

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ



4 250 000 просмотров на YouTube

Павел **ФЕДОРЕНКО**
Анастасия **БУБНОВА**



Как избавиться
от страданий
и обрести
душевное
спокойствие

Анастасия Бубнова
Павел Алексеевич Федоренко
Настройки для ума. Как
избавиться от страданий и
обрести душевное спокойствие
Серия «Умный тренинг,
меняющий жизнь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34117903

*Настройки для ума. Как избавиться от страданий и обрести душевное
спокойствие: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-107815-7*

Аннотация

Книга, написанная в соавторстве двумя замечательными специалистами по работе с мышлением и эмоциями. Павел Федоренко и Анастасия Бубнова подробно и доступно рассказывают о природе всех отрицательных эмоций, о методах контроля над ними, о способах трансформации и работе с мышлением. Книга поможет абсолютно каждому изменить жизнь к лучшему. Благодаря навыкам гибкого мышления, разработка которых подробно описана в книге, вы сможете избавиться от

обида, гнева, стыда, вины и тревоги, обретете гармонию и научитесь достигать своих целей. Это практическое пособие по настройке ума: выполнение упражнений и заданий научит вас быть самому себе психологом и детально разбираться в своем внутреннем мире. Эта книга станет вашим помощником не только на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни, но и в первых шагах по работе с характером, даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для спокойной и гармоничной жизни.

Содержание

От авторов	6
Вступление	8
Глава 1. С чего начинается работа над собой	13
Взгляд на проблему под правильным углом	13
Пять элементов проблемы	16
Пример проблематики	16
Глава 2. Связь ситуации, мыслей, эмоций и поведения	25
Формула жизни	25
Человек, живущий в автоматическом режиме	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Павел Федоренко,
Анастасия Бубнова
Настройки для ума.
Как избавиться от
страданий и обрести
душевное спокойствие**

© Федоренко П., 2018

© Бубнова А., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

От авторов

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

На страницах книги вы найдете теоретический материал, основанный на трудах лучших зарубежных и отечественных психологов когнитивно-поведенческой терапии и рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

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

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

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

Уже давно по всему миру задачей психологов становится

обучение клиентов навыкам для дальнейшей самостоятельной жизни вне личной терапии, и эта книга станет вашим помощником не только на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни, но и в первых шагах по работе с характером, даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для дальнейшей опоры на самого себя.

Вступление

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

Антуан де Сент-Экзюпери

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

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

Однако каждому хоть раз доводилось сталкиваться с событиями, которые или невозможно, или сложно изменить в

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

Порой кажется, что прекратить череду негативных переживаний просто невозможно, и если само событие нельзя изменить, то как быть тогда? Ответ на этот вопрос вы найдете в данной книге. Узнаете, как перестать испытывать сильную обиду или мучительную вину, получите ценную информацию, которая поможет вам поменять свое мышление и, как следствие, изменить жизнь к лучшему. Ведь именно наши мысли, а не сама ситуация и создают все переживания.

В доказательство этому приведем пример.

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

Конечно же нет. Один начнет ругаться с сотрудником авиакомпании (иногда, кстати, дело доходит и до рукопри-

кладства). Другой же будет спокойно читать книгу, третий пойдет гулять, а четвертый станет тревожно поглядывать по сторонам.

Мы привыкли полагать, что само событие вызывает в нас эмоцию. Но если бы это было так, то все пассажиры отреагировали бы одинаково.

Именно наши мысли заставляют нас реагировать тем или иным образом на определенное событие.

Правильная работа с мышлением помогает находить решения многих жизненных проблем, учит по-новому реагировать на ситуации и направлять свою энергию не на пустые переживания, а на реальные действия.

Отличие здорового мышления от невротичного

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

Здоровое мышление – это не позитивное мышление, а скорее мышление без искажений, которые мы привыкли не замечать.

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

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

Для примера возьмем ситуацию ссоры. Вы испытываете обиду на друга, считая, что он, по вашему мнению, повел себя недостойно. Вы пропускаете эту ситуацию через призму

своего сознания, основываясь на прошлом опыте, оцениваете ее каким-то образом. Имея установку «Друг никогда не должен спорить со мной, друг не должен поступать плохо. Меня не должны предавать!» – вы начнете испытывать обиду, возможно очень сильную. Если же вы способны поставить свое убеждение под сомнение и поразмыслить, насколько ваше требование к другу уместно, реальны ли ваши ожидания по отношению к тому или иному человеку, то, скорее всего, постепенно обида начнет угасать естественным способом. Человек, привыкший мыслить в рамках своих требований, убеждений, продолжит обижаться и дальше, не осознавая, что причина обиды кроется в его мышлении, а не в самой ситуации или других людях.

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

Глава 1. С чего начинается работа над собой

Самый трудный шаг – это шаг за пределы привычного.
Ф. Рузвельт

Взгляд на проблему под правильным углом

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

Обязательным этапом для успешного решения своей проблемы является четкое ее понимание. Понять ее суть – зна-

чит сделать большой шаг в правильном направлении. Давайте посмотрим на рисунок, изображенный ниже.

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

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

Реальная
проблема



Что кажется
проблемой



Что хочу!

Для того чтобы решить проблему и попасть в «квадрат», изначально из «черной точки» необходимо переместиться в «треугольник».

Только если вы четко понимаете, из чего состоит проблема, вы сможете благополучно ее решить. Ведь если у вас нет этого понимания, то и работать с самой проблемой вы будете некорректно.

Поэтому точное ее определение – первый и очень важный этап при работе над собой. С этого обычно и начинается первая сессия с психологом. Так как с помощью нашей книги вы научитесь оказывать поддержку самому себе, то следующая информация позволит справиться самостоятельно с первой задачей и не допустить ошибок.

Пять элементов проблемы

Пример проблематики

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

Первый элемент – жизненная ситуация – это среда, в которой вы находитесь, внешние обстоятельства, изменения в обстановке.

Второй – физические реакции – представляет собой телесные проявления (холод, дрожь, сердцебиение).

Наше настроение, третья составляющая, выражается с помощью эмоциональных проявлений (гнев, обида, тревога...).

Четвертый элемент – это поведение и действия в определенной ситуации.

Пятый – мысли в этой же ситуации.

Все эти элементы взаимосвязаны друг с другом и взаимозависимы. Воздействие на один из элементов может привести к изменению остальных. Очень важно понимать, что в процессе работы над собой вы будете учиться воздействовать на все элементы проблемы. Если ваш дом требует ремонта, то целесообразно проводить работы на всех этажах,

чинить проводку, прохуdivшиеся окна, а не только клеить обои. Так и в нашем случае: комплексная работа приведет вас к наилучшему результату в кратчайшие сроки.

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

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

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

Следующий этап – опишите ваше настроение, эмоциональное состояние. Выпишите те эмоции, которые беспокоят

вас сильнее всего или удерживаются длительное время. Например, тревога или обида, а может, сильная раздражительность или апатия. Постарайтесь как можно точнее описать эмоциональную составляющую вашей проблемы.

Стоит отметить, что на этом этапе у многих людей возникают трудности с точным определением эмоционального состояния. Некоторые эмоции близки и отличаются своей степенью проявления, силой. Для более точного формулирования эмоции вы можете воспользоваться таблицей на с. 24.

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

СТРАХ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	РАДОСТЬ
ужас	ярость	скорбь	восторг
боязнь	бешенство	тоска	любовь
тревога	ненависть	опустошенность	упоение
неуверенность	злость	одиночество	восхищение
беспокойство	ожесточение	горе	приподнятость
удивление	раздражение	подавленность	достоинство
замешательство	обида	безнадежность	ликование
ошарашенность	досада	беспомощность	наслаждение
оцепенение	уязвленность	сожаление	нежность
растерянность	отвращение	отверженность	блаженство
испуг	гневливость	отчаяние	благодарность
недоверие	зависть	бессилие	увлечение
робость	омерзение	недовольство	умиротворение
смятение	нетерпение	уныние	вдохновение
паника	неприязнь		надежда

И сразу же можно примерно определить, какие мысли возникают у вас на этот счет. Например: «Я не хочу, чтобы кол-

леги оценивали мой внешний вид, если они будут надо мной смеяться, мне будет стыдно и неприятно. Это говорит о том, что я неудачница и никому не нравлюсь».

Давайте рассмотрим принцип определения всех пяти компонентов на конкретной ситуации.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации: смерть отца; повышение по службе.

Физические реакции: холодный пот; сердцебиение; затрудненное дыхание.

Настроение: страх; паника.

Поведение: избегание полетов на самолете; возможность отказа от повышения по службе.

Мысли: «У меня сердечный приступ», «Если я полечу на самолете, произойдет что-то плохое».

Пример

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

В течение последних нескольких месяцев Сергей столкнулся с рядом неприятных жизненных ситуаций. Сначала он потерял отца, затем была череда мелких неурядиц, и вот недавно ему поступило предложение

перейти на более высокую и очень ответственную должность. Сергей сильно переживает, да тут еще и этот перелет в Самару, как назло не вовремя.

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

Разбирая таким способом свои проблемные ситуации, вы научитесь со временем лучше видеть их природу, связь между всеми пятью элементами. Вы начнете больше себя понимать, сможете выявить то, что вас реально беспокоит, и то, что проявляется.

Подобно Сергею, который видит проблему только в том, что неприятный симптом мешает ему лететь на самолете, пугает его, многие из нас смотрят на свои проблемы узко. Нам может казаться, что проблема заключается в страхах или симптомах, и все. А другие сферы, такие, например, как жизненная среда, поведение, мысли, – они выпадают из поля зрения, и картина оказывается неполной.

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

Часто, пытаясь разобраться в трудностях, мы видим лишь верхушку айсберга и поэтому не получаем желаемого резуль-

тата. Еще одним ярким примером можно назвать следующую ситуацию.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации: ребенок перешел в 5-й класс. Родители переживают семейный кризис, часто ссорятся.

Физические реакции: бессонница, раздражительность.

Настроение: частые смены эмоций, вспышки гнева.

Поведение: мать кричит на ребенка, винит себя за несдержанность.

Мысли: «Мой ребенок не делает уроки вовремя», «Почему он так себя ведет?», «Почему я опять срываюсь?».

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

Еще одним примером неверного истолкования проблемы

может послужить следующая ситуация.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации: затяжная полоса неудач в личной жизни, сложности с друзьями, сложности на работе.

Физические реакции: набор веса.

Настроение: подавленный гнев.

Поведение: приступообразное переедание.

Мысли: «Я толстая и некрасивая».

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

Домашнее задание 1

Запишите те ситуации, которые вы хотели бы проработать, в таблицу, учитывая все элементы проблемы.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации:

Физические реакции:

Настроение:

Поведение:

Мысли:

Глава 2. Связь ситуации, мыслей, эмоций и поведения

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

Скилеф

Формула жизни

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

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

Следующий этап работы над собой очень важен, он будет направлен на непосредственное решение проблем, на работу с мышлением. Очень важно помнить о том, что именно наши мысли, а не сама ситуация и создают все переживания. В самом начале книги мы рассматривали пример конкрет-

ной ситуации. Помните, как по-разному реагировали люди на задержку рейса? Одни ругались, другие тревожились, третьи спокойно ждали. Все пассажиры находились примерно в одинаковых условиях, но реагировали по-разному на неприятную новость. Вы можете возразить, и сказать, что для кого-то улететь было важнее, кто-то опаздывал, а кто-то нет. Но даже если мы возьмем за пример сестер Анну и Светлану, которые торопятся на день рождения к бабушке, каждая из них может отреагировать на задержку рейса по-своему. Предположим, Анна начнет ругаться с представителем авиакомпании, будет доказывать что-то и кричать на сотрудников аэропорта, а Светлана при этом пойдет искать кафе, смирившись с участью надолго застрять в аэропорту. Все дело в том, что у Анны и Светланы в этой ситуации сложился совершенно разный ход мыслей. Анна думала о том, что непременно должна улететь, что сотрудники аэропорта что-то напутали, «сломали» самолет и делают все возможное, чтобы обмануть пассажиров и испортить им жизнь. Также она могла подумать о том, что самолеты непременно должны вылетать по расписанию, и никак не иначе, тем более сегодня такой значимый для Анны день!

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

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

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

Недаром мудрые люди хорошо понимают смысл фразы Станислава Ежи Леца: *«Если не можешь изменить ситуа-*

цию — измени свое отношение к ней».

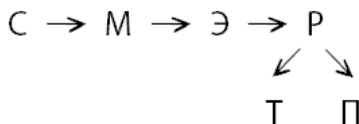
По факту у вас могут быть два варианта. Либо вы выходите из неприятной ситуации, покидаете событие и успокаиваетесь. Например, расставаясь с нелюбимым мужем. Либо смотрите на событие под другим углом. А не является ли проблемой то, что у меня слишком много требований к мужу? Может быть, я сама как-то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

Например, вы абсолютно убеждены, что недостойны хорошей работы. Соответственно, предпочитаете такое место и должность, на которые, по вашему мнению, вас могут взять, пусть даже эта работа вам совсем не нравится. *Вы не выбираете ту работу, которую хотите, лишь потому, что «недостойны ее».* Если же вы уверены в том, что попробовать и ошибаться не страшно и всегда есть шанс испытать удачу, стоит только постараться, и рано или поздно вы обязательно найдете подходящую работу. Обратите внимание на очень важный момент: часто человек, по факту обладающий всеми нужными качествами для достижения цели, не идет к ней только

потому, что считает, будто недостойн ее, не справится с задачей. Это представление о себе никак не отражает реальные возможности человека.

Чтобы не допускать подобных ошибок мышления, вам необходимо познакомиться с очень интересной и полезной схемой. Постарайтесь внимательно прочитать эту главу, ведь именно в ней вы найдете основной инструмент для самопомощи – схему СМЭР. Здесь мы назовем ее «Формула жизни».

Формула жизни



С — ситуация
М — мысль
Э — эмоция
Р — реакция
Т — телесная
П — поведенческая



Результаты

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

«С» – это ситуация, в которую вы попадаете. Давайте возьмем за пример первый день на новой работе. Каждый из нас будет испытывать определенные эмоции, на схеме обозначенные «Э». Допустим, перед выходом на новую работу вы ощущаете тревогу и одновременно стеснение. Очень важно обратить внимание, что между «С» и «Э» и находятся наши мысли «М». Сама по себе ситуация «выхожу на новую работу» не вызывает одну и ту же эмоцию у ста человек из ста. В данном случае в точке «М», испытывая тревогу, вы обнаружите следующие мысли: «А вдруг меня не примут в коллективе? Может, я не справлюсь с поставленной задачей или допущу ошибку». Именно они и создают вашу тревогу. Дальше за эмоциями следует реакция – «Р»: телесная «Т» и поведенческая «П». Испытывая тревогу, возможно, вы будете чувствовать неприятное напряжение в теле. На поведенческом уровне, имея подобные тревожные мысли, вы, придя на работу, не начнете активно общаться с коллективом и постараетесь избегать повышенного внимания к себе.

На данном этапе работы важно научиться замечать связь С – М–Э. Может показаться, что в какой-то конкретной ситуации вы даже не успели подумать о чем-то, как уже почув-

ствовали эмоцию. Но это не так, на самом деле существуют мимолетные автоматические мысли, которые проносятся в голове за долю секунды. Альберт Эллис, основоположник РЭПТ (Рационально-Эмоционально-Поведенческая Терапия), часто упоминает их в своих работах, приводя наглядные примеры.

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

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

Практическое задание «Установление связи мыслей и эмоций»

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

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

перечисленных интерпретаций рассеянного взгляда Олега.

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

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

Мысль: я неинтересен Олегу. Я на всех нагоняю скуку.

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

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

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

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

Человек, живущий в автоматическом режиме

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

Находясь в потоке своих мыслей, мы часто делаем многое на автомате: чистим зубы, включаем свет, совершаем автоматические рутинные дела – и порой даже не помним, делали мы что-то или нет. Так же на автомате мы можем кому-то отказывать, на кого-то злиться. *Жизнь на автомате можно назвать неосознанным состоянием.* Именно по этой причине мы часто не осознаем своих мимолетных автоматических мыслей. Мы думаем, что, например, чье-то поведение вызывает у нас определенную эмоцию. Но это не так.

В каждом из нас формируются привычки думать

и реагировать определенным образом. Привычка работает через нас неосознанно. Мы не замечаем пласт мыслей, но на самом деле эти мысли существуют. И мы можем влиять на них.

Изменяя мысли, мы меняем свои эмоции.

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

Большинство людей постоянно находятся в своем мышлении и думают о чем-то. Утром, просыпаясь, они размышляют, что будут есть. За завтраком думают, как не опоздать на автобус. В автобусе думают, как не опоздать на работу... Мы непрерывно размышляем: что думают о нас окружающие, как оценивают наш внешний вид; какое прошлое у нас было и какое будущее ожидает. При этом мы напрочь забы-

ваем о настоящем. Этот разрыв в мышлении между реальностью и мыслью создает очень много проблем в виде тревожности. Поэтому необходимо создавать опору на «здесь и сейчас».

Чтобы выходить из режима «человек-автомат», очень полезно осваивать активно применяющиеся в когнитивно-поведенческой терапии навыки осознанности (Mindfulness), которые люди по всему миру все больше стремятся изучить и внедрить в свою жизнь.

Осознанность помогает перестать находиться где угодно, только не в настоящем моменте, обратить внимание на мир вокруг, на вкус пищи, а также освободиться от бесконечной «мысленной жвачки», которая заставляет вас жить на автомате в негативных переживаниях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.