

Содержание

Введение	7
Глава 1	
Беспокойство перед свиданием.....	9
Глава 2	
Неудачное выступление.....	17
Глава 3	
Обида на партнера.....	23
Глава 4	
«Не могу простить маму».....	29
Глава 5	
Страх перед экзаменом.....	35
Глава 6	
Неподходящие мужчины.....	41
Глава 7	
Стресс на работе.....	47
Глава 8	
Депрессивное настроение	51
Глава 9	
Навязчивые негативные мысли.....	55
Глава 10	
Волнение перед соревнованием.....	59

Глава 11	
Страх остаться в одиночестве	63
Глава 12	
Плохая новость.....	67
Глава 13	
Кого выбрать?.....	71
Глава 14	
«Тревожусь по каждому поводу»	77
Глава 15	
Кто что подумает	81
Глава 16	
Страх медицинских обследований и процедур	87
Глава 17	
Неприятное воспоминание	91
Глава 18	
Уйти нельзя остаться.....	95
Глава 19	
Стыд за неудачу в постели.....	99
Глава 20	
«Я — плохая»	103
Глава 21	
Страшное воспоминание.....	109
Глава 22	
Человек, с которым трудно общаться.....	113
Глава 23	
Заедание стресса.....	117
Глава 24	
«Я не заслуживаю любви»	121
Глава 25	
Работа или дом?.....	127
Глава 26	
Выход из депрессивного состояния.....	131

Глава 27	
«Эта работа мне не подходит по характеру»	135
Глава 28	
Навязчивые тревожные мысли	139
Глава 29	
Как принять правильное решение	143
Глава 30	
Выход из тупика	147
Глава 31	
Социальные страхи	151
Глава 32	
Волнение перед аттестацией	155
Глава 33	
Страх вступить в конфликт	159
Глава 34	
Сепарация от родительских установок	163
Глава 35	
Укрощение гнева	169
Глава 36	
Как отпустить бывшего партнера	173
Глава 37	
Мытье рук	177
Глава 38	
Как вывести отношения из кризиса	181
Глава 39	
Когда разговор не получается	185
Глава 40	
Как успокоиться и прийти в себя после экзамена, соревнования или выступления	189
Заключение	193

Введение

«Я знал очень много неприятностей, но большинство из них так никогда и не случилось». С этими словами Марка Твена может согласиться, наверное, каждый из нас. Сколько раз мы беспокоились, переживали и страдали о том, чего в реальности не происходило. А где оно происходило? Только в голове, в наших мыслях.

В жизни мы сталкиваемся со множеством настоящих, невыдуманных трудностей, но наши эмоции, реакции и оценки («Какой кошмар», «Все кончено», «Я идиот и неудачник») обусловлены не столько реальными событиями, сколько нашими (пред)убеждениями, прошлым (иногда детским) опытом, особенностями характера, усвоенными социальными стереотипами.

Поэтому для того, чтобы справиться со сложной ситуацией, нам необходимо работать со своими мыслями, образами, чувствами, телесными реакциями.

В этой книге собрано множество методов, практик, упражнений и приемов, которые вы можете применять для самопомощи, саморегуляции вашего состояния, настроения и самочувствия. Все они разные, так как были разработаны в рамках различных направлений психотерапии. Вы

познакомитесь с самовнушением, релаксацией, медитативными техниками, научитесь заботиться о вашем Внутреннем ребенке, попробуете несколько письменных практик, узнаете о технике «Чудесный вопрос», освоите метод «Бросание якоря», особые движения глазами и многое другое.

Чтобы информация о методах и приемах самопомощи не была абстрактной, объяснение каждого из них связано с конкретной проблемной ситуацией, например: страх перед экзаменом, общение с трудным человеком, неуверенность в себе, депрессивное состояние, стыд за неудачу в постели, обида на близкого человека и так далее.

В книге 40 глав, в каждой из которых рассказывается: 1) о проблемной ситуации, в которой оказался человек; 2) о методах и приемах, с помощью которых ее можно разрешить; 3) о том, как человек справился с этой задачей. В конце каждой главы — небольшой полезный совет.

Хотя по соображениям конфиденциальности имена людей и детали ситуаций изменены, все примеры взяты из моего более чем 15-летнего опыта работы.

Узнавать о различных способах и методах самопомощи, вероятно, интересно само по себе, но реальную пользу принесет только практика. Поэтому выполняйте упражнения, и тогда вам не придется, как Марку Твену, переживать из-за множества проблем, которых на самом деле нет.

Глава 1

Беспокойство перед свиданием

Ивану 24 года. Он живет с родителями, работает программистом, любит читать, неплохо рисует, у него есть друг еще со школьных времен, но отношений с женщинами не было. Самым важным в своей жизни Иван раньше считал учебу, а теперь работу. При общении с девушками он всегда чувствовал неуверенность, неловкость и стеснение. Чтение книг о борьбе с застенчивостью, нерешительностью не помогло. Девушки, казалось, всегда выбирали парней, которые вели себя раскованно, свободно и уверенно. Иногда Иван надеялся, что все сложится само, ничего специально делать не нужно. Порой приходили грустные мысли об одиночестве, и он спрашивал себя: «Почему у меня не получается то, что с легкостью делают другие?» Иван не решился поделиться своими переживаниями ни с родителями, ни с другом. Вариант обратиться к психологу он рассматривал, но не очень понимал, чем и как незнакомый человек сможет ему помочь.

Наконец Иван пришел к выводу, что ждать больше нельзя, надо что-то делать, и зарегистрировался на сайте знакомств. К сожалению, первые три свидания прошли, по его мнению, неудачно. Как ему показалось, первой

девушке он сразу не понравился при встрече, вторая была разочарована его скромными успехами, а общение с третьей, кажется, прошло хорошо, но увидеться снова она отказалась. И теперь, думая о предстоящем, четвертом знакомстве, Иван чувствует сильное волнение, неуверенность и сомнения.

Любые события в сфере личной жизни воспринимаются большинством из нас особенно трепетно. Начальный этап отношений — знакомство, первое свидание — вызывает разные эмоции: радость, волнение, любопытство, беспокойство. Все неясно, неопределенно, на многие вопросы еще нет ответов — идеальная почва для переживаний и накручивания себя. Прибавим к этому некоторую неуверенность в себе, неуспешный опыт (а кто из нас абсолютно уверен в себе и не имеет негативного опыта?).

В таких условиях наш изобретательный ум рождает массу мыслей тревожно-сомневающегося характера: «А вдруг я ему не понравлюсь?», «А что, если ей будет со мной неинтересно?», «А как быть, если я не буду знать, о чем еще рассказать?», «А вдруг окажется, что у нас совсем разные мнения и взгляды?».

С этими мыслями мы и будем работать.

В 2021 году в возрасте 100 лет скончался Аарон Бек — основатель когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), оставив после себя один из самых распространенных в мире методов психотерапии. Работая с депрессивными пациентами, Аарон Бек хотел создать такой метод помощи, который был бы быстрее и эффективнее, чем психоанализ, и ему это удалось.

КПТ базируется на утверждении о том, что наши эмоции возникают вследствие мыслей (суждений, выводов, правил, убеждений). Из этого следует, что, изменив их, мы улучшаем свои эмоциональные реакции и состояние.

Эта идея не нова: философы-стоики еще 2000 лет назад утверждали, что на человека влияет не само событие, а то значение, которое он придает этому событию (то есть то, что о нем думает). Но в КПТ философское рассуждение превратилось в четкую психотерапевтическую методику*.

Важная положительная сторона КПТ состоит в том, что для решения проблемы, оказывается, нет необходимости исправлять ситуацию (часто это вообще невозможно), достаточно изменить отношение к ней. И есть проверенные техники, как это сделать.

Вернемся к списку мыслей о неудачном свидании (см. выше): какие эмоции могут возникнуть вследствие такого рода мыслей? Тревога, неуверенность, сомнение, беспокойство. Что-то плохое уже произошло? Нет, ничего. Надвигается катастрофа? Тоже нет. Но мы уже готовимся к будущим трудностям и погружаемся в переживания о них. У нас уже есть «проблема». Обратите внимание: мы смотрим «кино в уме», в реальной жизни сейчас все в порядке.

Неприятные эмоции — это еще цветочки. Ягодки — те поступки, которые мы совершим под их воздействием. Можно начать смотреть видео с советами о том, как вести себя на свидании, еще больше накрутив себя. Можно выпить для храбрости. А легче всего вообще не пойти на встречу из-за всех этих переживаний.

Получается такая цепочка: *негативные мысли* → *неприятные эмоции* → *выдуманная проблема*. Горе, как говорится, от ума. Где выход?

* Бек Дж. С. Когнитивная терапия: Полное руководство. — М.: Вильямс, 2021.

Введем пару простых терминов. Мысли, которые возникают сами собой и молниеносно проносятся в уме, называются *автоматическими*. Именно они вызывают негативные эмоции. Что с ними делать? Противопоставить им так называемые *альтернативные мысли*. Давайте вернемся к нашей ситуации (к предстоящему свиданию), перечитаем автоматические мысли о ней и спросим себя: а как можно подумать об этом иначе? Как мы можем оспорить автоматические мысли, возразить им или как минимум усомниться в их истинности?

Например: «Я что-то расскажу о себе, он/она что-то расскажет тоже, и, скорее всего, найдутся темы, интересные для нас обоих», «У меня нет цели понравиться еще практически незнакомому человеку, пока нужно просто получше узнать друг друга», «Даже если в нашем разговоре будут паузы, это не страшно, мы же не на радио в прямом эфире, а просто знакомимся», «У каждого человека свои вкусы и предпочтения, если совпадения не произойдет, то это не стоит принимать на свой счет».

Какие ощущения возникают у вас, когда внимательно вчитываетесь в утверждения такого типа? Вероятно, спокойствие, уменьшение напряжения, облегчение.

Упражнение «Альтернативные мысли»

Запишите именно ваши автоматические мысли, которые вызывают тревогу, напряжение, дискомфорт, а затем опровергните, оспорьте их или просто подумайте о ситуации по-другому. Новые мысли обязательно запишите.

Ничего не приходит на ум? На этот случай есть два психологических приема.

Первый прием. Вы, конечно, слышали поговорку «Чужую беду руками разведу, а к своей ума не приложу»? Да, зачастую намного проще дать хороший совет другому человеку, ведь лично нас его проблема не касается. Представьте, что к вам обратилась ваша близкая подруга. Она поделилась своими переживаниями. Что вы скажете ей? Как вы ее поддержите? Помогите подруге посмотреть на предстоящее свидание под другим углом зрения. Потом используйте эти же рациональные доводы в своей ситуации.

Второй прием. Вы можете представить, что пришли посоветоваться с человеком, который хорошо вас знает, доброжелательно к вам относится и хочет поддержать. Это может быть ваш друг, или родственник, например любящая вас бабушка, или учитель, или даже ваш любимый киногерой (магистр Йода, Шерлок Холмс, профессор Дамблдор, мисс Марпл и другие). Расскажите ему о вашей проблеме и попросите совета. Что скажет ваш мудрый, доброжелательный собеседник?

Маловероятно, что после однократного выполнения этого упражнения тревога уйдет раз и навсегда, но, скорее всего, она уменьшится. Альтернативные мысли — здравые, взвешенные рассуждения — имеет смысл перечитывать. Ключевые тезисы стоит записать на карточку и носить с собой, в сумке или кармане. Почувствовали волнение — перечитайте карточку.

И помните главное: катастрофа под названием «Неудачное свидание» происходит только в одном месте — в голове.

Иван анализировал свои мысли о предстоящем свидании несколько дней. С автоматическими мыслями проблем не возникло. Как он обнаружил, они касались оценки его внешности («Не модно одет») и ограниченных материальных возможностей («Не могу пригласить девушку в дорогой ресторан»).

Для того чтобы сформулировать альтернативные мысли, Иван использовал те приемы, о которых было рассказано ранее. Если такими сомнениями поделился бы с ним его друг, то Иван искренне сказал бы следующее: «Партнер, с которым стоит создавать семью, поймет, что в долгосрочных близких отношениях модная одежда играет далеко не главную роль. Что же касается финансовых возможностей, то тут нет смысла изображать из себя богатого человека. Опять же, для создания семьи подойдет только тот человек, которого устраивает то, что ему может предложить партнер».

• • •

В этой главе вы познакомились только с основами когнитивно-поведенческой терапии. Поскольку задача этой книги — рассказать вам о разных методах психологической самопомощи, то мы не углубляемся в тему КПТ. Поэтому, если вы хотите узнать больше, рекомендую одну из самых известных в мире книг по данному направлению — «Терапия настроения» Дэвида Бернса*.

* Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. — М.: Альпина Паблишер, 2023.

Полезный совет

Хотя может показаться, что такую работу со своими мыслями легко сделать в уме, на самом деле альтернативные мысли нужно записать. Это новые для вас идеи, поэтому, чтобы они укоренились, упражнение лучше выполнить письменно.

Глава 2

Неудачное выступление

После выступления перед сотрудниками компании Виктория была ужасно расстроена. Объективно говоря, ее профессиональные успехи впечатляли: в свои 30 лет она руководила отделом маркетинга и рекламы в крупной инвестиционной компании. Целеустремленная, инициативная, энергичная Виктория любила и умела добиваться своего. Школу она окончила с золотой медалью, а вуз — с красным дипломом. Только благодаря собственным способностям и усилиям девушка из небольшого городка под Ульяновском переехала в столицу и продолжала делать успешную карьеру. Романтические истории тоже, конечно, случались, но создание семьи и рождение детей не входили в ее ближайшие планы; приоритет профессиональной самореализации был намного выше. Перфекционист Виктория требовала многого как от себя, так и от своих подчиненных. Но если критические замечания в адрес сотрудников она делала кратко и по делу (как учили), то саму себя за недостатки и неудачи просто изводила.

Последнее выступление явно не задалось. Виктория заметила, как несколько слушателей, опустив голову, смотрели в свои смартфоны, а не на нее; в дальнем конце зала

пара сотрудников вполголоса обсуждала свои вопросы, не слушая спикера; кто-то вышел из аудитории посередине выступления. Все эти проявления невнимания сбивали, Виктория иногда запинаясь, собиралась с мыслями, делала паузы. После выступления ее начальник, очень авторитетный человек, который всегда хвалил девушку, сказал ей что-то типа «Бывало и лучше» — это было крайне неприятно.

Сожаления по поводу неудачного, по ее мнению, выступления не отпускали Викторию несколько дней и даже ночей. В уме прокручивались картинки «провала»: запинки, оговорки, признаки волнения (покраснение кожи, пот), неодобрительная реакция кого-то в зале. Образы сопровождалась самокритикой, сожалениями и страхами: «Я говорила ужасно», «Все поняли, что я не разбираюсь в теме», «Почему я не подготовилась как следует?», «Моей карьере конец».

Хотелось бы обратить внимание читателей на то, что *и картинки, и негативные мысли существуют только в уме Виктории*: кто что подумал в зале — на самом деле мы не знаем, что произойдет в будущем — нам тоже неизвестно. Поэтому мы будем работать не с реальностью, а с собственными мыслями.

Как и в случае переживаний по поводу неудачного свидания, мы можем пойти по знакомому пути: выявить негативные автоматические мысли, оспорить их альтернативными мыслями и закрепить результат. То есть *такой инструмент самопомощи у нас уже есть*. Давайте *прибавим к нему новый, совсем другой*. Разным людям в разных ситуациях помогают разные методики. Вы сможете попробовать обе и определить, какая эффективнее для вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru