимостей, чтобы снизить тягу к вредной привычке. Остеопатия может помочь устранить хроническую боль и поспособствовать хорошему самочувствию в целом. Как и в случае с выбором психотерапевта, обращайтесь внимание на то, какую профессиональную подготовку получил специалист, к которому вы полагаете обратиться.

## Поговорите с другими людьми

Если вы не вполне довольны своим прогрессом, вероятно, вам не хочется обсуждать это с кем-либо. Однако разговор с другими людьми может быть полезен вам. и вот почему.

Друзья или родственники могут предложить вам моральную поддержку, в которой вы сейчас нуждаетесь.

Возможно, другие люди смогут предложить вам практическую помощь.

После разговора вы, возможно, сможете взглянуть на свою ситуацию с другой стороны.

Друзья и близкие могут рассказать вам о своих личных переживаниях и о своем опыте работы с эмоциональными проблемами, и вы сможете понять, что не одиноки в вашей проблеме.

Заполните рабочий лист 23.2, указав в нем людей, к которым вы можете обратиться за помощью (можете добавить в него еще пункты!)

### Рабочий лист 23.2. Люди, к которым я могу обратиться за моральной поддержкой

---

1.

---

2.

---

3.

---



## **Вы не один!**

Не только вы испытываете проблемы и пытаетесь справиться с ними. На самом деле вы разделяете эти проблемы и стремления со всеми людьми на планете. Конечно, у каждого из нас свои уникальные эмоциональные проблемы, но практически никто не свободен от них в полной мере. Это совершенно точно! Гарантируем! Каждый из нас время от времени сталкивается с неурядицами, и психотерапевты не исключение. Ведь мы тоже в первую очередь просто люди, а уже после этого профессионалы в своей сфере. Если бы вы действительно были единственным в мире человеком с психологическими проблемами, то для кого бы писались и продавались все эти бесконечные книги по психологии? К тому же такой профессии, как психотерапевт, вообще не существовало бы. Мы остались бы без работы! Не объявляйте себя гордым отшельником на необитаемом острове; лучше садитесь в лодку и возвращайтесь на материк, чтобы воссоединиться с остальными представителями цивилизации.

## **Изменения — это постоянный процесс**

Выздоровление — это, конечно, цель, но в то же время и процесс, а не некое одномоментное событие. Мы рекомендуем вам относиться к своим стараниям по преодолению трудностей как к корректировке образа жизни в целом, а не как к миссии, имеющей некий дедлайн, после которого ее можно прекратить. Каждый из нас должен осознанно и намеренно работать над поддержанием своего эмоционального благополучия в течение всей жизни. Итак, с одной стороны, вам нужны четкие цели и временные рамки для их достижения, а с другой стороны, необходимо сохранять гибкость и быть готовым к переменам. Это поможет вам понять и обозначить для себя разницу между долгосрочными, среднесрочными и краткосрочными целями. Можете вновь обратиться к главе 8, чтобы вспомнить, как правильно формулировать и ставить перед собой цели. А сейчас мы хотим еще раз подчеркнуть, что вы представляете собой удивительное, невероятно сложное, постоянно изменяющееся существо. Когда вы справитесь с нынешними проблемами, то обнаружите, что перед вами открываются новые горизонты, где можно найти для себя множество интересных и захватывающих целей. Наслаждайтесь этим путешествием длиной в жизнь!

# Предметный указатель

## А

Агорафобия. 182  
Акупунктура. 439  
Алкоголь. 151; 153; 213; 253  
Анализ затрат и выгод. 174  
Анорексия. 233

## Б

Баланс. 370  
Беспокойство. 148:202  
Бранч. Р., 13  
Булимия, 233

## В

Вторичная эмоциональная проблема. 376  
Выздоровление. 440

## Г

Генерализация, 50; 283; 293  
Гиперответственность, 270  
Глубинное убеждение. 320  
    формулировка, 333  
Глубинные убеждения. 344  
Гнев. 301  
    здоровый. 302  
    нездоровый, 303  
Гордость, 376; 384  
Группа поддержки. 438  
Грусть. 65

## Д

Декатастрофизация, 183  
Депрессия. 33; 65; 103; 135; 142:251;  
    366; 378; 389; 417; 433  
    симптомы. 252  
Десенсетизация. 193  
Дисморфофобия. 234:261:264  
Дистресс. 27; 28; 128; 263  
Домашнее задание. 76

## З

Зависимость. 207; 208

## И

Избегание. 141  
Ипохондрия, 264

## К

Катастрофизация. 44; 268; 362  
Клаустрофобия. 182  
Клиническая супервизия. 420  
Когнитивное искажение. 43; 44; 65  
Компульсивное поведение, 213  
Компульсия. 262; 265  
Контроль, 139:402  
Кофеин. 428

## Л

Личная ответственность. 297  
Личные правила, 321

## **М**

Массаж, 438  
Медитация  
    осознанности, 104  
Модель ABC, 61; 69; 332; 349; 389  
    форма I, 69  
    форма II, 71  
Мотивация, 172; 258; 390; 393  
Мысль, 28; 41  
    автоматическая. 321  
    автоматическая негативная, 62  
    катастрофическая. 44  
Мышление. 119  
    гибкость. 46  
    ригидное. 119  
    черно-белое. 45  
    эмоциональное. 48

## **Н**

Наркотик. 208; 213; 253  
Неопределенность, 138; 402  
Непредсказуемость. 404  
Низкая самооценка, 180; 229; 301

## **О**

Образ тела, 230  
Обсессия, 262; 263  
Осознанность, 104  
Оспаривание мыслей, 71  
Остеопатия. 439  
Ошибка, 406

## **П**

Паническая атака, 137; 182  
Паттерн, 364  
    мышления, 43; 235; 268  
    поведения. 135; 166; 200; 218; 238  
    Руминации. 256  
План активных действий. 258

Поведение. 27; 41; 122; 134  
    ассертивное. 310  
    деструктивное. 35; 145  
    защитное, 185; 200; 253  
    избегания. 37; 194  
    компульсивное. 208; 265  
    привычное. 112; 119; 122  
Право на ошибку, 291  
Принятие. 280  
Проблема  
    формулировка. 133  
Прокрастинация. 217  
Психиатр. 418  
Психоанализ, 416  
Психолог  
    клинический. 417  
    консультант, 418  
Психотерапевт. 418  
Психотерапевтическая медсестра. 418

## **Р**

Расстройство. 27  
    генерализованное тревож-  
        ное, ГТР. 182  
    дисморфическое. 232; 261; 264; 265  
    обсессивно-компульсивное,  
        ОКР. 136; 182; 261; 265; 376;  
        417; 433  
    пищевого поведения, 233  
    посттравматическое стрессовое.  
        ПТСР. 137; 182; 417  
    тревожное. 182; 389  
    эмоциональное, 128; 229  
Реакция. 70  
Рецидив. 361; 375; 433  
    предотвращение, 364  
Ритуал. 136; 262; 265; 275  
    предотвращение. 276  
Роджерс. К., 416  
Руминация, 252; 256

## **С**

Самоизоляция. 142  
Самообвинение, 30  
Самооценка. 279  
    низкая. 312  
Самопомощь. 151; 153; 213  
Самопринятие. 281;299;409  
Саморазвитие. 295  
Событие. 40  
Сон. 217; 426  
Стратегия  
    деструктивная. 136

## **Т**

Тема, 131; 320  
Терапия, 27  
    когнитивно-поведенческая.  
        КПТ. 15; 26; 79; 251; 280; 312;  
        368;396  
    лично-ориентированная, 416  
    медикаментозная, 438  
    межличностная. 416  
    психодинамическая. 416  
    системная, 416  
    холистическая. 438  
Тревога, 33; 103; 135; 148; 181; 189  
    о здоровье, 265  
Тревожность. 389  
Триггер. 57; 64; 69; 112; 132; 167;214;  
    364

## **У**

Убеждение, 27  
Уилсон, Р.. 13

## **Ф**

Физическая активность. 425  
Фобия. 182  
Фокус внимания, 125; 134  
Фрейд, З.. 416

## **Ц**

Цель. 164  
    формулировка. 167

## **Ч**

Чувство вины. 376  
Чувство стыда. 376; 381

## **Ш**

Шопинг. 153; 208; 213

## **Э**

Эксперимент, 28; 80  
    поведенческий, 87  
Экспозиция, 28; 193  
Эллис, А., 45  
Эмоция. 25; 38; 41; 69; 111; 115; 378  
    здоровая, 111  
    контроль, 302  
    нездоровая. 111; 301; 404  
Эндорфин, 425

## **Я**

Ярлык. 284

# КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

## 2-Е ИЗДАНИЕ

**Рена Бранч**  
**Роб Уиллсон**



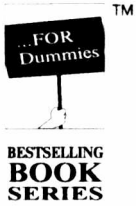
Эта книга призвана познакомить читателя с когнитивно-поведенческой терапией и той помощью, которую она оказывает в решении распространенных эмоциональных проблем, в частности, в контроле зависимости. Авторы описывают действенные методы изменения мышления и эмоциональных реакций, приводят примеры реальных случаев из своей терапевтической практики. Эта книга — ваш надежный спутник на пути к улучшению своего психологического состояния.

В книге рассмотрены следующие темы:

- основные принципы КПТ
- проблемы, которые помогает решить КПТ
- стратегии, методики и инструменты КПТ
- основы самопомощи
- навыки самоконтроля

[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

ISBN 978-5-907114-55-5 в продаже



# Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников® 2-е изд.



*Шпаргалка*

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) включает в себя множество полезных идей, практик и подходов, которые помогут вам изменить ваше самовосприятие и отношение к жизни. Но КПТ помогает не только разобраться в себе, но и изменить себя к лучшему — стать более уравновешенным, спокойнее воспринимать себя, свое прошлое, настоящее и будущее.

## *Основы когнитивно-поведенческой терапии*

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) становится все более популярной среди людей, желающих избавиться от деструктивного поведения и повысить уверенность в себе. Что мы понимаем под когнитивно-поведенческой терапией?

- КПТ способствует более гибкому отношению к себе, к другим и к окружающему миру.
- КПТ ориентирована на достижение цели.
- КПТ предлагает навыки и стратегии для преодоления таких распространенных проблем, как тревога, депрессия и беспокойство, низкая самооценка и др.
- КПТ обращается к вашему прошлому, чтоб понять, как ваша личная история может влиять на ваши сегодняшние убеждения и поведение.
- КПТ не пытается установить некую первопричину ваших проблем, а изучает механизм их формирования и, главное, закрепления.
- КПТ побуждает вас пробовать по-другому взглянуть на ситуацию и попытаться действовать по-другому в привычных обстоятельствах.
- КПТ направлена на профилактику рецидивов и в целом на личностное развитие

# Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников® 2-е изд.

*Шпаргалка*

## *В чем вам поможет КПТ*

Уже доказана эффективность когнитивно-поведенческой терапии в коррекции различных психологических состояний. КПТ поможет вам справиться со следующими проблемами.

- **Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)** — состояние, при котором человек почти все время испытывает чувство тревоги. Клиенты с ГТР часто беспокоятся из-за того, что с ними или с их близкими может случиться что-то плохое.
- **Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** может принимать разные формы и характеризуется нежелательными навязчивыми мыслями и сложными ритуалами, которые человек выполняет, чтобы предотвратить страшные события.
- **Паническая атака** — внезапный приступ острой тревоги и беспричинного страха, сопровождаемый физическими симптомами; например, человеку приходит в голову, что у него сердечный приступ и что он вот-вот потеряет сознание и даже умрет. Панические атаки чаще всего возникают в определенных ситуациях, но могут появляться совершенно беспричинно.
- **Фобии** — это проявление беспричинного страха перед обычными вещами или ситуациями. Фобию называют иррациональным страхом, потому что испытываемая боязнь несоизмерима с реальной угрозой. Предметом фобии может быть чего угодно, однако самыми распространенными являются агорафобия (боязнь скопления людей и/или нахождения вдали от знакомых мест), клаустрофобия (страх замкнутого пространства), боязнь инъекций, животных, страх высоты.
- **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** — это состояние беспричинной тревоги, развивающееся в результате травмирующего события, которое сопровождалось угрозой жизни или насилия. ПТСР может возникнуть и у человека, который оказался свидетелем напугавшего его события. К числу травмирующих событий, приводящих к ПТСР, относятся дорожно-транспортные происшествия, насилие либо угроза применения насилия, грабеж, стихийное бедствие, война.

Шпаргалка

### Здоровые аффирмации против деструктивных ярлыков

Вы можете изменить свои эмоции, изменив мысли. В приведенную ниже таблицу мы включили негативные утверждения, которые вы, вероятно, произносите вслух или думаете о себе, и конструктивные здоровые аффирмации, которыми их можно заменить. Простая замена слов поможет вам увидеть положительные стороны в себе и своей жизни.

<i>Негативное деструктивное утверждение</i>	<i>Позитивная аффирмация</i>
Я ни на что не гожусь	Я многое умею и в чем-то даже талантлив
Я ничтожество	Я достойный человек не хуже других
Я слаб	У меня есть свои слабости, но есть и сильные стороны
Я плохой	У меня есть хорошие качества
Я неудачник	Я — человек, значит, могу потерпеть неудачу в чем-то, но довольно часто я добиваюсь успеха
Со мной можно не считаться	Со мной считаются
Я ненормальный	У меня есть свои причуды, как у каждого человека, но я совершенно нормален
Я тупой	Я порой совершаю глупости, но это не значит, что я тупица
Никто меня не любит	Я достоин любви и меня любят
Я жалок	У меня есть чувство собственного достоинства
От меня нет никакого толку	Я делаю множество полезных вещей
У меня никогда ничего не получается	Порой у меня что-то не ладится, но, когда я прилагаю усилия, у меня все выходит как надо
Я чудовище	Я обычный человек с хорошими и плохими чертами характера
Я отвратителен	Во мне нет ничего отталкивающего
Я хуже всех	Я не хуже и не лучше других
Я чокнутый	Бывает, что я делаю какие-то глупости, но в целом я нормальный человек в здравом уме



Шпаргалка

## Проработка негативных мыслей с помощью КТЛП

В когнитивно-поведенческой терапии имеются многочисленные инструменты для самопомощи. Например, для преодоления негативного мышления и замены его конструктивным попробуйте модель АВС:

- **А** (англ. *Activating events*) — активирующее событие, или триггер. Это может быть ситуация из прошлого, настоящего или будущего, которая запускает определенные мысли и суждения.
- Буква **В** (англ. *Beliefs*) — эмоции и мысли. Это то значение, которое вы придаете триггеру, и ваши мысли о нем. Эмоции и мысли определяют в конечном итоге ваше поведение и поступки.
- Буква **С** (англ. *Consequences*) — последствия действий и эмоций, *реакция*. Это то, что вы делаете и чувствуете в ответ на свой триггер (**А**) под влиянием вызванных им эмоций и мыслей (**В**) он вызвал.

## Постановка целей при решении личностных проблем

Важно четко осознавать свои проблемы, чтобы решить их, поставив перед собой конкретные достижимые цели. Для этого запомните пять важных характеристик цели: она *конкретная, позитивная, наблюдаемая, реалистичная* и *ограниченная по времени*. Выбирая цели, учитывайте следующие аспекты.

- **Конкретность.** Будьте конкретны в том, где, когда или с кем вы хотите действовать или чувствовать себя по-другому.
- **Позитивность.** Формулируйте свои цели в позитивном ключе, вдохновляя себя на дальнейшее развитие. Чего вы хотите достичь на работе? Каковы ваши цели в личной жизни?
- **Наблюдаемость.** Попытайтесь включить в свою цель описание изменений в поведении, которые вы можете наблюдать. Тогда вы сможете заметить, когда достигнете своей цели, потому что увидите конкретное изменение.
- **Реалистичность.** Сделайте ваши цели ясными, конкретными, реалистичными и достижимыми. Сфокусируйтесь на целях в зоне вашей досягаемости, на тех, которые зависят от изменений в вас самих, а не в других людях.
- **Ограниченность во времени.** Определите отрезок времени, в течение которого вы будете сосредоточены на достижении вашей цели. Назначьте конкретный дедлайн для выполнения соответствующих задач. Составьте список необходимых действий с указанием конкретного времени для каждого из них.

# Помощь в борьбе с депрессией, тревогой и беспокойством!

Эта книга является дополнением к *Когнитивно-поведенческой терапии для чайников*, 2-е изд., но ее можно использовать и как самостоятельное пособие. В ней собраны рабочие листы — очень полезный инструмент при прохождении когнитивно-поведенческой терапии. В них можно записывать наблюдаемые симптомы и состояния, свои цели, методы переработки травмирующего опыта, фиксировать удаchi и ошибки при применении терапевтических методик. Эта книга поможет вам отслеживать свой прогресс и быстрее улучшить психологическое состояние.

## В книге...

- Чем вам поможет КПТ
- Как выявить свои проблемные эмоции и мысли
- Методики избавления от беспокойства, низкой самооценки, навязчивых мыслей и состояний
- Улучшение межличностных отношений
- Секреты замены негативных мыслей позитивными

**Рена Бранч** — дипломированный терапевт КПТ, преподаватель, автор нескольких книг по когнитивно-поведенческой терапии.

**Роб Уиллсон** — психиатр, сотрудник лондонского Института психиатрии, преподаватель, в прошлом — психотерапевт и руководитель терапевтического отделения психиатрической больницы Priory Hospital в Лондоне.

 **ДИАЛЕКТИКА**

[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

Категория: психология

ISBN 978-5-907203-52-5



9 789072 035257

  
для  
**Чайников®**