

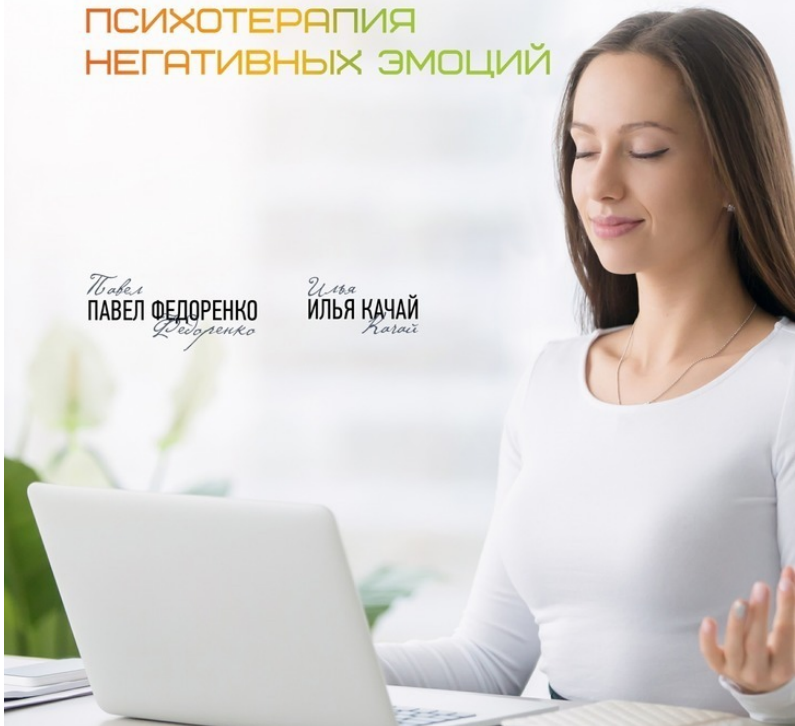
КАК РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



ПСИХОТЕРАПИЯ
НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Павел
ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО
Федоренко

Илья
ИЛЬЯ КАЧАЙ
Качай



Илья Качай
Павел Алексеевич Федоренко
Как развить
стрессоустойчивость.
Психотерапия
негативных эмоций

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35001615

ISBN 9785449303479

Аннотация

Данная книга – эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от длительных и интенсивных эмоций обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, порождающих различные невротические проблемы. Теоретическим фундаментом этой работы являются принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, опирающейся на доказательную медицину. Книга адресована психологам, психиатрам, психотерапевтам и всем, кто хочет преодолеть невротические эмоции и развить стрессоустойчивость.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПРИРОДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ	6
Иллюзорные и реальные проблемы	6
Пять элементов проблемы	8
Примеры невротических проблем	9
Формула жизни	11
Связь мыслей и эмоций	14
Связь мыслей и поведения	20
Связь мыслей и телесных симптомов	22
Связь мыслей и событий	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Как развить
стрессоустойчивость
Психотерапия
негативных эмоций**

**Павел Федоренко
Илья Качай**

© Павел Федоренко, 2018

© Илья Качай, 2018

ISBN 978-5-4493-0347-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее издание является одной из пяти книг, составляющих серию «Психотерапия негативных эмоций», целью которой является формирование комплексного представления о природе невротических эмоций обиды, гнева, стыда, вины и тревоги и способах их преодоления. К числу задач этой серии работ также относится выработка навыков стрессоустойчивости посредством изменения искажённого мышления и неадаптивного поведения. Не обходятся стороной и мировоззренческие вопросы свободы и ответственности, а также структура работы над характером. Каждое издание из серии «Психотерапия негативных эмоций» имеет практическую направленность, но в то же время содержит подробно и доступно изложенный теоретический материал. Книги позволяют осознать глубинные корни различных невротических состояний – телесных симптомов, постоянной тревожности, панических атак, навязчивых мыслей и действий – и, что самое важное, начать устранять эти причины. Как теоретический, так и практический материал работ из серии «Психотерапия негативных эмоций» основывается на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в преодолении различных невротических проблем.

ГЛАВА 1. ПРИРОДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Иллюзорные и реальные проблемы

Большинству людей, которые обращаются за помощью к врачу общей практики, психотерапевту или психологу, кажется, что их проблема состоит в самих телесных симптомах вегетососудистой дистонии, панических атаках, навязчивых мыслях и действиях или различных страхах – выходить на улицу, сойти с ума, заболеть неизлечимой болезнью и прочих. В действительности то, что люди считают своей главной проблемой, является далеко не полным описанием их *реальной проблемы*. Иными словами, человек, испытывающий вышеописанные невротические проблемы, хочет быть здоровым, счастливым и свободным от своих симптомов. Однако для того чтобы достичь этой цели, человеку нужно сначала осознать свою подлинную проблему – что она собой представляет и из каких компонентов она состоит. Ведь если у человека нет такого чёткого понимания, то и работа по устранению этой проблемы будет осуществляться некорректно. В этом отношении первым этапом этой работы является комплексное осознание действительной проблемы, без

чего просто невозможно двигаться к реализации желаемой цели.

Пять элементов проблемы

Любая проблема невротического толка представляет собой синтез пяти основных элементов. Первым элементом являются внешние обстоятельства и жизненные *ситуации*, в которых наличествует человек. Вторым элемент – это наши *физиологические реакции* на те или иные события – те самые телесные симптомы – головокружение, перепады давления, учащённое сердцебиение и многие другие. Наши *эмоции* и настроение предстают третьим компонентом. Наконец, последними двумя звеньями в этой проблемной цепочке являются наше *поведение* и наши *мысли*. При этом важно понимать, что все эти пять элементов теснейшим образом переплетены между собой и друг на друга влияют. Поэтому изменение одного из этих элементов приводит к изменению всех остальных. В процессе нашей работы вы будете учиться воздействовать на все элементы вашей проблемы, что позволит качественно и эффективно изменить всю эту систему, а значит, и добиться желаемых результатов.

Примеры невротических проблем

А теперь разберём пару примеров, наглядно описывающих специфику невротических проблем. Представим себе такую эмоционально нагруженную жизненную *ситуацию*, как смерть отца, которая произошла в жизни Алексея. *Физической реакцией* на это событие у него послужили холодный пот, частое сердцебиение и затруднённое дыхание. По большому счёту, здесь указана та вегетативная симптоматика, которая часто беспокоит людей. *Эмоциональной составляющей* ситуации выступили страх и паника. Говоря о *поведенческой реакции* в данном случае, следует указать на избегание полётов на самолёте. Наконец, *мысли*, которыми Алексей подпитывает своё негативное состояние, описываются им так: «Если я полечу на самолёте, произойдёт нечто плохое». Возьмём другое *событие*. Оксана постоянно испытывает побуждение всегда быть лучшей со стороны родителей, впрочем, как и изнутри самой себя. На это её *организм* реагирует периодами бессонницы и проблемами с желудком. *Эмоциональный фон* Оксаны стоит охарактеризовать чувствами раздражения и подавленности. Её *поведение* выражается в стремлении выполнять любые дела, за которые она берётся, идеально и безошибочно. Свои *мысли* девушка описывает так: «Я ничтожество! Если я совершу ошибку, значит я – плохой человек! Если я не буду делать всё идеально, слу-

чится что-то плохое!» Такой комплексный подход к анализу всех пяти элементов любой невротической проблемы позволяет постепенно формировать целостное понимание тех или иных жизненных трудностей и находить закономерные взаимосвязи между их компонентами с тем, чтобы продуктивно воздействовать на их решение.

Формула жизни

Как же мы воспринимаем реальность? Под углом зрения когнитивно-поведенческой терапии, основателями которой являются Альберт Эллис и Аарон Бек, дело обстоит следующим образом. Случается какое-то *событие*, которое так или иначе *осмысливается* человеком. Эти *мысли* приводят к тем или иным *эмоциям*, на которые человек реагирует двояко – в виде *телесных проявлений* и *поведенческих реакций*. В зависимости от своего поведения мы получаем определённые *результаты в жизни*. Но подавляющее большинство людей считает, что их расстраивают сами по себе события. А как же иначе? Как тут не печалиться, если лучший друг никак не возвращает долги, жена не удосуживается сварить борщ, а дети никак не хотят взяться за ум в школе. И действительно, практически все люди полагают, что их кто-то злит, что их то и дело обижают, что их временами стыдят. Но на самом ли деле другие люди формируют в нас те или иные эмоции? На самом деле ли обстоятельства порождают в нас определённые чувства?

Если бы это действительно было так, то все люди в похожих ситуациях чувствовали и вели бы себя одинаково. Скажем, если ребёнок принёс домой «тройку», то все родители начинали бы злиться. Но в жизни всё иначе: кто-то просто расстроится, а некоторые родители и вовсе никак не отреа-

гируют. Так что же заставляет разных людей по-разному реагировать на схожие события, если само по себе событие вызывает в нас те или иные эмоции? Почему один человек, идя на экзамен, впадает в панику, а другой – лишь слегка волнуется? Почему кто-то, потеряв работу, испытывает депрессию, а кто-то – тревогу? Почему на Западе люди реагируют на смерть близких печалью и скорбью, а в некоторых восточных странах смерть воспринимается в радостных тонах? Ответ напрашивается сам собой: потому что люди *по-разному думают* о тех или иных событиях. Говоря иначе, у всех людей относительно одной и той же ситуации возникают *разные мысли*. И именно это нас и отличает друг от друга. И именно это и разнит наши эмоциональные и поведенческие реакции.

Если бы какие-либо события определяли нашу жизнь, то психотерапия была бы попросту бесполезна! Ведь в этом случае мы могли бы рассчитывать или на то, чтобы изменить саму ситуацию, или на то, что ситуация изменится сама. Однако не всегда у нас может получиться перевоспитать неадекватных соседей или переделать мужа-алкоголика. Но зато у нас есть возможность *поменять отношение* к какой-то ситуации, равно как и, конечно, искоренить её из своей жизни, например, съехав от соседей или расставшись с мужем. Из этого мы сделаем главный вывод: только и именно *наши мысли определяют наше эмоциональное состояние*. И когда мы осознаём этот простой факт, то получаем возможность влиять на наше мышление и тем са-

мы менять наши эмоции, телесные проявления и поведенческую реакцию. И соответственно, мы получаем другие результаты в жизни. Ведь если нами управляет страх и неуверенность в себе, то мы вступаем в брак не по собственному желанию, а исходя из принципа «лучше быть хоть с кем-то, только не одному». Равным образом если мы себя не ценим, то работаем на той работе, на которую нас взяли, а не на той, на которой мы на самом деле мечтаем работать.

СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ

Представьте: вы пришли к другу на день рождения, и он знакомит вас с девушкой по имени Алина. Однако во время беседы Алина не смотрит на вас, а блуждает взглядом по комнате. Какие чувства вы испытаете? Раздражение, грусть, сочувствие? Возможны все три варианта. Однако то, какую эмоцию вы испытаете, зависит от того, *что вы подумаете* в момент непосредственно перед возникновением какой-либо эмоции. Например, если вы подумаете о том, что Алина – крайне невоспитанная девушка и что она оскорбляет вас своим невниманием, то вы, скорее всего, будете ощущать раздражение. Если в вашей голове промелькнут мысли о том, что вы попросту неинтересны ей, то с высокой долей вероятности вы почувствуете грусть. Однако если в этой же ситуации вы подумаете: «Алина, наверное, очень стесняется, и ей неловко смотреть на меня», то, вне всякого сомнения, будете испытывать сочувствие.

Обратите внимание на то, что мы рассмотрели одну ситуацию, однако вариантов эмоционального реагирования на неё может быть очень много. И мы будем испытывать те или иные эмоции в зависимости от того, что успеем подумать об этой ситуации. Надеемся, связь между мыслями и эмоциями вам стала понятна. Однако большую часть жизни мы проводим в автоматическом режиме. Мы словно растворя-

емся в потоке своих мыслей, контактируя не с реальным миром, а лишь с мыслями в своей голове. Мы постоянно думаем о том, как бы не опоздать на работу, как бы произвести впечатление на жену, как бы не опозориться на публичном выступлении. Находясь в неосознанном состоянии, мы совершаем массу автоматических действий – чистим зубы с утра, заглываем еду под любимый сериал, злимся, когда стоим в длинной очереди в супермаркете. Или это не про вас? Тогда вспомните, что вы делали позавчера после обеда. Получилось?

Итак, когда мы живём во власти своих автоматических привычек, нам кажется, что никаких мыслей перед возникновением той или иной эмоции у нас попросту не возникает. И тогда мы начинаем думать, что наши эмоции вызываются каким-то внешним раздражителем – ситуацией или поведением других людей. Но эти мысли есть. И они представляют собой наши привычки думать каким-то образом, которые можно изменить. А изменяя свои мысли, мы можем поменять и свои эмоции. Вы в одной и той же ситуации можете ощущать и злость, и грусть, и сочувствие. И вы сами можете выбирать свои эмоции! Но это возможно лишь тогда, когда вы понимаете, как на самом деле связаны наши мысли и эмоции. И теперь вы это понимаете. А стало быть, понимаете, что другой человек не может вас обижать, злить или тревожить, равно как и никакое событие не вызывает в вас страха или радости. Только ваше мышление, ваше отноше-

ние к другим людям и ситуациям создаёт ваши эмоциональные реакции.

Таким образом, структуру человеческого поведения можно схематично изобразить в виде следующей формулы: *событие – мысль – эмоция – реакция (телесная и поведенческая) – результат*. Приведём ещё несколько примеров, наглядно проясняющих тот факт, что только ваше мышление (а не события или другие люди) является источником ваших эмоций. Представьте, что вы проснулись от внезапного шума ночью. Какие эмоции вы испытаете? Не торопитесь с ответом. Всё будет зависеть от того, что вы успеете подумать в эти доли секунды, когда ночной шум прервёт ваш покой. А подумать вы обязательно успеете, даже если вам будет казаться, что никаких мыслей у вас в голове в этот момент не возникло.

Поэтому если в вашем сознании промелькнёт: «Ужас! Это точно воры забрались ко мне в квартиру!», то, вероятно, вы испугаетесь, а ваше сердце начнёт учащённо колотиться. Но если вы подумаете: «Опять эта проклятая кошка разбила вазу!», то вы уже будете испытывать не страх, а раздражение. Конечно, ваше поведение в случаях со страхом и гневом будет разниться. Если при первом варианте мыслей вы в ужасе вскочите с постели, возьмёте в руки тяжёлый предмет и отправитесь на разведку, то при втором способе мышления вы с большой неохотой поднимитесь с кровати, возьмёте в руки веник, чтобы подмести осколки вазы и заодно прочесть

кошку.

Представим себе другую картину. Ваш друг опоздал на встречу. Вы, вне всякого сомнения, будете негодовать, но только в том случае, что если подумаете что-то вроде: «Его не волнует то, что он опаздывает, даже зная, что я терпеть не могу опозданий. Я для него ничего не значу». Такие мысли, порождающие гнев и обиду, придадут вашему поведению некоторые черты агрессивности: вы будете звонить другу, чтобы отругать его за бестактность. Однако если в этой же ситуации вы подумаете о том, что ваш друг всегда очень пунктуален, и что наверняка случилось нечто ужасное, то вы будете испытывать тревожность и беспокойство. А это значит, что и вести вы себя станете по-другому, например, начнёте звонить ему или его близким, чтобы выяснить, всё ли в порядке.

Исходя из этих знаний, вы можете сделать соответствующие выводы и начать отказываться от своих привычных воззрений: «Ты меня разозлил! Ты меня обидел! Из-за тебя тревожусь! Из-за тебя я чувствую стыд!» Запомните раз и навсегда: вы никогда и ни из-за кого не чувствуете никаких эмоций. В этой связи стоит пересмотреть своё отношение к себе, другим людям и жизни в целом и осознавать, что вы сами злитесь и обижаетесь на других людей из-за своего искажённого способа мышления. Вы сами тревожитесь и стыдитесь потому, что что-то думаете о чём-то поведении или каком-то событии. Вы сами являетесь источником

своего чувства вины. Теперь вы сможете начать отслеживать у себя свои прежние, непродуктивные и некорректные, способы мышления. Понятно, что поначалу вам будет непросто принять новую схему того, как в действительности мы реагируем на события. Но самое главное, вы сможете изменять эти привычные шаблоны искажённого мышления.

Важно понимать, что вы сами принимаете решения. И только вы сами решаете, стоит ли продолжать верить своим искажениям – заведомо ложным представлениям о реальности – и продолжать страдать, или же, опираясь на научно обоснованные данные, менять свою жизнь. Говоря иначе, вы можете думать, что сила притяжения никак на вас не распространяется, и спрыгнуть с балкона. Но какой в этом смысл, если вы знаете, что разобьётесь? Равным образом вы можете проигнорировать тот факт, что не умеете плавать, и тут же утонуть в бассейне. Конечно, можно держаться за свои старые убеждения, которые, к слову сказать, и привели вас к невротическим проблемам, но при таком подходе реальность всё равно развеет все ваши иллюзии. При этом не стоит отождествлять мышление и интеллект. Ведь если человек не обладает какими-то знаниями, это не означает, что он не умеет мыслить. По большому счёту, способность мыслить не зависит от количества накопленных сведений, а это значит, что каждый человек может научиться изменять своё мышление. Было бы, что называется, желание. К тому же умение себя запутать требует достаточно серьёзных

КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ. Поэтому важно направить свои умения в нужное – нужное, прежде всего, вам русло.

Связь мыслей и поведения

Представьте, что вы приходите в магазин и двадцать минут ждёте, пока вас, наконец, обслужат. Вы, конечно, начинаете злиться. Но перед этим в вашей голове успевают пронестись мысли: «Продавец должен обслуживать меня быстро! Он должен понимать, что я спешу! Наберут по объявлению!» Ну и как же вы будете вести себя в этой ситуации? Скорее всего, вы начнёте предъявлять продавцу претензии и выяснять отношения с персоналом этого магазина. Но вы можете подумать и так: «Я бы, конечно, мог высказать всё, что думаю, этому продавцу. Но другие подумают обо мне, что я скандалист!» В этом случае вы будете испытывать тревогу, а значит, попросту избежите «разборок» с представителями магазина. Однако если в этой же ситуации вы подумаете: «Я недоволен тем, как меня обслуживают, но, в сущности, ничего страшного не случилось», то вы будете немного раздражены. А в этом случае вы сможете вести себя продуктивнее – спокойно попросить управляющего или оставить запись в жалобной книге. В конце концов, как вам поможет то, что вы, элегантно разбрасывая слюни и сопли по разные стороны от своей покрасневшей физиономии, будете угрожать людям обращением в ООН?

Поэтому самое главное – убирать избыточность эмоций. Все мы можем волноваться по поводу предстоящей защиты

своего проекта. Это будем нам в определённой степени помогать сконцентрироваться. Но когда тревожность становится избыточной, мы начинаем испытывать дискомфорт, в том числе и телесный. И уж точно это никак не помогает нам донести до комиссии суть проекта, над которым мы работали несколько месяцев. Итак, мы убедились в том, что результативность нашего поведения напрямую зависит от степени выраженности наших эмоций, которые, в свою очередь, определяются нашим мышлением. Но вернёмся к ситуации знакомства с Алиной на дне рождения вашего друга. Итак, если вы подумаете о том, что Алина – непорядочная девушка, намеренно оскорбляющая вас своим невниманием, то порождаемая этими мыслями эмоция гнева повлияет на ваше поведение, которое может стать агрессивным. Например, вы выскажете ей своё «фи» и демонстративно от неё отвернётесь. Если вы подумаете о том, что одним своим присутствием нагоняете на неё скуку, то грусть по этому поводу обусловит ваши действия по активному завоеванию её внимания. Наконец, в случае предположения о застенчивости Алины, ваше сочувствие может вылиться в соответствующих действиях. Скажем, вы станете помогать Алине вступать в коммуникацию с другими людьми. Итак, осознание связей между нашими мыслями, эмоциями и поведением позволит вам постепенно изменять вашу жизнь к лучшему и уменьшать количество автоматизмов в ваших действиях.

СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ТЕЛЕСНЫХ СИМПТОМОВ

Кто бы мог подумать, что именно наши мысли создают наши телесные симптомы, например, головокружение, дереализацию или панические атаки! Однако никакой мистики в этом нет. Приведём пример, проясняющий то, как наши мысли могут влиять на наше самочувствие. Когда у Ольги ускорилось сердцебиение, она подумала, что у неё вот-вот случится сердечный приступ. Такого рода катастрофическая интерпретация сердцебиения создала эмоцию страха. А поскольку любая наша эмоция всегда сопровождается какими-то телесными проявлениями, то сердце Ольги начало биться ещё сильнее, что, в свою очередь, выступило ложным доказательством того, что инфаркта Ольге не миновать. В голове у Ольги начали мелькать образы похорон, страданий родителей, слёз её детей, что снова усилило страх, который и на этом круге катастрофических прогнозов отразился в теле в виде увеличения частоты сердечных сокращений. Именно такими искажёнными трактовками своих телесных симптомов Ольга довела себя до панического приступа. Но если бы она не стала верить своим тревожным мыслям и рационально их оспорила, то её страх бы уменьшился, а стало быть, и его телесные проявления были бы не такими длительными и интенсивными. Таким образом, изменение мышления позволяет регулировать силу наших эмоций и их сома-

тических выражений.

Связь мыслей и событий

Продолжая выявлять взаимосвязь различных элементов нашей жизни, мы не можем обойти стороной тот факт, что среда, в которой мы находимся, также влияет на наше мышление. Если вы живёте с нелюбимым человеком, то эта ситуация будет вызывать какие-то мысли, которые будут порождать определённые эмоции и, соответственно, физиологические реакции, которые, в свою очередь, обусловят ваше поведение, ведущее к каким-то результатам. Отрицательный результат может превращаться во внешнее событие, которое будет снова оказывать влияние на ваши мысли – и так далее по порочному кругу. А поскольку все мы воспитывались в определённой среде, постольку культурная матрица, в которой мы существуем, целиком нас программирует. Мы, как губки, впитали те образцы мышления и поведения, которые могли созерцать, начиная с раннего детства.

Однако это вовсе не означает, что теперь нам до конца жизни придётся жить по шаблонам программного обеспечения, установленного в нас нашим окружением. Возвращаясь к формуле жизни, мы можем ещё раз подчеркнуть, что все компоненты нашего бытия – события, мысли, эмоции, наши телесные и поведенческие реакции – влияют друг на друга. Например, если человек, страдающий паническим расстройством с агорафобией, станет изменять своё избегающее по-

ведение, намеренно входя в пугающие его ситуации, то у него будет меняться как эмоциональный фон, так и его мышление. Почему? Дело в том, что, прорабатывая свои избегания, он будет получать безопасный опыт проживания тревожащих ситуаций и осознавать, что в реальности никогда не случается тех ужасов, которые он себе пророчит, каждый раз намереваясь покинуть дом. Со временем уровень его тревоги снизится, и мысли начнут течь в более позитивном русле. Но самое главное, что мы можем менять – это мысли. Искореня различные искажения из своего мышления, мы меняем все остальные компоненты нашей жизни – эмоциональный, физиологический и поведенческий – и добиваемся со всем других результатов.

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.