

Семен Караваев

# Мимо пропасти и лжи



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
**КАРТА**  
ЗДОРОВЫХ  
**ОТНОШЕНИЙ**

#Psychology#KnowHow

Семен Караваев

**Мимо пропасти и лжи.  
Психологическая карта  
здоровых отношений**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.50

**Караваев С.**

Мимо пропасти и лжи. Психологическая карта здоровых отношений / С. Караваев — «Издательство АСТ», 2023 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-156142-0

В мире не существует волшебной таблетки, которая раз и навсегда сделает ваши отношения с партнером идеальными. Бессмысленно загадывать под бой курантов: «Хочу мужа без недостатков» — а потом сидеть и ждать, когда же он появится или образумится. Любые здоровые и счастливые отношения — это осмысленный труд, прежде всего над собой. Эта книга дает развернутую картину того, как отношения строятся, развиваются и где дают трещину. А также содержит информацию о том, как сделать отношения прочнее, разрешить обиды и недомолвки, найти главную причину конфликтов и направить вашу любовь по пути «долго и счастливо». Автор, клинический психолог, поможет вам самостоятельно разобраться с проблемами в отношениях, используя адаптированные методы поведенческой терапии. Книга-карта приведет вас к точке, откуда начинаются здоровые отношения. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.50

ISBN 978-5-17-156142-0

© Караваев С., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

Об авторе	6
О книге	8
Предисловие	9
Глава 1	11
Роль детства	12
Вы – это отдельная личность	13
Наше прошлое	14
Стать самому себе родителем	15
Взрослый режим	16
Специфика отношений	17
Отношения с родителями сейчас	18
Принятие прошлого опыта	19
Глава 2	20
Автоматические мысли	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Семен Караваев**  
**Мимо пропасти и лжи**  
**Психологическая карта**  
**здоровых отношений**

© Караваев С., 2023

© Соловьева С., фото, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## Об авторе

Меня зовут Семен Караваев, я клинический психолог. И я уверен, что путь к здоровым отношениям лежит через здоровое отношение к себе.

Свою профессию я выбрал потому, что мне всегда казалось, что в отношениях между людьми есть простой принцип, который мы упускаем, и доводим отношения (будь то отношения романтические, между коллегами или друзьями) до кризиса, лишая себя важной части нашей жизни. Поиску, уточнению и работе с этим принципом и посвящен мой профессиональный путь.

Еще во время учебы я был погружен в профессиональную среду, которая позволила не только делиться опытом с коллегами в дальнейшем, но и уточнять знания, адаптировать подходы для каждого конкретного случая. Коллегиальная поддержка помогает специалисту не заикливаться на одной успешной схеме работы, а постоянно переосмысливать результаты терапии.

За годы практики свою эффективность для меня определили несколько подходов – когнитивно-поведенческий подход (СВТ), терапия принятия и ответственности (АСТ) и схематерапия (ST).

Работа в этих направлениях и опыт, полученный за годы практики, показали, что часть проблем клиент может решить самостоятельно. Первый шаг психотерапии – это всегда самопомощь. В этой книге я предлагаю в том числе практики для работы с собой, основанные на психотерапевтических подходах и моем опыте ведения терапии.



## О книге

Здоровые отношения – это часть нашей жизни, которая дарит позитивные эмоции, позволяет не терять интереса к миру и дает ощущение поддержки, которое нам так необходимо в преодолении невзгод и трудностей. Однако кризисы способны превратить отношения из ресурса в проблему.

Чтобы этого не допустить, важно начать работать со своим недовольством, с некомфортным положением в отношениях как можно раньше. Для этого многим подойдет самопомощь как первичный этап психотерапии, который не требует наблюдения специалиста. Такой формой самопомощи и будет эта книга. Если же проблемы не решаются, тогда следует обратиться к профессионалу. А этап самопомощи будет полезен при постановке задач терапии.

В текст я включил не только теорию. Множество простых и доступных техник для самостоятельной проработки проблемных точек в отношениях (прежде всего это касается работы с собственными убеждениями и мыслями), оформленные в виде таблиц для большего удобства, позволяют детально проработать важные моменты.

Мой терапевтический опыт позволяет взглянуть на проблемы в отношениях чуть глубже и помочь вам увидеть, какие шаги вы можете сделать прямо сейчас. Также в книге есть примеры из практики (но детали событий изменены из соображений конфиденциальности), которые послужат отличными иллюстрациями того, как можно или нельзя делать.

Эта книга поможет вам держать необходимые сведения под рукой, она станет «шпаргалкой» на вашем пути к здоровым отношениям. Текст не содержит отвлеченных размышлений, он сосредоточен на практической работе с собой. И это главный принцип, который отличает эту книгу от многих книг об отношениях. Для создания здоровых отношений нам нужно вернуть фокус на себя.

Сначала вы приводите в порядок отношения с собой, свои мысли, осознание своих потребностей, стремлений. Именно это первый и самый главный шаг на пути к здоровым и счастливым отношениям с другими людьми.



## Предисловие

Один из самых популярных запросов на терапии: «Как изменить партнера?» Специалист пытается уточнить запрос и тут же слышит гору новых претензий: «Он не такой, как я хочу», «Она меня не слушает», «Он не хочет делать так, как я сказала», «Раньше он таким не был» и так далее. И многие ожидают от психолога волшебную схему, с указанием, где находится та самая кнопка или рычаг, или фразу, которую нужно произнести, чтобы партнер стал идеальным – «ахалай-махалай» или «крибли-крабли-бум». Но такие способы работают только в воображении псевдопсихологов и лжеучеи, предлагающих активировать какие-то неведомые нормальной науке центры принятия решений.

Как бы нам ни хотелось контролировать других людей, мы отвечаем только за себя, свое поведение, мысли, чувства и так далее. Именно об этом и написана книга: отношения с другими начинаются с отношений с самим собой, понимания себя, своих желаний и мыслей. Поэтому не питайте иллюзий, а попробуйте изменить что-то в себе, и, я уверен, ваш партнер это оценит и пойдет вам навстречу.

Идеальные отношения представляются нам вечным двигателем, который будет всегда, долго и счастливо заряжать нас только позитивными эмоциями, требуя небольших вложений. И когда ваш «механизм любви» вдруг перестает работать, дает сбой, вы хотите его «починить», чтобы он соответствовал ожиданиям и представлениям о правильных чувствах. И вы обращаетесь к знаниям об отношениях. Рационально, убедительно, но... нежизнеспособно.

Связи между людьми не ломаются и не болят, они растут и развиваются спонтанно, как дети. В наших силах создать условия для роста и развития, любить и заботиться о себе, о другом и о нашей связи с другим. А когда отношения начинают приносить боль, становятся деструктивными, настает момент для того, чтобы спросить себя: «Что пошло не так?» и «Что я могу сделать, чтобы страдания ушли из отношений?».

В некоторых парах чувства гаснут, эмоциональная связь теряется. Люди меняются, а отношения за ними не поспевают, вступают в конфликт с приобретенными ценностями или ценностями партнера. Рушится ли при этом мир и переворачивается ли с ног на голову Вселенная? Нет. Но жизнь людей, состоящих в отношениях, конечно, становится совершенно иной. Расставаться нужно без обид, упреков и сожалений – и это путь, который тяжело проделывать одному. Важно прийти к мысли, что отношения стоит завершить, как один из этапов развития личности. Книга поможет вам подготовить себя к расставанию, если ваша пара выбрала этот путь, либо к походу к терапевту, если путь оказался сложнее, чем вы думали.

Безусловно, существует и другой сценарий, когда, наоборот, чувства с годами крепнут, связь между партнерами находит все больше «зацепок», эмоции в отношениях не пропадают, а трансформируются и приобретают все новые и новые оттенки. Развиваться самому и развивать свои отношения – это навык, который можно выработать в себе. Для этого в книге есть вся нужная информация – о том, что лежит в основе наших отношений, как наши мысли, убеждения и ценности, влияют на партнера, о каких составляющих любви нельзя забывать.

В книге нет только одного, о чем многие из вас мечтают... В книге нет того самого заветного хитрого приема, который «заставит мужчину любить вас вечно» или «навсегда избавит от страданий». Потому что его просто не существует, увы...

Книга больше похожа на карту, на которую нанесены опасные объекты, написаны предупреждения и указаны наиболее благоприятные условия для похода. Эту карту вы можете дополнять, уточнять, когда окажетесь «на местности». Она поможет вам идти самостоятельно и подготовит к совместной работе со специалистом. На этой карте обозначены не только препятствия. Отношения – это бесконечное преодоление, тревоги и борьба за внимание партнера. В любовных отношениях мы можем проявить себя иначе, чем с коллегами или друзьями, рас-

крыть новые грани своей личности, обогатить свою жизнь и стать счастливее. Это – главная задача книги.

Счастливого путешествия!

*Семен Караваев*

## Глава 1

### Детско-родительские отношения. Наши первые отношения с людьми

Этот раздел не случайно стоит в начале моей книги, потому что счастливые отношения невозможны без проработки негативного опыта, если он у вас все-таки был. Чаще всего этот опыт мы получаем в детстве, а он, в свою очередь, продолжает тянуться за нами, портя романтические отношения.

Все хорошее и плохое закладывается в человека с детства. Все нормы, правила поведения ребенок получает от родителей, бабушек и дедушек. От них он перенимает опыт, учится, как себя вести и относиться к окружающим. Поэтому воспитывать детей, прививать им правила нужно с самого раннего возраста.

**Детско-родительские отношения являются уникальным источником для создания модели поведения ребенка в обществе.** Первый опыт общения играет важную роль в дальнейшем жизненном пути ребенка. Одна из самых частых причин, которая вредит романтическим отношениям, – это невротическая потребность в повторении укоренившихся шаблонов. Например, если мама у вас была очень холодной, то уже в отношениях вы можете просить у партнера тепла, но его всегда будет недостаточно.

Детско-родительские отношения, как и другие взаимоотношения между людьми, имеют свои особенности и структуру. Несмотря на то что установление контакта с ребенком является прямой задачей родителя, для более продуктивного и эмоционально сближенного общения важна вовлеченность обеих сторон. То есть обратная связь от ребенка также необходима, как и первый шаг со стороны родителя. На отстраненность ребенка от взаимодействия могут влиять его черты личности и первоначальная позиция родителя.

Родительская позиция – это позиция родителя по отношению к ребенку, где он устанавливает свои нормы воспитания, различные правила, пытается передать все то, что знает сам.

## Роль детства

Как можно увидеть из предыдущего раздела, детство очень влияет на нашу последующую жизнь. Я не сторонник утверждения, что все проблемы из детства, порой вообще не стоит обсуждать на терапии этот ранний период. Но безусловно, какие-то события из нашего прошлого могут влиять на будущие отношения. В первую очередь, это различные травмы и переживания, они как раз способны не давать спокойно развивать крепкие и здоровые отношения. А также, если мы говорим о привязанности, она очень часто формируется в детстве и может стать тревожной или амбивалентной (то теплой, то холодной) как раз в тот период жизни.

**Привязанность – это эмоциональная связь, которая возникает между двумя людьми, это то, чему нас учат родители, относясь к нам отстранено или, наоборот, очень эмпатично и тепло.** Если вы действительно чувствуете, что это связано с детством, то попробуйте вернуться в прошлое и вспомнить самый неприятный момент, когда вы испытывали яркие негативные эмоции. Это может быть очень неприятно, но все-таки важно для переосмысления негативного опыта. Какие эмоции у вас возникают? Что вы чувствуете?

После этого попробуйте выразить эмоции в письме. Это может быть гнев, направленный на родителей, которые вас ругали, или жалость к самому себе в сложный момент.

### Пример письма

*Я чувствую себя просто отвратительно, мне страшно и тревожно, потому что я решил вернуться в тот день, когда мама и папа меня очень сильно ругали, хотя я не заслуживал этого. Они не просто меня ругали, а еще лупили и наказывали. Конечно, я не был идеальным ребенком, но это до сих пор откликается во мне и мешает мне строить счастливые отношения.*

*Я очень зол, что вы так поступили! Со мной можно было просто поговорить, тем более, мне было всего лишь семь лет, поэтому я не мог себя защитить и так или иначе доверял вам, потому что вы были самыми близкими для меня людьми. Конечно, это самый яркий период, который я мог вспомнить, но это продолжалось очень долго, порой меня даже избивали и причиняли постоянный дискомфорт. Мне кажется, что именно тогда и зародился мой тревожный тип привязанности, который преследует меня и по сей день.*

*Мне хочется пожалеть маленького себя, потому что он не заслуживал этого, он боялся и чувствовал себя незащищенно. Мне хочется сказать ему, что я рядом, я всегда его поддержу, несмотря ни на что. Знай, что ты вырастешь и сможешь проработать все свои проблемы!*

Конечно, написание писем с проговариванием своих проблем и претензий к значимым взрослым не является заменой полноценной терапии, но может быть очень классным средством, которое позволит преодолеть проблемы полностью или положить начало для переосмысления всего того, что с вами происходило.

## **Вы – это отдельная личность**

К сожалению или к счастью, мы не выбираем наших родителей, не выбираем наше детство и тот опыт, который выпадает на нашу жизнь. Но мы выбираем, что будем с ним делать, проработаем его или нет.

Наша личность очень многогранна, поэтому вы можете справиться с тем негативным опытом, который с вами произошел, чтобы он больше никогда не причинял вам боль. Есть метафорический рассказ, где говорится о том, что маленького мальчика бросил отец и ему было очень и очень грустно без него. Однажды он шел около озера и увидел папу с сыном, которые вместе ловили рыбу. Ему стало больно от этой картины, потому что в его жизни ничего подобного не было. Однако в тот момент он понял, что сможет пережить подобный опыт, но уже в роли отца. Спустя большое количество времени так и случилось, он побывал на рыбалке уже со своими детьми, подарив им прекрасный опыт и закрыв многие свои гештальты.

История грустная, но со счастливым концом: она наглядно показывает, что вы – это больше, чем ваши родители, и если вы уделите этому достаточно внимания, то сможете проработать многие травмы и почувствовать себя гораздо легче.

Чтобы это сделать, придется вернуться в тот период и понять, что же тогда происходило.

## Наше прошлое

Очень важно принять и во многом переосмыслить ваше прошлое, потому что оно до сих пор может тянуться за вами и приносить много болезненных эмоций и ощущений, а также не давать спокойно выстраивать нынешние отношения. Потому что, как известно, детские травмы и неудовлетворение базовых потребностей приводит к тем проблемам, которые могут быть у вас сейчас.

Какие потребности могут не удовлетворяться?

- Потребность в любви и принятии.
- Потребность в безопасности и защите.
- Потребность в поддержке.
- Потребность в стабильности и предсказуемости.
- Потребность в свободном выражении эмоций.

Это базовые потребности, которые очень важно удовлетворять в детском возрасте, чтобы в дальнейшем развитие шло в более позитивном ключе. Подумайте, чего вам сейчас больше не хватает, чтобы понимать, с чем стоит работать.

Распознав свои потребности и травмы, можно попытаться проработать их, для начала объяснив все родителям, но порой это невозможно и приходится закрывать их самостоятельно.

## Стать самому себе родителем

Очень часто так бывает, что мы, к сожалению, никак не можем выстроить продуктивный контакт с нашими родителями, потому что они могут этого просто не хотеть. Иногда это происходит и потому, что родители вроде и выстраивают его, но ничего не дают вам в ответ.

Такое случается из-за того, что они ведут себя очень нарциссично или, наоборот, постоянно вас гиперпекают, что также не приносит каких-то положительных моментов в ваши отношения и не может удовлетворить потребности в сепарации и самостоятельности, любви и принятии, которые так важны для каждого человека.

**Поэтому единственным способом остается стать родителями для самих себя.** Конечно, и тут все начинается с принятия, потому что невозможно изменить биологических родителей. Но именно эти люди стали вашими родителями, и с этим ничего нельзя поделать. Принятие тут играет очень важную роль, потому что, принимая обстоятельства такими, какие они есть, мы признаем, что какие-то неприятные события действительно с нами случились, а не пытаемся это отрицать. Это естественным образом приводит нас к тому, что мы можем изменить нашу дальнейшую жизнь.

## **Взрослый режим**

Когда в следующий раз вам будет очень тяжело и вы почувствуете, что не хватает какой-то родительской поддержки, представьте, кто говорит внутри вас. Это может быть грустный ребенок, покинутый, злой, уязвимый, одинокий. Постарайтесь поддержать его, будто вы находитесь рядом с ним, попробуйте сделать это с позиции взрослого, чтобы ему стало немного легче.

Я даже уверен, что достаточно часто вы и так действуете с позиции взрослого, но мне бы очень хотелось, чтобы вы постарались переключиться на этот режим, когда чувствуете, что ваши потребности так или иначе не удовлетворяются. Таким образом вы сможете поддерживать себя в самых сложных ситуациях вашей жизни и стать родителем самому себе.

Также важно представлять, как именно родители общались с вами в прошлом, чтобы лучше видеть ваши потребности и проблемные места.



## Специфика отношений

Многие психологи рассматривают детско-родительские отношения с точки зрения специфики отношения к ребенку. Важно отметить и чрезвычайную значимость стиля общения с ребенком для развития его личности. Удовлетворение насущных жизненных потребностей ребенка сильно зависит от стиля родительского общения, которое может быть как здоровым, так вредоносным.

### Примеры таких отношений

- Безусловное эмоциональное принятие (любовь к ребенку при любых обстоятельствах).
- Условное эмоциональное принятие (любовь к ребенку в случае, если он добивается некоторых достижений или выполняет определенные условия, чтобы заслужить родительскую любовь).
- Амбивалентное эмоциональное отношение к ребенку (сочетание любви и отвержения).
- Индифферентное отношение (полное равнодушие, холодное отношение, отсутствие сопереживания).
- Скрытое эмоциональное отвержение (непринятие ребенка, игнорирование).
- Открытое эмоциональное отвержение.

Мы видим, что детско-родительские отношения формируют нашу личность, восприятие мира и, что самое главное, то, как будут развиваться наши отношения в будущем. За счет этого формируется тип привязанности и модель поведения в романтических отношениях.

## **Отношения с родителями сейчас**

Когда человек проходит через травматичный опыт или другие подобные кризисы, отношения с родителями могут портиться или вовсе сходить на нет. Конечно, каждый имеет на это право, и часто это очень сильно помогает. Родители бывают самыми разными, и, если ваш опыт резко отрицательный, разрыв отношений может пойти на пользу.

Универсальным итогом переосмысления прошлого опыта является сепарация, то есть отделение от родителей, а также высказывание им всего того, что у вас накопилось за столько лет общения с ними. Это очень непростые шаги, но они как раз подразумевают ваше развитие и умение проработать прошлый опыт.

Конечно же, сепарация не всегда предполагает полный уход от родителей, чтобы никогда с ними не общаться. Случаи бывают самыми разными, но по большей части сепарация – это просто переезд и собственный бюджет, то есть вы перестаете совместно с ними жить и зависеть от их ресурсов. Это очень сложный процесс, но за ним скрывается фундамент взросления. Если вы сможете сделать этот шаг, то многие неприятные вещи могут уйти сами собой, а вы построите свой фундамент взросления. Например, вы сможете не поддаваться на манипуляции родителей, если они есть, и выстраивать личные границы так, как этого хотите именно вы.

После такой проработки травм часто бывает, что родитель извиняется, все переосмысляет и начинает вести себя по-другому. Вы также можете напомнить отцу или матери о каких-то приятных и светлых моментах из детства, важных и ценных для вас, и предложить вернуться к ним.

Отношения с родителями – это очень сложная тема, она часто требует проработки, которая на самом деле доступна очень многим людям. Конечно, выбор всегда за вами, продолжать общение и говорить ли с родителями или нет, и он всегда будет правильным, потому что это ваш выбор.

## Принятие прошлого опыта

Очень важно принимать тот детский опыт, который был именно у вас, чтобы постараться измениться и наладить ваши романтические отношения. Никто из нас не выбирает, какие родители ему достанутся, но также не стоит забывать о том, что в детском возрасте мы не можем как-то защититься и противостоять тому, что с нами происходит. Поэтому, вырастая, вы можете действительно сказать: «Да – это когда-то происходило со мной, но сейчас я хотел бы все переосмыслить и двигаться дальше, потому что тогда я не мог повлиять на происходящее, но сейчас я взрослый человек, я сам выбираю, с кем мне общаться и что делать в этой жизни».

**Если вы начнете постоянно винить ваших родителей, вам будет очень сложно что-то исправить.** Тут необходим более осознанный подход, который, в свою очередь, предполагает сложное принятие того травмирующего опыта, что с вами происходило.

И также не стоит забывать о том, что нельзя просто принять этот опыт по щелчку пальцев, особенно если он был очень неприятным. Почти всегда к принятию и к некоему переосмыслению вашей жизни можно прийти через боль, переживание всех эмоций, которые у вас накопились за это время.

Но в детском возрасте мы также можем заработать какие-то негативные убеждения, которые станут преследовать нас чуть ли не всю жизнь, как и негативные мысли, с которыми на самом деле можно научиться работать.

## Глава 2

# Мысли, правила и убеждения. Формирование образов отношений на основе детско-родительского опыта отношений

*Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.*

**Фридрих Вильгельм Ницше**

Мысли и убеждения очень важны в жизни каждого человека, потому что они формируют наше мировосприятие в отношениях. Зная, как с ними работать, откуда они происходят, как их можно поменять, мы сможем выстроить более зрелые и более здоровые отношения, что очень важно для каждого из нас.

Не сами события нас расстраивают, а восприятие этих событий, а на это, в свою очередь, влияют мысли, правила и убеждения. Большинство проблем в отношениях начинаются с того, что мы неправильно интерпретируем ситуации или просто используем ложные убеждения. Например, вы считаете, что вы плохой человек, который не заслуживает хорошего отношения, потому что у вас была холодная мама, которая и развивала это убеждение. Оно будет создавать негативные мысли, например: «мой партнер не любит меня» или «я во всем виноват».

Проработав ваши убеждения и мысли, поменяв часть из них на позитивные или нейтральные, вы сможете освободиться от их негативного влияния и взглянуть на мир и ваши отношения немного под другим углом.

Поэтому эта глава так и важна. Для построения гармоничных отношений эта глава – ключевая. Она поможет вам отследить свои мысли, определить их, проработать и изменить, тем самым поменять и свое отношение, и свое состояние.

Стоит начать с самого верхнего слоя нашего мышления – это автоматические мысли.

## Автоматические мысли

Это самый простой уровень для работы и понимания себя. Автоматические мысли могут не осознаваться в полной мере, часто они мимолетны и обрывочны, возникают непроизвольно. Они могут отражать реальность до определенной степени верно или неверно. Могут быть функциональными, то есть полезными, или дисфункциональными (мешающими) в зависимости от соответствия целям и ценностям личности.

**Автоматические мысли бывают нейтрально, негативно или позитивно окрашены.** Если мысль нейтральная, то она обычно не имеет значения для терапии. Например, мысль «мимо прошел человек» является нейтральной. Позитивные мысли реже становятся объектом для работы, так как обычно не приводят к проблемам. Мысль «у меня хорошо получается решать задачи» не вызовет эмоциональных и поведенческих проблем. Но в отдельных случаях позитивные мысли также могут быть объектом терапии, потому что неадекватная позитивная оценка чего-либо может вредить. Например, мысль «я могу не учить уроки и меня никогда не будут спрашивать, ведь я везунчик» может привести к снижению успеваемости в школе. Чаще всего проблемой являются негативные автоматические мысли, например такие, как «они меня не любят», «у меня опять ничего не получается». Дисфункциональные и негативно окрашенные автоматические мысли обычно вызывают дисфункциональные эмоции и поведение, то есть чрезмерно выраженные, длительные и неадекватные эмоциональные и поведенческие реакции.

Важно иметь в виду, что автоматические мысли могут принимать форму фантазий, образов, мысленных картин, видений, воспоминаний. То есть это не обязательно в буквальном значении мысль, но и «визуальная картинка».

**Работа с такими мыслями на первый взгляд очень проста: нужно просто опровергнуть вашу дисфункциональную или нейтральную мысль.** Следует найти доказательства того, что она неправдива. Это кажется сложным, но на самом деле это возможно сделать, так как такие мысли почти всегда лживы и подтверждений им в реальности нет.

А если вы думаете, что я хочу привести вас только к позитивному мышлению, то это не так. Подобная работа с мыслями позволяет просто усомниться в их негативности и вернуть вас к реальности, а не позитивному мышлению.

## Негативные мысли, которые приводят к проблемам

Наши мысли не просто могут нас обманывать или давать негативные интерпретации, они также определяют наши чувства и поведение.

Как мысли определяют наше восприятие

Ситуация	Мысли	Эмоции	Поведение
Моя девушка сказала, что сегодня не сможет со мной увидеться, потому что у нее много дел	Я ей не нужен (70 %). Она меня избегает (80 %). Мы больше не будем общаться (60 %)	Грусть. Злость. Тревога. Разочарование	Избегаете вашу девушку и не отвечаете на ее сообщения

Из таблицы можно увидеть, что ваши негативные мысли привели вас к негативным эмоциям, а затем и к поведению, точнее, к избеганию вашей девушки. Стоит также уточнить, что проценты около мыслей – это ваша уверенность в ней на тот момент, когда она появилась. Потому что многие мысли могут просто проноситься в нашей голове, но мы с вами можем не придавать им какого-то значения.

И такая психологическая цепочка есть в каждой ситуации, даже в самой положительной, но вы можете об этом просто не задумываться. **И отчетливо видно, что мысли здесь выступают самым главным звеном, которое приводит нас к такой негативной оценке, а затем и к избеганию партнера.**

Вы также можете проследить за подобной цепочкой в ваших негативных ситуациях. О чем вы думали? Что чувствовали? И как себя вели?

Ситуация	Мысли	Эмоции	Поведение

### Когнитивные ошибки

Большую роль в определении негативной мысли играют когнитивные ошибки – это маркеры, которые точно могут сказать, что мысль была неправдивой.

Список когнитивных ошибок

Мышление «все или ничего»	Вы видите либо черное, либо белое, но забываете о том, что есть еще серый цвет
Сверхобобщение	«Все мужчины – плохие люди». Но в жизни так не бывает
Негативный фильтр	Он заставляет человека заострять внимание лишь на негативных аспектах ситуации
Обесценивание положительного	Искажение, которое часто выявляется у людей, страдающих от депрессии
Предсказание будущего	Вы уверены, что вас не возьмут на работу, хотя не проходили собеседований
Преувеличение	Склонность преувеличивать масштаб проблемы без реальных на то оснований
Эмоциональное обоснование	«Я чувствую себя ничтожным». Но эмоции не всегда обозначают реальное положение дел
Долженствование	Сюда входят многочисленные фразы, которые начинаются с «я должен» либо с «я обязан»
Навешивание ярлыков	Отличник, проспавший первую пару, может сказать, что он лентяй и бездельник
Персонализация	Это безосновательное чувство вины, когда человек берет на себя ответственность за поступки других
«Чтение мыслей»	Вы пытаетесь прочесть мысли других людей, хотя мы не умеем этого делать
Катастрофизация	Вы представляете худшие варианты развития событий, при этом вы убеждены, что именно они и случатся, хотя в жизни полные катастрофы происходят крайне редко

### ***Когнитивная ошибка «Долженствование»***

Хочется подробнее остановиться на такой когнитивной ошибке, как долженствование, потому что она играет колоссальную роль в отношениях. Слово «должен» загоняет нас в жесткие рамки и не дает никакого шанса исправить ситуацию, потому что мы видим все через призму убеждения, что нельзя делать ошибки, хотя на самом деле они нормальны и вполне себе бывают в отношениях.

Например, если ученик приходит в школу с мыслью, что должен получать одни пятерки, то, получая даже четверку, он очень сильно расстраивается и не находит себе места. А если бы мысль была «я хочу получать одни пятерки», то с четверкой все становится не таким критичным и легче получается исправить оценку.

Также слово «должен» часто используется в повседневной жизни по отношению к партнеру. Например: «Ты должен убирать за собой» или «Ты должен купить мне дорогую вещь». Но опять же, даже в таком контексте это очень разрушительно, потому что для партнера это может быть вообще непросто, а вы тем самым загоняете его в рамки ваших представлений и не проявляете эмпатии.

Очень важно ловить себя на этой когнитивной ошибке и даже слове «должен», которое может очень часто появляться в вашем лексиконе.

Это лишь одна когнитивная ошибка, но важно поговорить про них в целом.

### ***Как когнитивные ошибки мешают нам жить***

Вы можете отследить мысль, что в ваших отношениях все будет плохо, потому что вы только что сильно поругались. В этом утверждении присутствует сразу несколько очевидных ошибок, которые говорят о том, что мысль точно неправдивая.

Конечно, это предсказание будущего, потому что вы пытаетесь предугадать ситуацию, но, что интересно, мы с вами никогда не знаем будущего, а можем только предполагать, что произойдет.

Вторая когнитивная ошибка – это мышление «все или ничего», которая говорит о том, что вы начинаете все видеть в черных тонах, об этом говорит слово «плохо». Но даже сама жизнь не делится только на черное и белое, она также имеет серые оттенки. Третья ошибка – это обесценивание положительного, вы будто забываете, сколько хорошего было до этого, поэтому думаете, что одна ссора может все разрушить.

Такие ошибки всегда прячутся в ваших негативных мыслях, поэтому стоит обратить на них внимание и точно понять, что они пытаются вас обмануть.

### **Примеры негативных мыслей**

- Я уверен, что мы расстанемся (вы пытаетесь предсказать будущее и катастрофизировать данную ситуацию, то есть видите ее в самом негативном свете).
- Мой партнер думает, что я ужасный человек (опять же, тут есть предсказание будущего, катастрофизация и навешивание ярлыков).
- Я ужасен, потому что не поблагодарил жену (тут снова присутствует навешивание ярлыков).
- У нас в отношениях все плохо (ошибка черно-белого мышления, либо все плохо, либо хорошо, но жизнь устроена сложнее).
- Я чувствую себя плохо, значит, случится что-то плохое (предсказание будущего и эмоциональное обоснование).
- Она только пилит меня (негативный фильтр, вы видите только негатив).
- Мы только ругаемся, ничего не меняется (снова негативный фильтр и обесценивание положительного, вы будто забываете про хорошие моменты в ваших отношениях).

Тревожному и избегающему типу очень присущи такие искажения, они постоянно ими пользуются и сами себя запутывают подобным образом. Поэтому они чаще других заканчивают отношения с теми партнерами, которые на самом деле очень надежны, и провоцируют самые разные конфликтные ситуации.

Но мало лишь осознавать ваши негативные мысли и ошибки, которые в них присутствуют, очень важно начать с ними работу.



## **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.