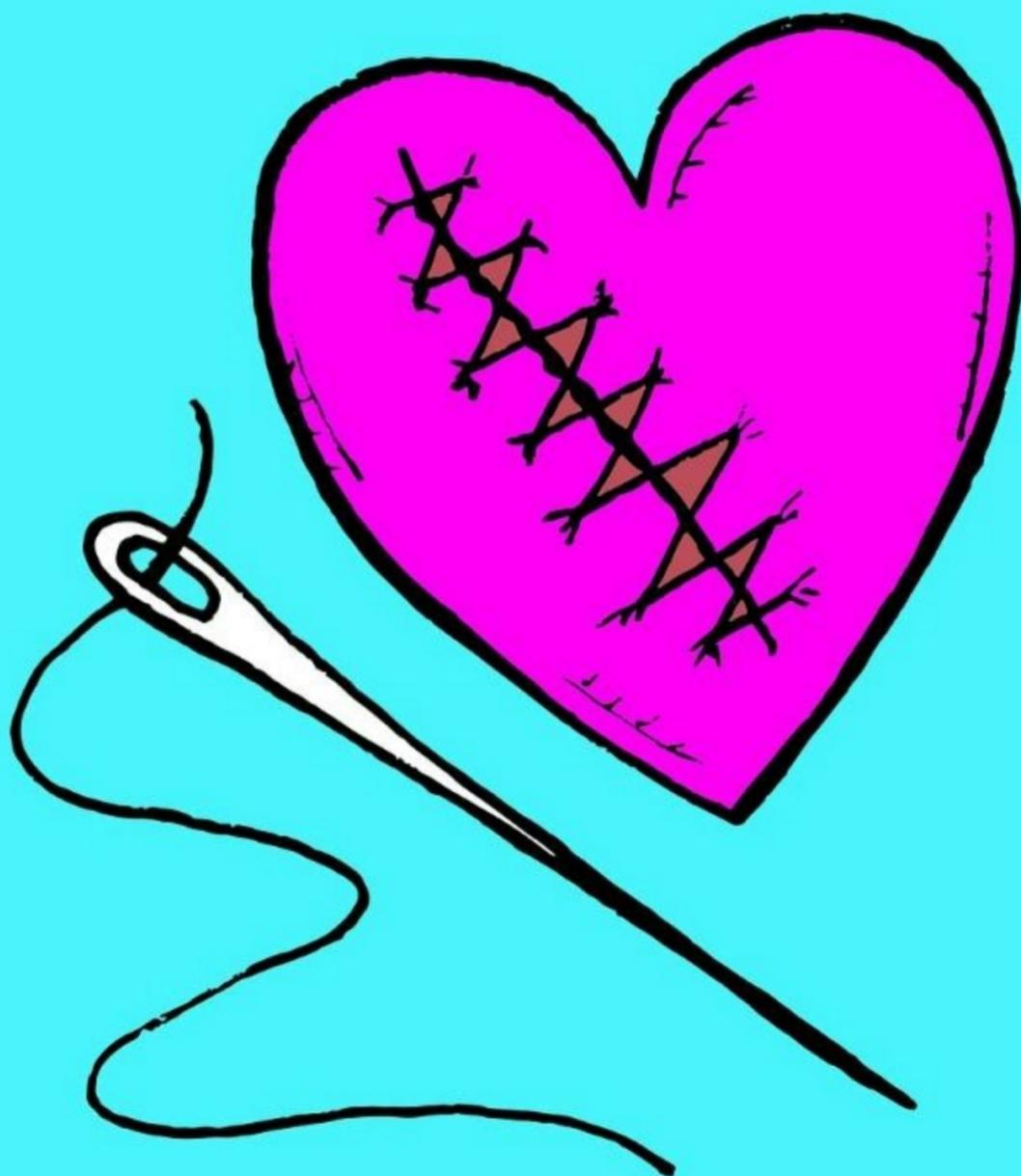


КНИГА-ТРЕНИНГ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПРОРАБОТКИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

# МНЕ больно!



КОЛЕНДО-СМИРНОВА АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Книга-тренинг для  
самостоятельной проработки  
негативных эмоций «мНЕ больно!»**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Колендо-Смирнова А.**

Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «мНЕ больно!» / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-97142-4

Когда сердце разрывается от душевной боли, когда кажется, что ее не остановить, когда мечтаешь о волшебных таблетках, которые спасли бы от этого чувства... Тогда нужна чья-то помощь, поддержка. Эта книга написана для тех, кто оказался в такой ситуации. Автор ставит перед собой цель дать в этой книге практические упражнения, собранные в определенный алгоритм, для работы над эмоциональной болью. Для специалистов книга может быть полезна техниками и определенным взглядом на работу с эмоциями, а для тех, кто испытывает душевные страдания, может стать облегчением и поддержкой. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-97142-4

© Колендо-Смирнова А., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

# Содержание

Введение	5
Знакомство с болью	7
Работа с мыслями	13
Конец ознакомительного фрагмента.	21

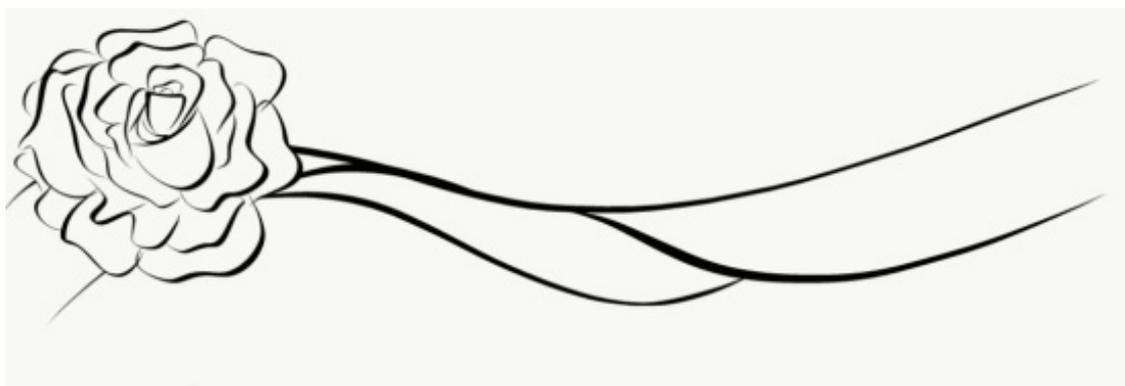
# Анастасия Колендо-Смирнова

## Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «МНЕ больно!»

### Введение

*Я не знаю, зачем ты появился в моей жизни. Но ты появился. Ты добавляешь цвет в мою жизнь. Но когда ты не отвечаешь, мне так больно. И я знаю, что я – твой кислород, твой воздух и твоя долгожданная Настя. Но почему так больно, если я все это знаю? Да, да, я психолог. Я хорошо понимаю, почему так. Вот только я никогда не работала с собой в этом направлении. И мне так нужна сейчас книга – проводник, помощник – которая поможет мне справиться с этой болью, живущей во мне и не имеющей отношения к тебе. У меня нет такой книги. Поэтому я напишу ее.*

*Анастасия Колендо-Смирнова*



Уверена, что вам приходилось сталкиваться с таким состоянием, когда в сердце больно. Люди вокруг, близкие, друзья стараются отвлечь и поддержать вас: «Да нормально все, ну что ты!».

«Все будет хорошо», «Время лечит», «Надо отвлечься» и т.д. А вы слушаете это, но легче не становится ни на грамм. Даже наоборот. Все эти разговоры только обостряют боль: тем, что вас не выслушивают в полной мере, а поучают, как надо. Если человеку позволить просто выговориться, ему уже станет легче. Но мы редко так делаем в повседневном общении.

К сожалению, у меня нет возможности выслушать вас. Но у меня есть знания, поделившись которыми, я постараюсь поддержать вас.

В моей жизни было много моментов, когда мне очень нужна была такая информация, сложенная в понятную простую схему для самостоятельной проработки. К сожалению, чтобы написать просто и коротко, что именно нужно делать, когда сердце разрывается от боли, понадобилось много практики, обучения, проб и ошибок. Более сложные эмоциональные состояния я переживала, еще не имея такой книги. Но к счастью на данном этапе получилось прийти

к тому, что я собрала несколько очень эффективных и простых техник, которые проверены на множестве моих клиентов и на себе лично. Я записала их в виде книги именно для вас. На простом примере я познакомлю вас с упражнениями, а далее проиллюстрирую историями моих клиентов (с измененными именами), что именно можно прорабатывать техниками с помощью этого алгоритма.

Я не стану писать здесь много теории, ее достаточно в открытом доступе. Практические же упражнения найти крайне сложно. Их приходится собирать по каплям на дорогих тренингах, комбинируя и выбирая самые удачные варианты. Поскольку книгу я пишу как «для себя», мне важно ответить на вопрос, что конкретно делать с этой болью, а не на вопрос, как это работает. Но все же постараюсь дать пояснения и по второму, хотя бы вкратце.

Теория будет записана простыми понятными словами под заголовком «Как это работает». Если Вам не интересна теория, пропускайте эти участки текста и занимайтесь практикой.

### **Противопоказания для использования данных техник:**

1. Имеющийся диагноз шизофрении, бредового расстройства, шизотипического расстройства, галлюцинаций, паранойи. ОКР. Надежного лечения этих расстройств нет.

2. Возраст более 60-ти лет.

3. Тяжелая соматическая отягощённость: выраженная эндокринная патология, онкология, заболевания крови, сердца, печени, почек в стадии декомпенсации, острые инфекционные заболевания, генетические заболевания, тяжелые последствия инсультов, ЧМТ, олигофрении и старческие деменции, склонность к суицидам, длительный опыт употребления наркотических веществ, употребление наркотических веществ в настоящее время, хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов, недавняя химиотерапия, длительная антибиотикотерапия. Лечение подобных заболеваний требует стационара.

## Знакомство с болью



Говоря о боли, я буду иметь в виду эмоциональную боль. Первое, что стоит сделать – это признать ее наличие. Как человек, давно работающий в направлении психосоматики,

могу спрогнозировать, что эмоциональная боль, которую мы не признаем, может очень скоро перейти в физическую боль. И работать с ней будет сложнее.

Оцените свою эмоциональную боль от 0 до 10-ти баллов, где 10 –это максимально возможная, сильнейшая боль, а 0 – спокойствие и отсутствие боли. Запишите результат и дату, чтобы позже наблюдать динамику изменений.

Вспомните ситуацию, в которой эта боль проявляется максимально сильно. Закройте глаза и попробуйте почувствовать, где эта боль находится в вашем теле. Зафиксируйте на ней свое внимание. И далее выпишите утверждения о себе (убеждения, установки. В дальнейшем я буду использовать одно из этих слов, имея в виду, что это синонимы), которые заставляют вас чувствовать это. Или просто свои мысли – во что такое вы верите, что вам настолько плохо от этого?

*Я оценила свою боль на 9 из 10-ти.*

*Моя боль проявляется, когда мой любимый человек долго не выходит на связь. Она ощущается в сердце и как будто разливается от горла к животу.*

*Я думаю, что я ему не нужна.*

*Я думаю, что он забыл обо мне.*

*Я думаю, что я недостаточно красива и привлекательна.*

*Я думаю, что есть кто-то более интересный для него.*

*Я думаю, что я недостаточно хороша.*

С точки зрения логики я конечно не думаю о себе так. Но если признаться себе честно, то окажется, что именно такие мысли и вызывают чувство боли. Конечно, их может быть и больше. Постепенно вы сможете дополнить свой список, если будет такая необходимость. Но на данном этапе просто составьте подобный перечень. Это наша отправная точка. В моем списке есть мысли (первые два пункта и четвертый), а также есть установки (два оставшихся). Разница в том, что мысли в данном контексте – это догадки, некие предположения, в которых нет убежденности на 100 процентов. И чаще всего они о человеке, на которого мы повлиять не можем. А вот установки выявляют убежденность в чем-то относительно себя, других или мира.

Например:

«Он меня не любит!» – это мысль том, кого мы не можем изменить.

«Я недостойна любви!» – это установка о себе.

«Женщина должна быть хозяйкой» – установка о других.

«Все во власти судьбы» – установка о мире.

Зачем я говорю об этом? Важно разделить мысли и установки (убеждения), так как работать с ними необходимо по-разному.

*«Я думаю, что я ему не нужна!» – мысль.*

*«Я думаю, что он забыл обо мне!» – мысль.*

*«Я думаю, я недостаточно красива и привлекательна!» – установка.*

*«Я думаю, что есть кто-то более интересный для него!» – мысль.*

*«Я думаю, что я недостаточно хороша!» – установка.*

Теперь мы создадим вторую точку: цель. Для этого наша задача – ответить на вопрос : во что нужно верить, чтобы чувствовать себя хорошо, чтобы не было больно?

После этого создаем еще один список, к которому нашей задачей будет прийти с помощью занятий и выполнения упражнений.

*Мой второй список выглядит так:*

*«Хочу знать, что я для него очень важна!»*

*«Хочу знать, что он думает обо мне и скучает!»*

*«Я очень красивая и привлекательная!»*

*«Я неповторима, меня нельзя заменить никем!»*

*«Я достаточно хороша!»*

Далее оцените по десятибалльной шкале (где 0 – не верю, а 10 – уверен(а)), насколько вы верите в то, что зафиксировано в первом и во втором списке.

*«Я думаю, что я ему не нужна!» – 5.*

*«Я думаю, что он забыл обо мне!» – 5.*

*«Я думаю, я недостаточно красива и привлекательна!» – 5.*

*«Я думаю, что есть кто-то более интересный для него!» – 3.*

*«Я думаю, что я недостаточно хороша!» – 5.*

*«Я для него очень важна!» – 5.*

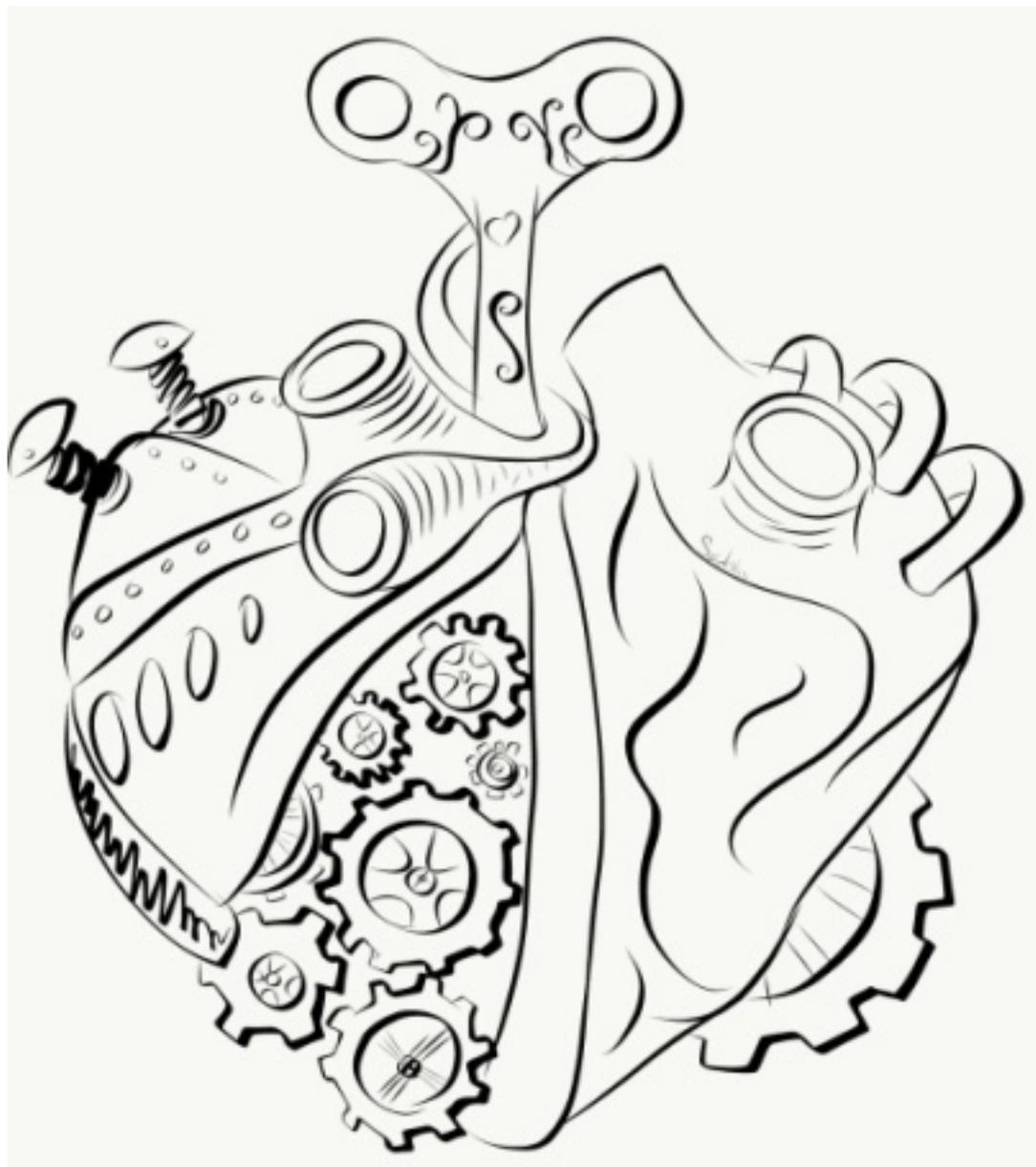
*«Он думает обо мне и скучает!» – 5.*

*«Я очень красивая и привлекательная!» – 5.*

*«Я неповторима, меня нельзя заменить никем!» – 7.*

*«Я достаточно хороша!» – 7.*

**Как это работает**



Наши мысли напрямую влияют на наши эмоции. Обычно мы не замечаем этого в повседневной жизни. К тому же часто наши мысли – «автоматические», то есть очень короткие, как будто не оформленные в конкретную мысль. Их достаточно, чтобы вызвать эмоцию, но сложно отследить, чтобы рассмотреть полноценно. Если мы возьмем любую свою эмоцию и обратим внимание на то, какие мысли ей предшествовали, то мы очень просто это заметим. Например: человек идет кататься на чертовом колесе и испытывает эмоцию страха. Если мы попросим его озвучить мысли в своей голове, то они будут приблизительно следующими: «А вдруг оно поломается и я упаду? А вдруг у меня закружится голова? А вдруг другие будут смеяться надо мной?» и т.д. Именно эти мысли и вызывают саму эмоцию страха.

За мыслями в свою очередь стоят некие убеждения, которые нами вообще редко осознаются и практически никогда не пересматриваются. Они появляются в нашей голове, как некие неоспоримые истины. Например: «все блондинки – дуры», «мальчик должен быть сильным» и так далее. Возникают они в нас двумя способами: либо методом обучения, то есть частым повторением нам этой информации, либо формируются в пиковые эмоциональные моменты. Например, когда родитель наказал и побил ребенка за то, что он ходил по льду, то ребенок мог навсегда в голове сформировать установку «лед – это опасно!». Или наоборот: «когда вырасту,

буду всегда делать то, что опасно – назло родителям!». Эти убеждения не осознаются, а просто встраиваются в бессознательное, как непреложные истины. Когда человек потом попадает в ситуации, так или иначе связанные с этой установкой, она сама по себе запускает автоматические мысли, которые в свою очередь запускают соответствующие эмоции. Следовательно, чтобы изменить эмоцию, нужно отследить автоматические мысли. Затем выйти на установку и заменить ее.



## Работа с мыслями

Начинаем прорабатывать список по порядку. Если в начале у вас мысли (как в моем списке), то начните с этой главы. Если в начале вашего списка установки, то начинайте с них и после переходите к этой главе.

Итак, мы берем первую мысль из первого списка и записываем ее. Лучше завести специальную тетрадь для работы над собой.

Далее мы письменно отвечаем на ряд вопросов относительно той ситуации, которая усиливает эту мысль (как и при составлении первого списка).

### Упражнение «От обид»

Автор – В. Иванов.

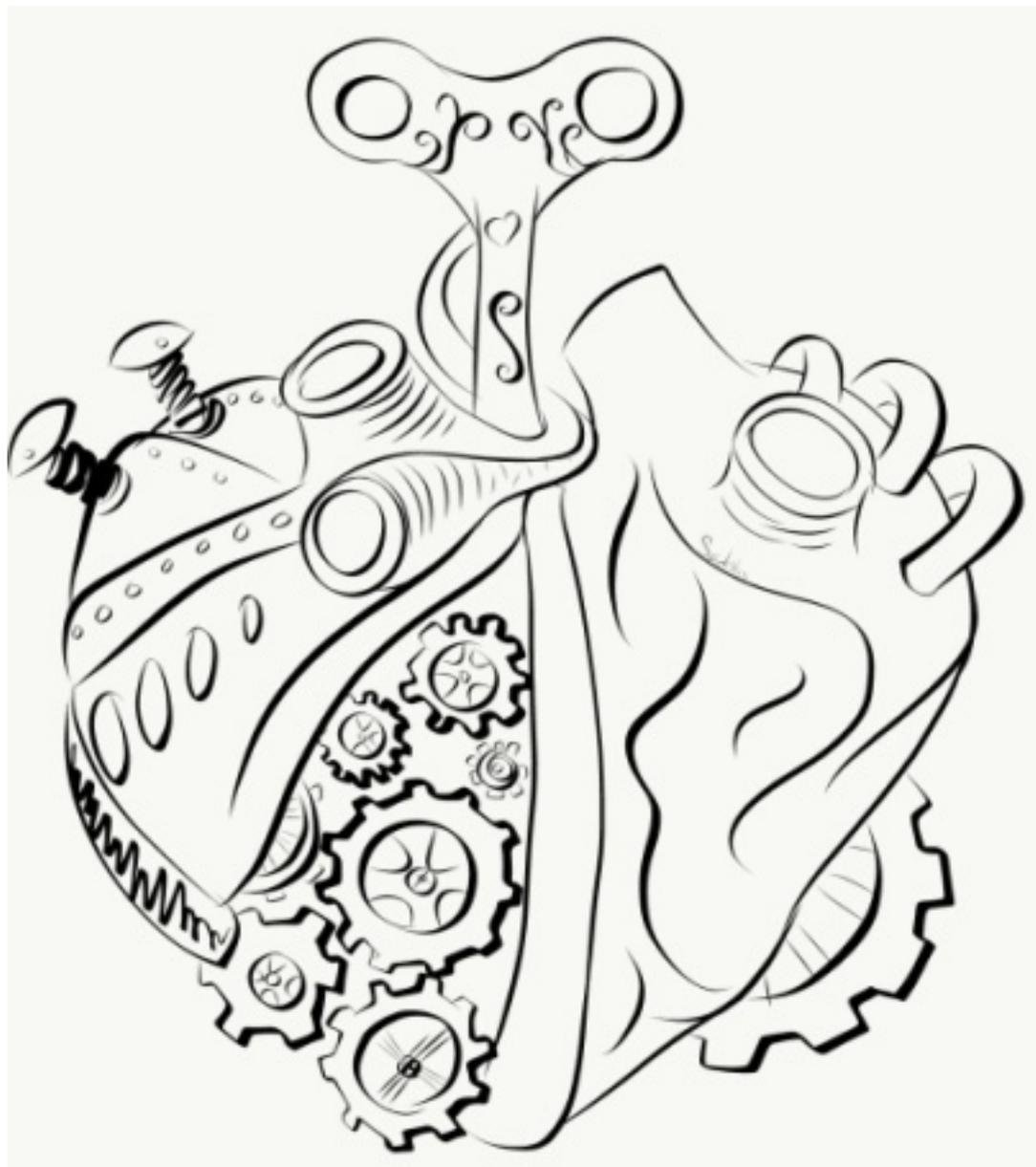
1. Как должен был повести себя человек, чтобы мне не было больно в этой ситуации?
2. Почему вы хотите, чтобы человек вел себя именно так?
3. Как человек повел себя реально? ( отвечаем по пунктам ответа на 1-й вопрос).
4. Совпали ли ваши ожидания с тем, как повел себя человек?
5. Знал ли человек о ваших ожиданиях?
6. Почему человек ведет себя не так, как вы этого хотите? ( отвечаем по пунктам ответа на 3-й вопрос).
7. А принимаете ли вы человека таким, каким он оказался в этой ситуации?
8. Чего вы ждали в детстве от родителей?

*Мысль: «Я думаю, что я ему не нужна!»*

1. *Написать мне. Позвонить. Сообщить, что занят.*
2. *Потому что я переживаю, что я ему не нужна. Потому что мне важно знать, что все хорошо, что он помнит про меня.*
3. *Он ответил мне на сообщении нейтральным текстом. Не позвонил. Он не сообщил, что занят.*
4. *Нет.*
5. *Наверное, нет*
6. *Наверное, считает, что этого достаточно. Не посчитал нужным, если написал. Считает, что это очевидно.*
7. *Скорее, да.*
8. *Любви. Внимания. Интересы ко мне.*

Если теперь оценить веру в мысль, с которой вы работали, что-то изменилось? Проанализировав, изменилось ли что-то в ваших ощущениях, можно перейти к следующему упражнению. Если после первого ваши негативные эмоции значительно понизились, можно перейти к проработке следующей мысли из списка.

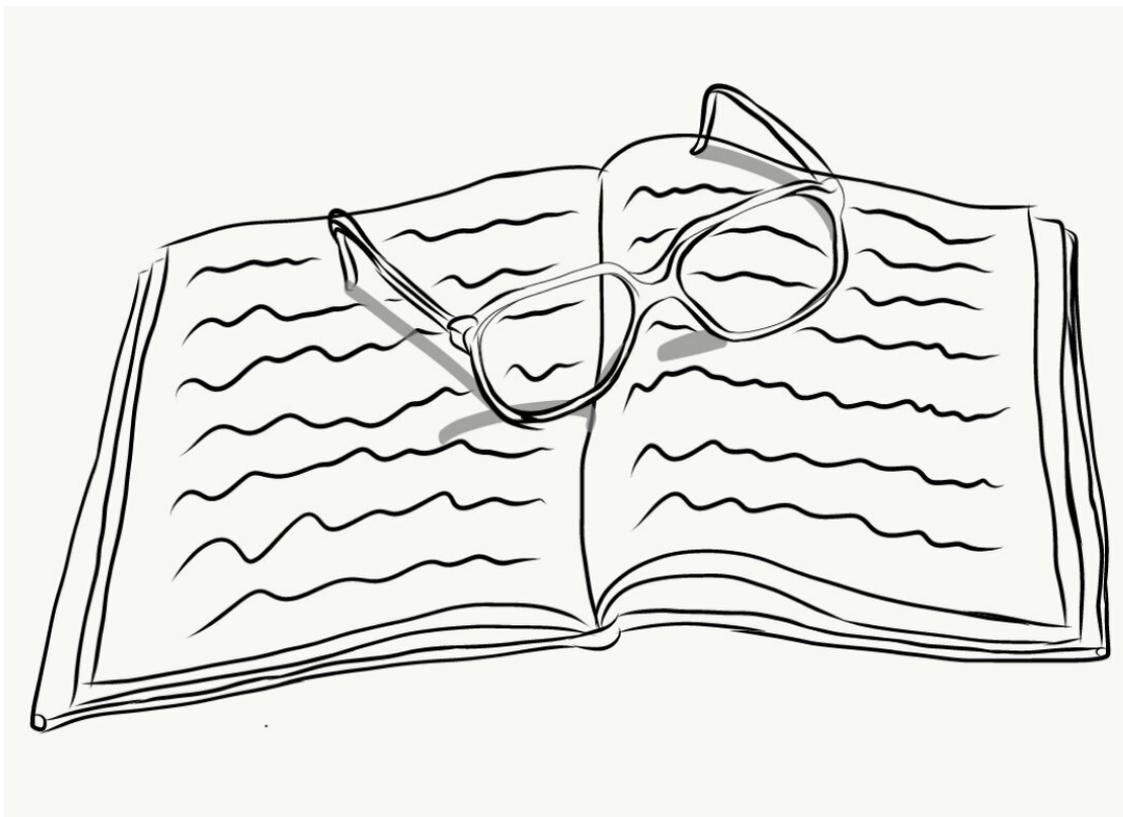
### Как это работает



Эта и следующая техника относится к так называемым «волшебным вопросам», позволяющим расширить восприятие проблемы и посмотреть на нее под другим углом. Почему желательно выполнять их, именно записывая на бумагу? Потому что тогда мы имеем возможность зафиксировать свои мысли, которые пробегают в нас слишком быстро, и мы только испытываем эмоцию. А когда нам нужно что-то записать, мысли начинают становиться более медленными, их проще рассмотреть, что нам и требуется. Сначала увидеть их, а после пересмотреть – а верны ли они? Бывает, с вами произошла ситуация, в которую вы эмоционально включились. Например: вы поругались с кассиршей в магазине. Вы приходите домой, в вашей голове постоянно прокручивается эта ситуация и другие ее варианты – что можно было бы сказать, как сделать и т.д. Но по факту вы просто испытываете неприятные эмоции, «пережевываете» ситуацию раз за разом. Так вот, если вместо неконтролируемой мыслительной деятельности записать, что произошло от начала и до конца в подробностях, а затем выписать свои мысли, чувства и выводы, то ситуация перестанет «висеть» в вашей голове.

Чтобы стало понятней, зачем нужно что-то записывать, можно привести еще и такой пример. Если я попрошу вас решить в уме, сколько будет 2587 умножить на 14, это, вероятно, займет у вас больше времени, чем если у вас будет возможность решить эту же задачу на бумаге

в письменном виде. То есть, вынимая что-то из себя и записывая на бумагу, мы получаем возможность более четко управлять этой информацией.



### **Упражнение «Разговоры-письма»**

Автор – Д. Кутузова.

Опишите ситуацию, в которой у вас появляется мысль и с ней мы работаем так, как будто вы едете в поезде с человеком и рассказываете ему об этом. Длину этого и следующих повествований выбирайте самостоятельно. Пишите столько, сколько вам захочется написать.

*«Вы знаете, у меня есть любимый человек. Но когда он не выходит первым на связь, я начинаю думать, что это только моя иллюзия, а на самом деле я его не интересую вовсе».*

Далее эту же ситуацию опишите так, как будто рассказываете ее самому близкому человеку, который понимает вас, как никто другой.

*«Знаешь, я давно так не влюблялась! Мне казалось, что это вообще невозможно в моем возрасте. Он очень дорог для меня. Я ценю каждую минуту своей жизни, в которой он теперь есть. Поэтому мне так страшно потерять его, страшно до безумия. И я понимаю, что дело не в нем, а в моих страхах. Я должна научиться справляться с ними. Я ждала сегодня, что он выйдет на связь. Так хотелось, чтобы он сделал это первым. Но мои ожидания не оправдались. Он только ответил мне на то, что прислала ему я. Скромно так, культурно... как другу. Мне этого так мало! И от этого мне очень сложно».*

Потом эту же ситуацию опишите так, будто вы обращаетесь к Богу или Вселенной (кто или что вам ближе по идеологии. Если вы атеист, то обратитесь к вымышленному всезнающему разуму).

*«Как бы мне хотелось, Господь, чтобы этот человек любил меня! Но я постоянно сомневаюсь в том, что это так. Мне страшно, не хватает уверенности в этом для своего спокойствия. Хотя кому я это говорю... Ведь Ты прекрасно знаешь, что, как бы сильно меня человек не любил, я всегда пытаюсь усомниться в этом... Даже если это совершенно беспочвенно. Вот и сегодня: он не написал мне, и я уже вся погружена в боль, находясь в которой не могу нормально жить...».*

А теперь опишите эту же ситуацию от имени человека, участвующего в ней. То есть, главного участника ситуации, после вас.

*«Много работы. Устал. Она писала сегодня, значит помнит – это хорошо. Болит нога. Я спать».*

Выполнив упражнение, наблюдайте, что происходит с вашими мыслями сейчас относительно разбираемой ситуации. Обратите внимание на чувства. Оцените: что меняется в них? Если мысль изменилась, а негативные эмоции ослабли, можно прорабатывать далее мысли из первого списка. Если же негативные эмоции по-прежнему ощущаются достаточно сильно, то можно сделать следующее упражнение:



### **Упражнение «Кошка»**

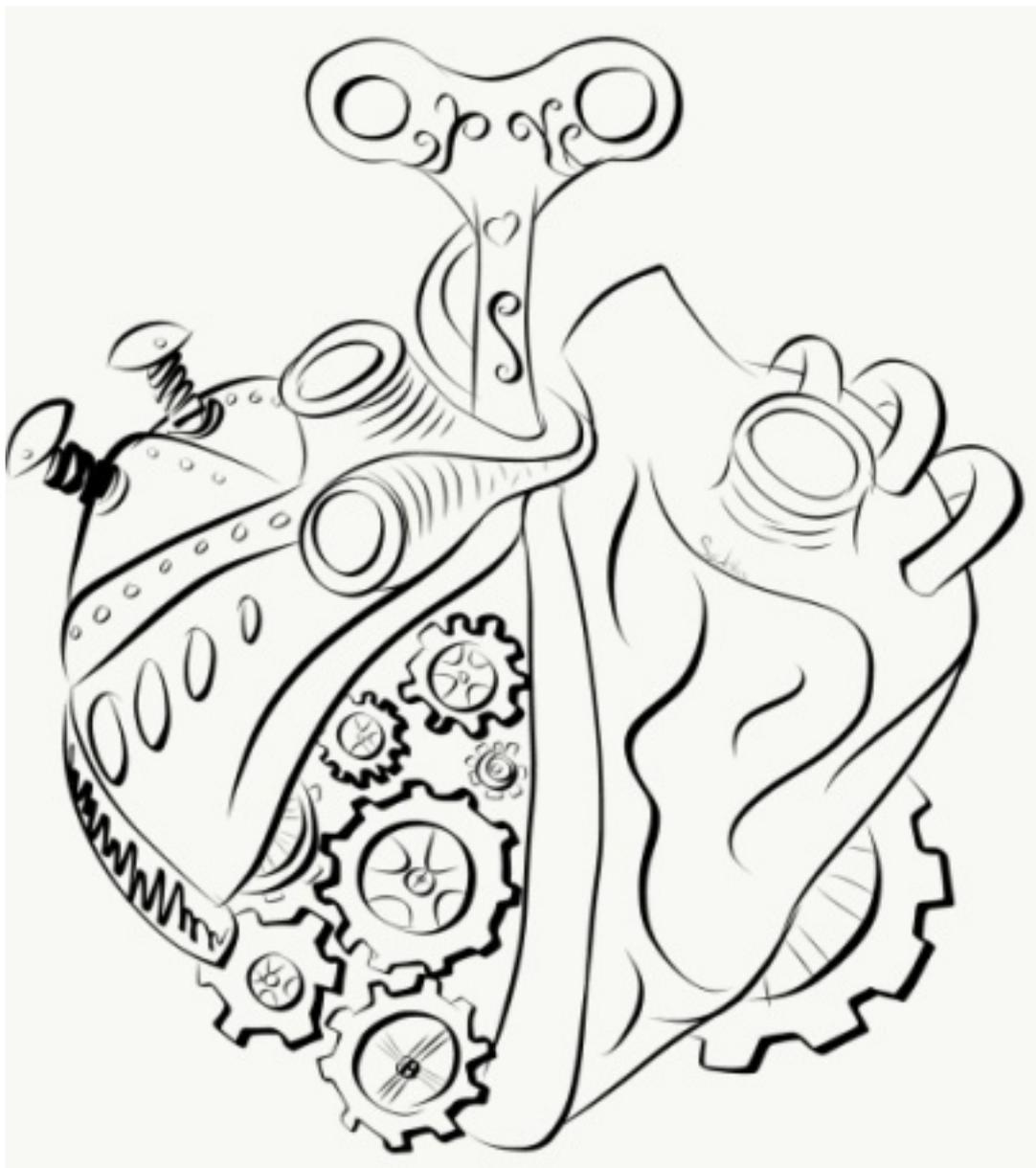
Автор – Е. Волкова.

Закройте глаза и максимально сконцентрируйтесь на ощущениях в теле. Где вы испытываете чувство эмоциональной боли? Обнаружив ее, представьте это чувство в виде какого-то животного, например, черной кошки. Затем осознайте, что вы и эта кошка – разные существа, вы не одно целое. Далее просто снимите с себя это животное и отпустите. Если негативные эмоции еще остались, представьте их в виде другого животного либо вымышленного существа и поступите с ним, как и с предыдущим. Повторяйте упражнение до понижения уровня эмоциональной боли.

*«Это разливающаяся давящая боль в области шеи и чуть ниже. Она похожа на темную кошку, обволакивающую и пытающуюся удушить меня. Я понимаю, что я – не эта кошка. Она не является моим продолжением, она просто прилипла ко мне. Значит, ее можно снять. Снимаю ее в своем воображении, она очень противная. Отпускаю ее. В горле легче. Теперь стало колоть в области сердца. Это похоже на кошачьи коготки, которые застряли в сердце. Я вынимаю и выбрасываю их. Ощущения немного странные, но стало чуть спокойнее»*



## Как это работает



Эта техника представляет собой комбинацию техник, построенных на образах и телесных ощущениях. Считается, что наше подсознание кодирует в таком виде некоторую информацию. Прорабатывая только образы или только телесные ощущения мы как бы говорим на языке нашего подсознания и можем его перепрограммировать. Грубо говоря, подсознание или бессознательное – это некое условное место, где хранятся установки и различные программы, к которым мы редко возвращаемся осознанно. Например, научившись ходить или кататься на велосипеде, мы закладываем эту информацию в подсознательное, нам уже не нужно думать, как крутить педали или держать равновесие. Наше тело делает это, руководствуясь программой, однажды записанной в подсознании. Приблизительно так же наши установки, о которых мы говорили выше, записаны в нашем подсознании, в теле или в виде символов. Что значит «в виде символов»? Во-первых, существуют некие символы, которые имеют одинаковую трактовку практически для всех людей, живущих в мире, независимо от культуры. Об этом подробнее можно узнать, изучая такое направление психотерапии, как символдрама. Также существуют символы, имеющие индивидуальное значение. В любом случае символы и образы – это

один из языков нашего подсознания, на котором мы можем донести до него, что мы хотим. Например: я иду на экзамен и волнуюсь. Как бы сознательно я не говорила себе: «не переживай, не волнуйся – это всего лишь экзамен», я не влияю на свои эмоции. Эмоцию, как мы разбирали выше, запускает именно программа из подсознания. Она не понимает наш обычный сознательный язык. Но если я переведу свой посыл на язык символов, я смогу донести до подсознания то, что нервничать не нужно. Тревога снизится. Для этого я могу перевести свой посыл на язык тела и сделать специальные упражнения, которые позволят расслабить мышцы таким образом, что тело и подсознание «поймут» – опасности нет, можно расслабиться. Или же я могу с помощью воображения, представляя определенные образы по определенным правилам, передать ту же информацию своему бессознательному и получить аналогичный эффект. Например, если использовать одну из техник НЛП (нейролингвистическое программирование) в данном контексте, можно представить себе картинку экзамена и описать ее во всех модальностях: размер, цвет, композиция, есть ли динамика в этой картинке, есть ли звук, запах, ее сопровождающий. Затем следует представить картинку спокойствия и определить каждую из модальностей этого состояния. После чего превратить первую картинку в своем воображении в то, как выглядит вторая. Например, если в картинке с экзаменом все темное, а в картинке со спокойствием все цветное, то задача – раскрасить в воображении картинку с экзаменом и т.д. Разные направления в психологии изучают этот язык подсознания, на котором можно договориться с собой, используя различные техники. Этих направлений множество, в каждом из них свои способы.

## **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.