

ЕЛЕНА КУЗЬМИНА

Лучшие статьи по психологии

2017–2018



Елена Владимировна Кузьмина

Лучшие статьи

по психологии. 2017—2018

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38613220

ISBN 9785449355089

Аннотация

Если Вы хотите разобраться, что такое тревога и страх, вникнуть в механизмы возникновения невротических расстройств, а также уменьшить их проявления; узнать, насколько ценны желания, как лучше сделать выбор, пережить осень без депрессии и получить другие ценные советы психолога – эта книга для Вас! В настоящем издании собраны наиболее читаемые и признанные лучшими статьи автора за 2017 и 2018 годы.

Содержание

О книге	5
Жить сейчас	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Лучшие статьи по психологии 2017—2018

**Елена Владимировна
Кузьмина**

© Елена Владимировна Кузьмина, 2019

ISBN 978-5-4493-5508-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

Если Вы хотите разобраться – что такое тревога и страх, вникнуть в механизмы возникновения невротических расстройств, а также уменьшить их проявления; узнать, насколько ценны желания, как лучше сделать выбор, пережить осень без депрессии и получить другие ценные советы психолога – этот сборник статей для Вас!

Психолог Кузьмина Елена Владимировна на понятном языке говорит о сложных темах практической психологии, что позволяет широкому кругу читателей узнать об узкоспециализированных направлениях психологии.

Елена Кузьмина – сертифицированный психолог, автор психологических статей. Психолог и филолог по образованию. Прошла дополнительное обучение по программам «Практические механизмы лечения депрессии в психологическом консультировании и психотерапии», «Когнитивно-поведенческая психотерапия тревожных расстройств», «Клинико-психологическая интервенция и психотерапия пациента с психосоматическим расстройством» и др.; а также повышение квалификации по теме «Актуальные вопросы психотерапии».

В настоящем издании собраны наиболее читаемые и признанные лучшими статьи автора за 2017 и 2018 годы.

Жить сейчас

Как часто мы забываем себя в погоне за нескончаемыми делами. Дом – работа, работа – дом, если хобби, то все чаще для галочки. А мысли уносят нас из сегодняшнего дня во вчера или завтра. Привыкнув к такому раскладу, мы все дальше и дальше отдаляемся от реальности, теряя самое драгоценное, что у нас есть – время.

Узнали себя? Тогда эта статья для Вас.

Все чаще ко мне стали обращаться люди, причины бед которых кроются в ожидании жизни и откладывании ее на потом. Примечательно, что поддавшись рутине и поставив свои цели на второе место раз, они делают это снова и снова, вырабатывая привычку откладывать жизнь до лучших времен, которые, естественно, все никак не наступят.

Чтобы лучше понять, почему так происходит, давайте сравним трех людей: один живет в прошлом, второй – в будущем, а третий – в настоящем.

Жизнь в прошлом

О таких людях говорят: «Он живет прошлым». В мыслях крутятся как вчерашние разговоры, так и ситуации, произошедшие месяцы, годы, а то и десятилетия назад. Все ресурсы: внимание, память, силы тратятся на прокручивания этих мыслей, на проживание прошедших ситуаций, на сожаление о сказанном (либо недосказанном) или сделанном (ли-

бо несделанном). И это не периодические воспоминания, которые в норме могут быть у любого; человек просто ныряет в прошлое и остается там. Он становится настолько погруженным в свои мысли, что ему даже в голову не приходит, что есть сегодняшний день, в котором можно жить!

Жизнь в будущем

Как правило, человек, думающий о будущем, тревожится о том, что ждет его завтра. Стремясь обезопасить себя, либо просто находясь в смутном представлении, о том, что что-то может пойти не так, человек целиком погружается в такое состояние. Захваченный мыслями о будущем он теряет вкус к настоящему – и это мешает ему жить сегодняшним днем не меньше, чем «человеку прошлого» из нашего предыдущего примера.

У людей, которые живут в прошлом и будущем есть одна общая черта: они постоянно откладывают жизнь на потом. В лучшем случае у них есть мечты и желания, которые они осознают, но бесконечно откладывают. Но чаще ко мне обращаются люди, которые настолько погрузились в созданные их же собственными мыслями миры, одновременно отменяя и подавляя свои желания, что уже не помнят как это – жить; и очень редко осознанно подходят к происходящему в их жизни. И это важный момент, потому что, не осознавая происходящего, довольно сложно продумать и предпринять какие-то шаги к изменению ситуации, когда это бывает необходимым.

Жизнь в настоящем

Когда человек живет «в настоящем», он слышит себя, слышит свои желания и потребности, а мечты перевоплощает в цели и добивается своего. Человек настоящего живет в сегодняшнем дне и берет от него все: он наслаждается происходящим сейчас, не впутывая в текущий момент ни мыслей о прошлом, ни тревоги о будущем. Таким образом, ресурсы (память, внимание, силы) остаются сохраненными, поэтому он хорошо себя чувствует и готов быстрее, осознаннее и продуктивнее справляться с разнообразными ситуациями. Конечно, у него есть прошлое, которое он помнит и из которого берет опыт. У него есть будущее, для которого он делает что-то сегодня. Но все это происходит из позиции «здесь и сейчас», а не путем занывания в завтрашний день с головой.

Как правило, такие люди просты и приятны в общении. Положительное мнение о них складывается именно потому, что они довольны собой и своей жизнью. И еще бы! Ведь она, жизнь, у них есть, и причем самая настоящая.

Обычно такими я вижу своих клиентов после хорошей совместной работы, когда удастся вынырнуть из однообразной рутины в настоящее и начать радоваться жизни.

Жаль, что людей, которым посчастливилось быть такими с самого начала, становится все меньше. Ведь в наше время, в нашем ритме жизни люди просто не успевают остановиться и задуматься о происходящем, и так получилось, что для то-

го, чтобы жить «в настоящем» приходится работать над собой.

Наверняка в одном из трех примеров (жизни «в прошлом», «в будущем» или «в настоящем») в той или иной мере вы увидели себя.

Хорошо, если вы живете «в настоящем», а что делать, если нет?

Публикую здесь один из методов, который я даю своим клиентам на консультировании.

Метод «Возвращение к реальности». Один из лучших методов, используемый для разных состояний и хорошо помогающий вернуть себя в настоящий момент.

Посмотрите вокруг, понаблюдайте и осознайте, где вы и что вас окружает. Буквально это выглядит так: «Я в офисе. Рядом со мной стол с монитором, клавиатурой и канцелярскими принадлежностями. Справа шкаф, с верхней полки которого красиво опускаются веточки растения. Коллеги в соседнем кабинете громко что-то обсуждают, а за окном парень бросает своей собаке мяч. В моей руке любимая ручка, которая нужна мне для работы».

Прислушайтесь к себе. Чувствуете, как идет время? Как идет жизнь? Это ведь так здорово – находиться в «здесь и сейчас», в реальности!

Для бо́льшей мотивации можете воспользоваться методом «Возвращение к реальности», занимаясь любимым делом, например: искусством, рукоделием, спортом. Это помо-

жет не только вернуть себя, свои мысли из другого времени в «сейчас», но и позволит более глубоко погрузиться в любимое дело, что, несомненно, принесет больше пользы и удовольствия.

Людам, которые были подхвачены рутиной и жили так по инерции, довольно быстро помогает приведенный выше метод, стоит только напоминать себе о нем ежедневно. Через некоторое время вернуться в настоящий момент будет все проще, а затем с легкостью удастся и вовсе в нем поселиться.

Но случается, что причиной «жизни в прошлом» или «в будущем» бывает довольно весомое событие или состояние, без проработки которых в сегодняшний день не выбраться. И если ко мне приходят такие люди, то первым делом мы работаем с причиной, а метод «Возвращение к реальности» используется одновременно с основной работой и помогает быстрее прийти к настоящей жизни.

Надеюсь, этой статьей мне удалось помочь тем, кто хотел вырваться из рутины однообразных дел и стать хотя бы немного счастливее.

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.