

Джина
Сенариги

*Любите
больше,*
СРАЖАЙТЕСЬ
МЕНЬШЕ

Навыки общения,
необходимые
каждой паре



Сам себе психолог (Питер)

Джина Сенариги

**Любите больше, сражайтесь
меньше. Навыки общения,
необходимые каждой паре**

2020

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Сенариги Д.

Любите больше, сражайтесь меньше. Навыки общения,
необходимые каждой паре / Д. Сенариги — 2020 — (Сам себе
психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2913-3

Вступая в отношения, мы ищем стабильности и безопасности, но вместо этого каждый день воюем из-за мелочей, ссоримся по пустякам, незаметно раним близких. И часто задаемся вопросом: «А что, если мы настолько разные, что не подходим друг другу?» Большинство из нас не умеют разбираться с конфликтами адекватно, ведь ролевые модели, которые мы усвоили еще в детстве не показывали, как справляться с обидами, недовольством и недопониманием. Тренер по отношениям доктор Джина Сенариги делится с нами стратегиями для эффективных коммуникаций, восстановления доверия и прощения обид. Автор обучает навыкам работы с отношениями всех статусов — «состою в браке», «встречаемся» и даже «все сложно». В этой книге вы найдете: 30 коммуникативных навыков и действий. 29 распространенных ловушек в отношениях, пошаговое руководство и экспертное понимание, чтобы меньше сражаться и больше любить. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1
ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-2913-3

© Сенариги Д., 2020

Содержание

Введение	7
Почему мы воюем	9
Как пользоваться этой книгой	11
Часть 1	13
Глава 1	15
Навык № 1. Осознание своих стандартных настроек	15
Навык № 2. Выявление реактивности	20
Навык № 3. Учимся останавливать реактивность	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Джина Сенариги

Любите больше, сражайтесь меньше: навыки общения, необходимые каждой паре

*Рэю (ты любовь всей моей жизни!)
Моим родителям, показавшим мне
пример долгой любви
Всем тем, кто наполняет
свою жизнь любовью*

COMMUNICATION SKILLS EVERY COUPLE NEEDS

*LOVE MORE,
FIGHT LESS*

A RELATIONSHIP WORKBOOK FOR COUPLES

GINA SENARIGHI, PhD, CPC

NEW YORK

.

Права на издание получены по соглашению с Zeitgeist, импринтом Zeitgeist™, подразделением Penguin Random House, LLC, New York. penguinrandomhouse.com. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2020 by Penguin Random House LLC

Published in the United States by Zeitgeist.

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Введение

Коммуникация – это фундамент любых отношений

Каждый день в гостиных, ресторанах, автомобилях, по телефону и в мессенджерах мужчины и женщины ведут сложные разговоры. Или пытаются этих разговоров избежать. Обсуждение предстоящей свадьбы, совместных планов на отпуск, а еще упреки, обвинения, извинения... Диапазон тем очень широк. В ходе этих бесед открываются возможности как для понимания, так и (увы!) для непонимания между любящими людьми.

Уже десять лет я помогаю парам во всем мире как психотерапевт и коуч – в рамках индивидуальной работы, на ретритах и семинарах. Я видела своими глазами сотни разных случаев: мужчины и женщины воюют между собой из-за распределения домашних обязанностей, бывает, что пары оказываются на грани разрыва из-за чрезмерной пунктуальности (или абсолютной непунктуальности) одного из партнеров. В своей практике я постоянно сталкивалась с повторяющимися сюжетами и в итоге осознала, что даже самые искушенные специалисты по коммуникации могут вступать в конфликты со своими близкими.

Проблема вот в чем: мы не знаем здоровых способов решения конфликтов. Нас этому просто никогда не учили, нам не показывали, как справляться с обидами, недовольством, ответственностью и недопониманием. Набор стандартных коммуникационных паттернов, сформированный в детстве, мы берем с собой во взрослую жизнь. Но у большинства из нас эти стандартные настройки подлежат регулировке.

Хотите верьте, хотите нет, но переустановка стандартных настроек и овладение новыми навыками могут стать по-настоящему захватывающим делом. Я помогла тысячам пар, научив их общаться эффективно и с любовью – даже в напряженных ситуациях.

Когда клиенты приезжают на мои ретриты, я часто вижу, что гармоничным отношениям мешают незабытые обиды, отторжение, непонимание. Любящие люди могут годами сражаться друг с другом из-за сущих мелочей. Это опустошает, можно в какой-то момент даже полностью потерять надежду. Люди задают мне вопрос: «Неужели можно что-то изменить? Может, мы просто разные на глубинном уровне? Может, из-за этого так все и складывается?» Я отвечаю: «Всегда можно что-то изменить». И это действительно так – если партнеры готовы прекратить конфликт и идти вперед.

Усваивая новые навыки, мы учимся рефлексировать, брать на себя личную ответственность и лечим старые раны. Избавляясь от «эмоционального шлака», мы движемся вперед, укрепляя доверие и основанные на сострадании границы. Изменив свое поведение, люди в паре начинают чувствовать себя комфортнее и увереннее управляют своими эмоциями – даже в сложных ситуациях удается обойтись без вспышек гнева, попыток самоустраниться или бежать.

Данное пособие предлагает простые инструменты, которыми можно воспользоваться для перезагрузки своих «стандартных настроек» – чтобы достичь более глубокого понимания с близкими людьми. Неважно, каков ваш статус: «состою в браке», «встречаемся» или даже «все сложно». В любом случае для сохранения отношений нужны навыки здоровой коммуникации.

В последнее время появились исследования, в которых говорится, что есть специфические коммуникативные сложности в гомосексуальных и девиантных парах. Но подавляющее большинство специалистов утверждает, что мы все – независимо от сексуальной ориентации – обладаем одними и теми же коммуникационными паттернами. В работе с этими паттернами и идут в ход стратегии, которым я обучаю своих клиентов.

Вкратце: если партнеры будут больше любить друг друга, то они будут меньше воевать. Если отдельные сражения и будут случаться, то во всяком случае не нанесут существенного урона.

Отрадно видеть, как любящие люди начинают вести себя уверенно в конфликтах, переходят от обид и недовольства к спокойной теплоте. По мере овладения новыми навыками (быть деликатным, использовать в сложных ситуациях мягкий юмор) уходит напряженность, на лица возвращается улыбка. Они знают, что секрет не в том, чтобы жить *без конфликтов*, а в том, чтобы научиться быстро преодолевать разногласия и непонимание. Любящие люди используют конфликт как возможность *укрепить* свою связь, а не разрушить ее.

Почему мы воюем

Почти все клиенты приходят ко мне с запросом «хочу решить проблемы в коммуникации». Как живут эти люди? Они либо ненавидят конфликты, либо не знают, как направить конфликт в здоровое русло, поэтому избегают болезненных тем. Но рано или поздно это кончается взрывом. Причем проблему этот взрыв не решает – вместо этого копятся недовольство и обида, партнеры отдаляются друг от друга. Постепенно ситуация становится безвыходной. Знакомая история? Я всегда говорю – сложности в коммуникации могут разрушить даже идеальные отношения.

Когда я спрашиваю своих клиентов, как часто они общаются со своими «половинками», то в основном слышу в ответ, что они буквально ни на секунду не прерывают общение, практически постоянно переписываются по e-mail, в мессенджерах и отправляют смс. В современном обществе люди ощущают намного более сильную связь друг с другом, чем раньше, и вместе с тем – парадоксально – оторваны друг от друга. Почему? Потому что постоянный виртуальный контакт вредит – общаясь таким образом, мы не видим партнера, не можем уловить интонацию, и возникает пространство для непонимания.

Кроме того, временные ограничения, с которыми сталкиваются современные пары, приводят к тому, что люди все чаще «расходятся как в море корабли». Слишком сложно бывает выделить время для по-настоящему важных вещей – например, чтобы побыть вдвоем и разрешить конфликт, на который давно следовало бы обратить внимание. Большинство моих клиентов говорят, что проводят меньше часа в неделю, полностью отдаваясь общению с партнером.

Избыток или недостаток общения убивает отношения. К счастью, мы можем это исправить. Используя инструменты, предложенные в этом руководстве, вы сможете изменить свои шаблоны и использовать навыки эффективной коммуникации в отношениях с самыми дорогими для вас людьми.

БУДЬТЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Если вы выполняете упражнения вместе со своим партнером, быстро просканируйте физическое и психологическое состояние – свое и его. Может быть, кто-нибудь из вас проголодался или устал? Если да, то сначала удовлетворите базовые потребности. При необходимости договоритесь начать занятия в другой раз.

НЕЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И «ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ»

Когда клиент говорит мне, что хочет сделать основной упор на улучшении коммуникации, то на самом деле он имеет в виду, что хочет *перестать воевать* со своим партнером. Конфликт может вызвать сильный стресс, если отнестись к нему неправильно, но на деле он является естественной и неизбежной частью любых отношений.

Вся хитрость в том, чтобы научиться аккуратно обращаться с конфликтами. Сражения в основном неконструктивны и могут нанести серьезный урон отношениям. В этой книге мы уделим основное внимание способам управления конфликтом – таким, которые могут сблизить участников, а не углубляют раскол между ними.

Например, когда Мэган и Кевин в первый раз переступили порог моего кабинета, они заявили, что у них «дефектное общение». На первый взгляд, они хорошо общались друг с другом, но при более пристальном изучении мы выявили проблему. Мэган воспитывали родители, которые предпочитали ни во что не вмешиваться. У нее выработалась привычка избегать удовлетворения своих потребностей. Мэган либо пыталась «отставить их в сторону», либо прибегала к пассивно-агрессивной тактике. Кевин такие проявления обычно понимал неправильно. В результате Мэган постоянно раздражалась, а Кевин чувствовал разочарование.

Когда Кит и Саманта пришли ко мне, они были близки к расставанию. Саманта с горьким юмором рассказывала о постоянных конфликтах, с которыми им не удастся справиться – а ведь по роду служебной деятельности она занималась международными миротворческими инициативами. «У меня есть все необходимые навыки, но я ничем не могу себе помочь, когда дело доходит до конфликтов с Китаем». У многих из нас на работе проявляются просто блестящие навыки общения, которые вдруг куда-то пропадают, когда мы оказываемся дома.

Еще одна пара – Саша и Дейтон. У них за плечами было 18 лет совместной жизни, когда они пришли ко мне. «Мы давно вместе, у нас прекрасные отношения, но когда дело доходит до секса, мы буксуем на одном месте, не можем говорить без крика и слез», – рассказали они. Саша и Дейтон, как и многие другие, отлично справляются с большинством жизненных трудностей, но с одной конкретной темой постоянно возникают сложности.

Проблемы коммуникации, которые связаны с интимными отношениями, просто обескураживают. Мы часто вступаем в серьезные конфликты с людьми, о которых на самом деле больше всего беспокоимся. Но есть и хорошие новости – чтобы перестать конфликтовать, нам просто нужны более совершенные навыки общения. С помощью методов, описанных в этой книге, вы сможете трансформировать свои паттерны конфликтов и достичь взаимопонимания с партнером.

Как пользоваться этой книгой

Практические руководства – хороший инструмент для личностного роста и развития, ведь изученный материал в ходе работы превращается в реальные изменения. Именно такую книгу вы держите в руках: данное руководство даст вам ресурс, который позволит изменить мышление и отточить навыки межличностного общения.

Вы можете работать с книгой самостоятельно, но лучше всего делать это вместе с партнером. Выполняя упражнения, вы сможете достичь большего взаимопонимания, и тогда будет проще двигаться вперед. Пользу из этих практик извлекут даже люди, которые особо не ссорятся – проделанная работа позволит им укрепить связь с близкими.

Книга состоит из двух частей. Первая часть посвящена шести важнейшим областям, на которых следует сосредоточиться, чтобы скорректировать общение, которое вас не устраивает. Проработав их, вы выявите, в каких аспектах вам нужно улучшить свои навыки, и поймете, что можно предпринять вместе с партнером.

Вторая часть познакомит вас со сценариями из реальной жизни, которые часто становятся причиной конфликтов. Речь пойдет о самых частых, типичных проблемах, которые я постоянно встречаю в своей практике, работая с самыми разными парами. Чтобы разобраться с этими обстоятельствами, мы используем коммуникационные навыки, описанные в первой части книги, – они помогут проработать зоны потенциальных конфликтов.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ УСПЕХА

Прежде чем вы приступите к работе, я хочу дать вам шесть важных рекомендаций по достижению успеха, о которых следует помнить, читая эту книгу.

ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ДЕЛО СО ВСЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Чтобы предлагаемые техники работали, *оба партнера* должны изучать их. Убедитесь, что у вас достаточно времени, чтобы обдумать изученный материал. Создайте для этого нужные условия. Выполнять упражнения и обсуждать полученные результаты не стоит, например, если у вас был напряженный день или добираться домой в час пик пришлось очень долго – наверняка вы будете не в лучшем расположении духа.

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕДЫШКИ

Не торопитесь. Важные изменения обычно происходят довольно медленно. Не стоит пытаться проработать материал в ускоренном темпе – более быстрых и стойких результатов таким путем достичь не получится. Скорее будет противоположный результат.

ГОТОВЬТЕСЬ К ДОЛГОЙ ИГРЕ

Перестройка устоявшихся коммуникационных паттернов – это долгий процесс. Помните: у вас нет временных ограничений. Вы можете при необходимости возвращаться к уже изученному материалу, делать перерывы на усвоение информации, содержащейся в каждом разделе.

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКА

Было бы здорово, если бы сразу после прочтения книги ваша жизненная ситуация изменилась к лучшему. Но чтобы получить реальные изменения, нужно постоянно практиковаться. Возьмите себе за правило регулярно выполнять предлагаемые упражнения.

ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ ТЕРПЕНИЕ

Не падайте духом, если на каком-то этапе процесс будет «буксовать». Будьте максимально терпеливы – и с самим собой, и со своим партнером. Старайтесь вновь и вновь возвращаться к описанным в книге навыкам, и со временем вы увидите, как трансформируются ваши коммуникационные паттерны.

ПРЕОДОЛЕВАЙТЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

Когда мы начинаем изучать что-то новое, на пути обычно возникают препятствия, мешающие росту. Я хочу предостеречь вас – если вы столкнетесь с какими-то «вредными» убеждениями в процессе работы, это не значит, что работу надо бросить. Рассмотрим самые распространенные из таких убеждений.

♦ «*Я это уже знаю*». Это правда – некоторые вещи, о которых пойдет речь, не будут новостью для вас. Но дело в том, что мы редко тратим время на то, чтобы *осознанно применять* известные нам истины. Если вы останетесь открытыми и любознательными, то найдете способ интегрировать каждый урок, представленный в книге, в свою жизнь и сможете усвоить его на более глубоком уровне. Вместо того чтобы повторять «Я это уже знаю», спросите себя: «Чему меня это может научить?». Попробуйте взглянуть на полученную информацию по-новому.

♦ «*Мы уже всё перепробовали*». Варианты: «Я уже пробовал это» или «Это не сработает». Оставайтесь открытыми и любознательными. Спросите себя: «Как это *может работать* в моем случае?». Даже если вы когда-то пробовали нечто похожее, сейчас-то вы уже другой человек, и двигаться к счастью можете иначе. Поставьте перед собой задачу в любом случае *попытаться*.

♦ «*Это не может быть так просто*». Странно, но факт: предлагаемые техники просты, и из-за этого многие относятся к их применению несерьезно. Но думая, что несложные навыки не могут обеспечить нам реальные изменения, мы ошибаемся. По-настоящему осознанная связь между людьми состоит из множества мельчайших моментов. Упуская маленькие возможности установить понимание и наладить взаимодействие, мы разрушаем эту связь, в долгосрочной перспективе это может привести к распаду отношений. Книга, которую вы держите в руках, покажет множество маленьких уловок, с помощью которых можно добиться реальных изменений. Пусть кажущаяся простота вас не смущает. Четко следуйте рекомендациям – это поможет вам обрести ясность и сохранить ее.

Часть 1

Навыки эффективной коммуникации



Этот раздел содержит шесть глав.

В каждой из них описаны пять навыков, которые можно осваивать как одному, так и вместе с любимым человеком. Начнем с техник по развитию самоосознания. Они улучшат ваши навыки внутренней коммуникации и заложат фундамент для укрепления связи с партнером.

Мы рассмотрим самые общие проблемы, которые касаются говорения и слушания, а также изучим эффективные способы разрешения конфликта, возмещения причиненного вреда и прекращения ссор. Мы будем работать над укреплением близости и доверия в паре. Завершает эту часть раздел, призванный помочь вам выстроить здоровые границы.

Вы не овладеете этими навыками за один день – придется практиковаться. Прежде чем приступить к работе, обязательно обратите внимание на свое физическое и психологическое состояние. Удовлетворите свои потребности в отдыхе, питье и еде. Создайте пространство, в котором нет отвлекающих факторов, – выключите компьютеры и телефоны. Посвятите время себе и своему любимому (любимой).

И последнее – не спешите. И вам, и вашему партнеру потребуется время, чтобы опробовать новые способы совместного существования.

Глава 1

Самоос

Отношения с собой являются фундаментом для любых других отношений в нашей жизни. Поэтому прежде всего стоит наладить контакт с собой. Давайте прочитаем эту главу, чтобы лучше понять свои «индивидуальные настройки», научиться управлять эмоциями и разорвать устоявшиеся вредные шаблоны, которые проявляются в отношениях.

Навык № 1. Осознание своих стандартных настроек

ЗАДАЧИ

- ◆ Определить свои первые уроки и первых учителей в области отношений.
- ◆ Углубить понимание своих стандартных ожиданий, паттернов и реакций.
- ◆ Начать осознанно выбирать шаблоны, которые нуждаются в модернизации.

Каждый из нас неосознанно впитывает установки, которые касаются отношений в паре, – эти шаблоны мы усваиваем в семье, из ближайшего окружения, их транслирует нам и общество в целом. Наши ролевые модели и первые партнеры показывают пример – как ставить границы, как проявлять уважение и верность, как заботиться друг о друге.

Эти уроки объединяются с нормами и ожиданиями, продиктованными нашими стандартными настройками. Все это помогает нам развивать свои сильные стороны, формирует поведенческие паттерны, которые мы проносим через года, даже не замечая этого.

Часть стандартных настроек работает нам во благо, часть – вредит. Хорошая новость заключается в том, что мы не ограничены этими паттернами. Мы можем приобретать новые навыки, чтобы улучшить отношения с близкими.

УПРАЖНЕНИЕ

Воспользуйтесь приведенными ниже вопросами как подсказкой – они помогут вам выполнить письменное задание. Установите таймер на пять минут и запишите ответ на вопрос, не редактируя его и не останавливаясь, – пишите до тех пор, пока время не истечет. Прделайте то же самое с каждым вопросом.

Когда закончите с ответами на несколько вопросов, просмотрите свои записи и выберите те из них, которыми вы можете поделиться с партнером, не испытывая при этом дискомфорта. Выделите время на то, чтобы показать друг другу эти задания. Может быть, перед этим вам стоит потренировать навыки слушания, описанные в главах 2 и 3.

Семья	
<p>Чему научила меня моя семья в плане установки границ и разрешения конфликтов?</p>	

Что я узнал о гневе и эмоциональной реактивности?	
Как семья научила меня просить прощения и прощать?	

Опыт раннего детства	
Чему научил меня опыт раннего детства (особенно опыт детской дружбы) в плане выстраивания границ и разрешения конфликтов?	

Каким образом мой детский опыт прощения и налаживания отношений влияет на то, как я поступаю с близкими во взрослой жизни?	
Как детский опыт влияет на мое теперешнее поведение в конфликтных ситуациях?	

Первая любовь	
Чему научил меня опыт первой любви в плане прощения и налаживания отношений?	

Чему научил меня опыт первой любви в плане выстраивания границ и конфликта?	
---	--

Общество	
Какими были общественные нормы в отношении границ и конфликтов там, где я вырос?	
Как они работали — мне во благо или наоборот?	

ОБСУДИТЕ С ПАРТНЕРОМ

Выберите время, чтобы обсудить с партнером то, что вы узнали. Какие из ваших стандартных настроек хорошо работают сейчас? Что нуждается в корректировке?

ЗАПИШИТЕ ВЫВОДЫ

[illegible]

Навык № 2. Выявление реактивности

ЗАДАЧИ

- ▶ Научиться прислушиваться к сигналам тела, которые свидетельствуют об эмоциональной реактивности.
- ▶ Научиться устанавливать связь со своей реактивностью.
- ▶ Научиться «включать» процесс торможения, когда запускается реактивность.

Когда дела идут плохо, все мы испытываем сильные эмоции. Мы переживаем гнев, страх или боль, бунтуем или самоустраиваемся – так выглядит защитное поведение. Очень часто реактивные эмоции подталкивают нас к причинению вреда самим себе или портят наши отношения с близкими.

Чтобы изменить это, нужно понять, в каких случаях пробуждается реактивность. Проследим, откуда она берется.

Это самый важный шаг и один из самых сложных, потому что человеку нужно быть максимально честным с собой и исследовать свои неприятные эмоции.

Тело обычно сообщает о появлении реактивной эмоции задолго до того, как человек ее осознает. Давайте начнем с идентификации сигналов тела. Научившись распознавать их, мы сможем останавливать реактивные эмоции до того, как они нанесут вред.

УПРАЖНЕНИЕ

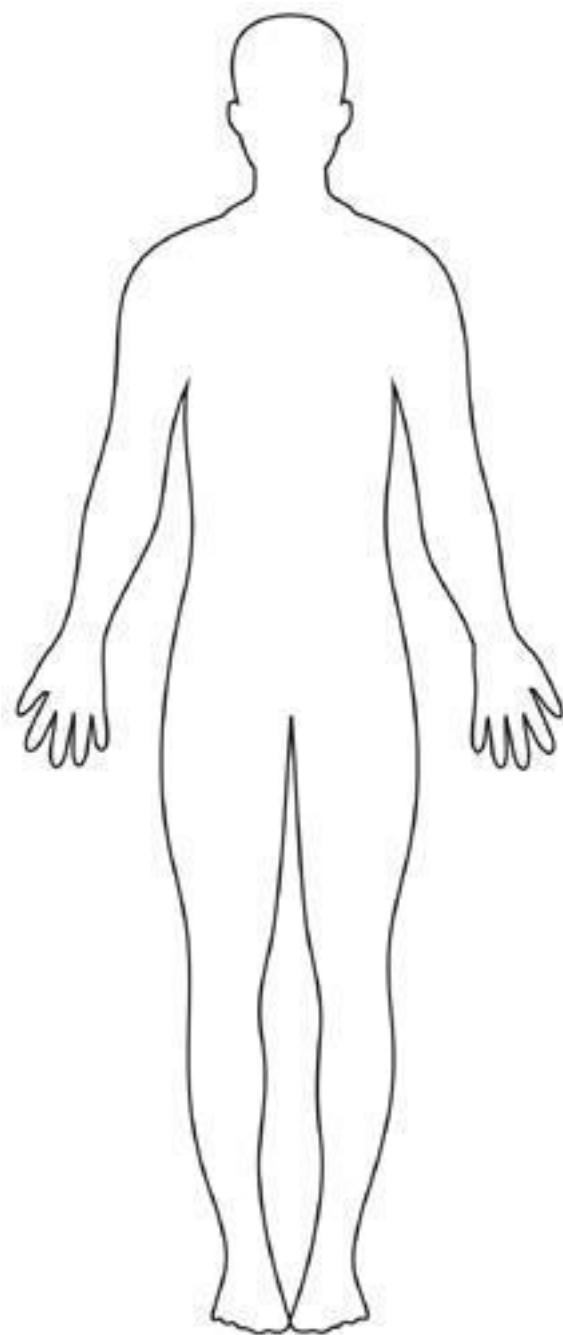
Вспомните недавние обстоятельства, в которых вы столкнулись с реактивностью. Опишите эту ситуацию, ключевых участников и общую атмосферу.

Отметьте на рисунке и опишите телесные ощущения, которые вы переживали по мере того, как развивалась эта ситуация. Может быть, вы чувствовали прилив жара или, наоборот,

вам вдруг стало холодно? Или у вас онемели какие-то части тела? Может быть, в теле чувствовалось напряжение, покалывание? Может быть, вы покрылись холодным потом?

Уделяя пристальное внимание сигналам своего тела, мы сможем лучше управлять своими реакциями и выбирать стратегию поведения, о которой не пожалеем впоследствии.

<p>Мое тело сообщает мне о реактивности следующим образом...</p>	
--	--



ОБСУДИТЕ С ПАРТНЕРОМ

Подумайте, когда и где вам проще всего настроиться на подсказки, которые дает вам тело. Найдите место и время, чтобы упражняться в «сканировании» своего тела раз в день.

ЗАПИШИТЕ ВЫВОДЫ

Навык № 3. Учимся останавливать реактивность

ЗАДАЧИ

- ◆ Попрактиковаться в нескольких техниках самоуспокоения.
- ◆ Начать применять эти техники в эмоционально напряженные моменты.

Узнав, каким образом наше тело переживает эмоциональную реактивность, мы сможем тормозить ее, работать с ней разными способами. Техники самоуспокоения – это простые упражнения, которые все мы осваиваем еще в детстве, когда нужно прийти в себя в моменты эмоционального накала.

Став старше, мы обычно перестаем сознательно использовать техники самоуспокоения в сложных ситуациях – когда испытываем ревность, неуверенность, гнев или впадаем в защитное поведение. Начать полностью полагаться на эмоциональную поддержку со стороны партнера, когда ты на взводе, – это же так просто! Но это неправильная стратегия. Прекрасно, когда партнер поддерживает, но очень важно и самому уметь помогать себе. В противном случае человек будет оказывать на партнера слишком сильное давление и откажется от других источников поддержки, которые могут быть необходимы для здоровой и успешной жизни.

ТЕХНИКИ САМОУСПОКОЕНИЯ

Существует масса способов самоуспокоения. Первым делом нужно создать пространство между собой и триггером, вызывающим тревогу. Может быть, вам нужно прогуляться или выйти из комнаты. Воспользуйтесь любой из техник самоуспокоения, перечисленных ниже,

чтобы помочь своему телу и разуму вернуться в нормальное состояние. Постарайтесь найти методы, которые лучше всего помогают именно вам.

ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

Осознанное дыхание должно быть первой реакцией на любое напряжение – это такая «скорая помощь», которая первой оказывается на месте аварии. Осознанное дыхание поможет выжить в сложной ситуации, оно «доставит» человека в более безопасное место, где тот сможет решить проблему. Не существует единственного «правильного» способа дышать осознанно. Поэкспериментируйте и найдите способ, который будет для вас комфортным. Одна из популярных техник, например, такая:

1. Закройте глаза и дышите как обычно.
2. Представьте себе, что тревога, страх и стресс образуют ядовитое облако, которое парит в воздухе вокруг вас.
3. Теперь представьте это облако тревоги в воздухе, начните вдыхать его.
4. Точно так же, как растение поглощает углекислый газ, ваше тело будет «перерабатывать» этот яд, и вы будете выдыхать чистый прозрачный воздух.
5. Повторяйте упражнение, и в конце концов вы очистите окружающее пространство от тревоги. А теперь откройте глаза – в более спокойной и уже неядовитой среде.

ПРОГУЛКА

Если тревога настигла вас дома и не отпускает, прогулка – это то, что надо. Оказавшись на природе, человек расслабляется и быстро избавляется от тревожного состояния. Многочисленные научные работы говорят о том, что пребывание на природе мгновенно успокаивает и способствует душевному здоровью. Кроме того, исследования мозга с помощью МРТ подтверждают, что прогулки на природе уменьшают приток крови в участки мозга, которые отвечают за тревогу и негативное мышление.

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.